



SAJ
INSTRUCTION DEPT.

2023

SAJ 教育本部
研修課題ハンドブック

SAJ INSTRUCTION DEPT.
2022-2023 SEASON



公益財団法人全日本スキー連盟
Ski Association of Japan





日本旅行は全日本スキー連盟教育本部のパートナーとしてスキーの魅力を伝える活動をしています。

私たちは
この技術
この風景
この楽しさを
多くの人へ伝えたい。

50th
Since 1972

50周年記念着工

—— 温もりと安らぎのリエイの快護 ——
コンシェル舞浜 新館
完成予定 2023年春



ライフサービス事業

社員寮・学生寮をはじめ、保養所、研修センター等の施設管理の受託とサービスアパートメント経営を全国展開。



フードサービス事業

企業・学校、介護施設、アスリートへの食の提供を全国で、各種弁当の製造と販売を首都圏に展開。



海外事業

中国で介護施設運営及びコンサルティング、米国ハワイでアパートメント経営。



介護事業

有料老人ホーム、グループホーム、デイサービスなど介護施設を全国に展開。
2021年10月「リエイの快護」にブランド改称

【本社】〒279-0012 千葉県浦安市入船1-5-2 プライムタワー新浦安14階
【国内】大阪/名古屋/札幌/福岡/岡山 【海外】中国/ミャンマー

詳しくはリエイのホームページをご覧ください riei.co.jp

2022年7月現在



株式会社 リエイ



2023 年度の 教育本部活動について

新型コロナウイルス感染症の国内発生から2年以上が経ちますが、いまだ厳しい状況が続いています。公益財団法人全日本スキー連盟（SAJ）教育本部の事業も、この2シーズンは新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、多くが中止となりました。

そのような中、「2022 北京冬季オリンピック」では、SAJ としてメダル獲得数と入賞者数において、過去最多を更新することができました。彼らの活躍によって、多くの人々が勇気づけられ、スノースポーツの魅力を感じたことでしょう。応援していただいた皆様には心より御礼申し上げます。

さて、2022/2023 シーズンがスタートします。教育本部は、日本スノースポーツの普及と振興を図るため、新しい生活様式の中で柔軟性もち、会員の皆様と共に前へ進んでいきたいと考えています。

感染症対策に関しましては、引き続き万全の体制を整えてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

今年度、教育本部としての新たな取り組みの一つが、本誌『教育本部研修課題ハンドブック』の発行です。長年、DVD 付きの『教育本部オフィシャルブック』を発行してきましたが、昭和～平成～令和と、時代の流れとともに新しい価値の創造が求められています。

そこで、利便性と携帯性の向上、サステナビリティの推進等を目的とし、より実用

性の高いハンドブックへと生まれ変わりました。『教育本部研修課題ハンドブック』は、毎年加盟団体より有資格者及び関係者に配布される予定です。

本誌連動の映像は、DVD ではなく Web 上で配信いたします。本誌内の QR コード、SAJ ホームページよりアクセス可能ですので、誌面と併せてご活用いただければ幸いです。

スノーボード部に関しては、検定員規定が制定されました。バッジテストを実施する環境が増えることにより、スノーボードにチャレンジする子供たちが増え、若年層への普及につながればと期待しています。

尚、事業要項やデモンストレーター一覧等は別途 Web サイト上に掲載予定です。

YouTube チャンネル『SNOW JAPAN TV』は、デモンストレーターの活動を中心とした配信を行ってまいりますので、引き続き応援をお願いいたします。

また、第 60 回という節目の記念大会となる「全日本スキー技術選手権大会」、「全日本スノーボード技術選手権大会」においては、それぞれ「デモンストレーター選考会」が行われ、ナショナルデモンストレーターと SAJ デモンストレーターが選出されます。

さらに、ナショナルデモンストレーターのうち、スキー 10 名、スノーボード 2 名は、2023 年 4 月にフィンランドで開催される「第 22 回インタースキー レヴィ大

会」に日本代表として派遣され、日本のメソッドを世界へと発信してまいります。

年々、参加者の技術レベルが向上している「全日本マスターズスキー技術選手権大会」、「全日本ジュニアスキー技術選手権大会」は、シニア層とジュニア層の普及・振興事業として、より活性化を図っていきます。

教育本部では、加盟団体をはじめ諸団体、諸機関との情報共有含め連携を強化し、整合性、公平性を保ちながら活動を進めていく所存です。

何卒、ご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

公益財団法人 全日本スキー連盟
教育本部長 白石 博基



01

はじめに 昨年度の 研修課題を振り返る

2014年にスキー教程が改訂され、初歩動作からパラレルターンへと導く方法である「三本の矢」の理解を深めながら、さまざまな研修課題に取り組んできました。

そして昨年度は、パラレルターンの習熟度を高めるために必要な要素として「ポジショニング」、「エッジング」、「荷重動作」という3つの基本動作に注目し、研修を行ってきました。

今季は、それらをふまえたうえで、スピードやターン弧をコントロールするために必要とな

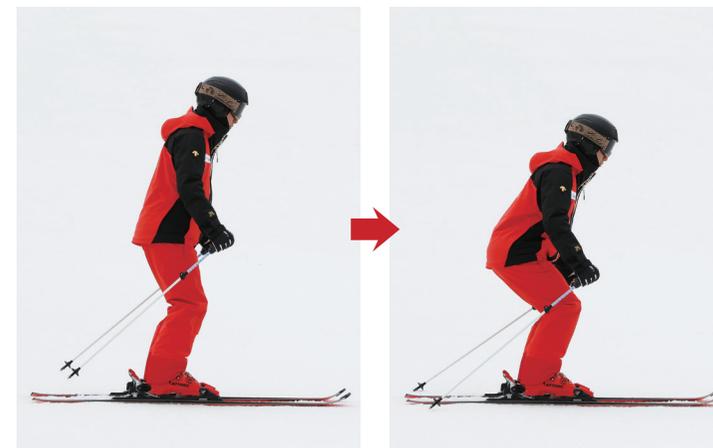
る「ターン始動時のポジショニング」を研修課題に掲げ、取り組んでいきたいと考えています。

ここではその前に、昨年度の研修課題である3つの基本動作を確認します。これらの動作は、低速から高速まで一貫した組み立てで指導を行うための重要な要素であると同時に、今季の課題である「ターン始動時のポジショニング」を含めた、実践的な滑りのなかでスピードやターン弧をコントロールするために再確認すべき動作となります。

3つの基本動作

1 ポジショニング (センターポジション)

「全身をリラックスさせた状態で、自分の体重を素直にスキーに預けられるポジション」のことを、センターポジションといいます。足首、膝、股関節を連動させることによって、ターン中、常にこのセンターポジションをキープします。姿勢が高くても低くてもセンターポジションは存在します。ターン中の斜度変化や遠心力に対しても、このセンターポジションをキープすることが大切です。



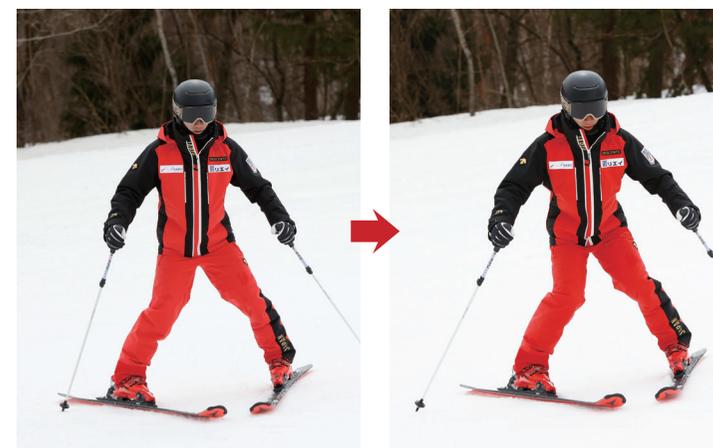
2 エッジング

ターン中は雪面抵抗や遠心力に対して、エッジングによりターンポジションをキープすることが必要になります。外脚の内旋・内脚の外旋に、上下動を組み合わせることでエッジングをコントロールすることにより、ターン中の圧変化に対してバランスを取ることができます。この間、常に力の釣り合う位置に重心を保つこと（センターポジションをキープすること）が重要です。



3 荷重動作

スキーに体重を預けたり戻したりする動作を、荷重動作といいます。センターポジションをキープして、足首、膝、股関節を連動させた運動を意識します。ターン中、エッジングが緩まないようにするためには、この「体重を預ける」動作が必要となります。また切りかえでは、外脚の伸展（ストレッチング）によってポジションを戻し、ターン姿勢を入れかえます。



01

はじめに
【昨年度の研修課題を振り返る】

02 スキー指導者研修課題 ターン始動時の ポジショニング

雪面を捉えるポジションと 3つの要素を理解する

雪の上を安全に、自由に滑る楽しさを伝えていくことが私たちの使命です。そのためにはスピードとターン弧を調整しながら、滑りをコントロールする方法を学ぶ必要があります。

滑りをコントロールするには、ターン始動時に雪面を捉えることが重要になります。今季の研修では、そうした雪面を捉えるポジションを含めた「ターン始動時のポジショニング」を課題に掲げて進めていきたいと思えます。

ターン始動時のポジショニングを正確に行

い、スピードとターン弧を調整しながら滑るには、次の3つの要素が必要になります。

- ① ターン姿勢を入れかえる（切り換え）
- ② 斜度変化と遠心力に合わせる（ターン始動）
- ③ ターン姿勢を維持する（舵とり）

①～③の内容を一つずつ確認し、理解を深めていくことで、滑りをコントロールするためのメカニズムを学んでいきましょう。

ターン始動時の雪面を捉えるポジション

- 切り換えでターン姿勢を入れかえる
- ターン前半の斜度に合わせてポジショニングを行う
- 外脚の内旋と内脚の外旋を使ってエッジングを行う
- エッジングしたスキーに体重を預け、舵とりを行う

ポジションをセットして
雪面を捉える

安全にスキーを楽しむための2つのコントロール

- 滑走スピードのコントロール……加速も減速も自在にできる
- ターンのコントロール……ターン弧の大きさ、深さを自在に調整できる

「ターン始動時の
ポジショニング」が
重要となる



02

スキー指導者研修課題

「ターン始動時のポジショニング」

Section 1 ターン姿勢を入れかえる

外脚の伸展（ストレッチング）によって ポジションを移行させる

ターン始動時に雪面を捉えるポジションを取るためには、前のターン後半から次のターンに向けて、正確に「ターン姿勢を入れかえる」動作が必要です。

右の写真のように、ターン後半の外脚に体重を預けたポジションから、その外脚を伸展させること（ストレッチング）で、次のターン方向（谷側）に向けて姿勢を入れかえます。

ターン姿勢を正しく入れかえることで、ターン始動時に雪面を捉えるポジションを作ることができ、外脚の内旋と内脚の外旋による正確なエッジングが可能になります。

このターン姿勢を入れかえる局面では、センターポジション（全身をリラックスさせた状態で、スキーに体重を預けられるポジション）をキープして動いていくことが大切です。

Point

- 外脚の伸展（ストレッチング）によってターン姿勢を入れかえる
- 外脚の内旋・内脚の外旋によってエッジングを行う
- センターポジションをキープする

①ターン後半



②ニュートラル

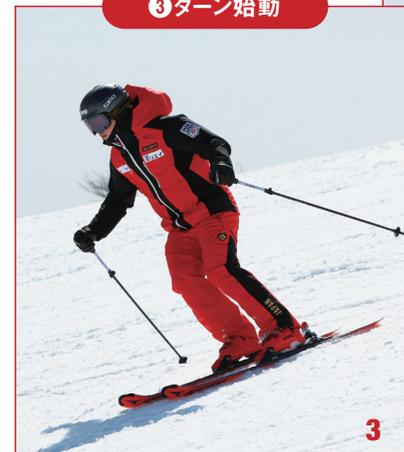


③ターン始動



③で雪面を捉えるために、①～②にかけて外脚を伸展させることで、次のターン方向（谷側）に向けて姿勢を入れかえる。

③ターン始動



②ニュートラル



①ターン後半



02

スキー指導者研修課題

「ターン始動時のポジションニング」

Section 2 斜度変化と遠心力に合わせる

斜度変化には前傾姿勢、遠心力には内傾姿勢で対応し センターポジションをキープする

ターン始動時のポジショニングで意識しなければならないのが、斜度変化と遠心力に対応する運動を行うことです。

斜面上で連続ターンを行うと、1ターンごとに斜度の緩急の変化が起こります。具体的には、ターンの切りかえ時点がもっとも緩やかで、最大傾斜線に絡んでいくターン前半から中盤がもっとも急になります。

コントロールされた滑りを目指すには、こう

した斜度変化に対してセンターポジションをキープする必要があります。とくに緩斜面から急斜面へ変化するターン前半では、斜度の増加に合わせて前傾姿勢を意識して対応します。

それと同時に、ターン始動時には、回転の外側に引っ張られる遠心力に対して内傾姿勢を取り、エッジングすることでバランスを取ることが大切です。常に両足のスタンス幅の範囲内で運動を行います。

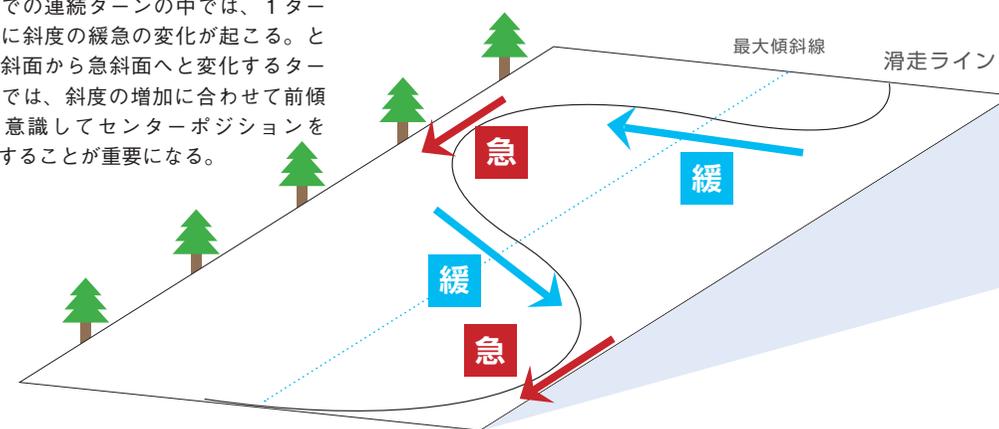
Point

- 斜度が一定でも連続ターンの中では1ターンごとに斜度の緩急の変化が起こる
- ターン後半から前半の斜度変化に対してターン姿勢をセットする（前傾）
- ターン始動時にかかる遠心力に対してバランスを取る（内傾）

③ ターン始動

●ターンの軌道と斜度変化

斜面上での連続ターンの中では、1ターンごとに斜度の緩急の変化が起こる。とくに緩斜面から急斜面へと変化するターン前半では、斜度の増加に合わせて前傾姿勢を意識してセンターポジションをキープすることが重要になる。



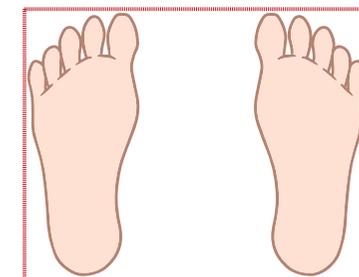
●直滑降におきかえると……

ターン中の斜度変化は、凹凸バーンを直滑降した場合の斜度変化におきかえることができる。ターンの後半から切り換えに向かって斜度が緩くなり(①→②)、次のターンに入るところでまた斜度が急になる(②→③)。



バランスの取れる 重心位置をキープ

斜度変化と遠心力に合わせてながら、ターン始動時のポジショニングを正確に行うには、バランスの取れる重心位置をキープすることが重要になる。常に両足のスタンスの範囲内で運動を行うことが大切。



02

ターン始動のポジショニングを 低速で確認する

パラレルターンへの指導の展開でも 雪面を捉えるポジションが重要

プルークボーゲンやシュテムターン、横滑りにおいても、ターン始動時のポジショニングを正確に行うことが重要です。

写真の枠で囲んだ局面では、雪面を捉えるポジションが取られています。低速の中では、ターン中に起こる斜度変化が少なくなるため、外脚を伸展させること（ストレッチング）によって

ターン姿勢を入れかえる動きが確認しやすくなります。指導を行う中で、パラレルターンの質を向上させたいときに活用してみましょう。

ターン始動時のポジショニングを正確に行い、早いタイミングでターン姿勢を作ることができれば、その後の舵とりもスムーズに行うことができます。



シュテムターン

パラレルスタンスでターンを仕上げたところから、外脚を伸展させる動きに合わせて、次の外スキーを開き出すことで、次のターン姿勢をセットする。コンパクトな動きで、スピーディにターン始動のポジショニングを行うことができれば、舵とりでの自在なコントロールが可能になる。



プルークボーゲン

プルークボーゲンは、エッジングとスキーの迎え角があらかじめセットされたスタンスで滑り出すため、外脚を伸展させること（ストレッチング）によってターン姿勢を入れかえ、荷重動作（スキーに体重を預ける動き）で次のターン始動のポジションをセットする。難易度の低い緩斜面で実践することで、正確な荷重動作が確認しやすくなる。



横滑り

横滑りを連続させるときも、雪面を捉えるポジションを意識したい。横滑りでは、両スキーの同時旋回と同側エッジングによってターン始動のポジショニングを行い、センターポジションをキープして、ターン姿勢を入れかえることが重要になる。



02

スキー指導者研修課題

「ターン始動時のポジショニング」

Section 3

ターン姿勢を維持しながら 舵とりを行う



パラレルターン大回り

写真2～3で雪面を捉えるポジションをセットしたら、エッジングとスキーの迎え角をコントロールすることでスピーディにターン姿勢へと移行する(4)。その後、荷重動作によってターン姿勢を維持しながら舵とりを行う。

Point

- ターン始動で雪面を捉えたら、エッジングと迎え角をコントロールすることでスピーディにターン姿勢へと移行する
- 雪面抵抗や遠心力とバランスを取りながら、荷重動作によってターン姿勢を維持する

雪面を捉えるポジションをセットしたら スピーディにターン姿勢へ移行する

雪面を捉えるポジションがセットできたら、エッジングとスキーの迎え角をコントロールすることで、スピーディに舵取りに必要な姿勢(ターン姿勢)へ移行します。早いタイミングでターン姿勢を作ることは、制動・推進のいずれのコントロールで滑るときにも必要です。それぞれの目的に合わせた姿勢を早く取ることで、ターンコントロールの正確性が高まります。その後、荷重動作(スキーに体重を預ける動

き)により、ターン姿勢を維持することで舵取りを行います。ここで重要なのは、ターン姿勢を崩さないことです。制動・推進のいずれのコントロールで滑るときにも、雪面抵抗や遠心力とバランスを取りながら、ターン姿勢を維持することが大切です。

それにより、スピードとターン弧を自在に調整しながら、滑りをコントロールすること(速度制御とターン制御)が可能になります。



パラレルターン小回り

写真1～2で雪面を捉えたら、エッジングとスキーの迎え角をコントロールすることでスピーディにターン姿勢を取る。その後、雪面抵抗や遠心力とバランスを取りながらターン姿勢を維持する。



02

スキー指導者研修課題 「ターン始動時のポジションニング」

ポジションのセットとターン運動

制動と推進

圧変化に合わせて内傾姿勢を深め バランスをキープする

制動・推進のいずれのコントロールで滑るときにも、早いタイミングでターン姿勢をセットして、その姿勢を維持していくことが大切です。

スキーマの横ズレ（スキッディング）を使って制動をかけながらコントロール（制動滑走）する場合には、ポジションをセットして雪面を捉えたところから、ターン姿勢を維持して横ズレ方向に荷重していきます。

一方、スキーを積極的に推進させ、カービングを強めてターンをコントロール（推進滑走）する場合には、ポジションをセットしてから、外脚の内旋・内脚の外旋を強めながら進行方向に荷重し、内傾姿勢を深めていきます。

とくに推進滑走では、ターン中の圧変化が大きくなるので、その圧変化に対してバランスが取れるよう、深い内傾姿勢が必要となります。

Point

- ターン始動でポジションをセットしたら、外脚の長さを一定に保って舵とりを行う
- 雪面（下方向）への荷重動作を行い、圧変化に対して、エッジングを強めてバランスを取る



舵とりでは、外脚を曲げすぎると、大きな圧変化に対応できなくなる。脚の長さを変えずに、雪面（下方向）への荷重動作を行い、圧変化に対して、エッジングを強めてバランスを取る。

パラレルターン小回り

制動滑走（ズレ大）

● セット

ターン始動時に雪面を捉え、ターン姿勢を維持して横ズレ方向に荷重する。スキーマの迎え角をキープし、ズレ幅を一定に保ってターン弧を描く。



推進滑走（ズレ小）

● セット

推進滑走では、ターン中の圧変化が大きくなる。その圧変化に対してバランスが取れるよう、ターン前半に内傾姿勢を深め、エッジングを強める。



02

スキー指導者研修課題 「ターン始動時のポジションニング」

パラレルターン大回り

本編では、今年度の研修課題である「ターン始動時のポジショニング」について、一連の動きを整理してきました。

もっとも重要なのは、ターン後半から次のターン始動で、外脚を伸展させること（ストレッチング）によってターン姿勢を入れかえ、斜度変化と遠心力に合わせてポジショニングを行い、雪面を捉えることです。そして、雪面を捉えるポジシ

ョンをセットしたら、スピーディに、目的の舵とりに必要な姿勢（ターン姿勢）へ移行します。

今回紹介した内容は、実践的な滑りの中でスピードやターン弧をコントロールするために必要な動きであると同時に、低速から高速まで一貫した組み立てで指導を行うための重要な要素となります。それぞれの指導プログラムの中で、ぜひ再確認してほしいと思います。



●
セット

制動滑走 (ズレ大)

ターン始動時にポジションをセットして雪面を捉え、ターン姿勢を維持して横ズレ方向に荷重しながら、カービング制御でスピードをコントロールする。

●
セット

推進滑走 (ズレ小)

ターン始動時にポジションをセットして雪面を捉え、ターン前半に内傾姿勢を深めてエッジングを強める。荷重動作によってターン姿勢を維持してスキーを推進させる。



02

スキー指導者研修課題 「ターン始動時のポジショニング」



昨シーズンは冬季オリンピックでのスノーボードチームの活躍が感動を呼び、憧れや興味を抱いた人々によってスノーリゾートが賑わいました。このムーブメントを一過性の流行で終わらせることなく、生涯スポーツとしてのスノーボードを広く浸透させ、“スノーボードカルチャーの創造”を目指しましょう。新型コロナとの共存が進み、インバウンド需要の回復が見込まれる今シーズンは、新しい生活様式の中での新しい需要に応えるべく、安全なスノーボード指導をベースに、自由なスノーボーディングを行うための力の伝達、そして、技術に対しての揺らぎのない評価を行う研修課題を検定、指導、技術の3つの側面で展開します。



01 スノーボード検定研修課題 検定員制度について

スノーボードで人を育み、生涯を通して楽しむための指導には、受講生を安全に楽しくレベルアップさせるための確かな指導技術が必要です。そして、受講者や受検生に対しての揺らぎのない評価基準を持ちそれらを実践することで、評価と一体となった指導が実現します。

検定研修課題では、昨年度の指導員検定会の総評と、運用が本格的に始まる検定員制度についてそれぞれ確認していきましょう。

▶ 指導員検定会の総評

■ 指導員検定会の傾向

2022シーズンの各会場での申込者数に対する合格率は右の表の通りです。

新型コロナ感染症拡大の影響もあり、申込受検者数は第一会場では横ばい、第二会場は減少となりました。合格率は昨年と比較すると上昇

し、指導員として求められる内容を把握し、実践できる受検者の増加が要因と考えられます。

実技検定での傾向として、緩斜面でのスノーボードを動かす技術の不足が見られました。ターンのための力を得づらい緩斜面では、ヨー／ピッチ／ロールを配合する量やタイミングが非常に重要になります。

トラバース～スピンではヨーイングに注目しがちですが、トラバース中に行う技術なので必



然的に僅かなロールが必要です。

スノーボードはロールの制御を前足／後ろ足個別に行えることを意識して、途切れることのない一連のスピンをアウトプットしましょう。

また、緩斜面でのフリーランでは、マテリアルの特性を十分に引き出した滑走を評価するので、フレックスやトーションなど、スノーボードの形状や性能を引き出したアウトプットを行

いましょう。

これらの内容は、技術研修課題で取り扱っていますのでこの課題を検定に活かしましょう。

	申込者数	受検者数	合格者数	申込者数に対する合格率
第一会場	17	16	7	41.2%
第二会場	26	25	13	52.0%

▶ スノーボード検定員制度について

公認スノーボード検定員制度は、生涯スポーツとしてのスノーボードを広く浸透させ、スノーボードカルチャーを創造することを目的として制定されました。背景には、昨今、急速に求められてきた次の3つのことへの対応があります。一つ目は、「スノーボーディングで子どもの成長を育む手順や、一人ひとりの子どもの到達度を計る基準・判定能力の確立」、二つ目は、「増加するインバウンドへの対応方法と、グローバルな視点でのインストラクター・審判員・検定員などの明確化」、三つ目は、「トータルスノーボーディングを展開していくうえでの、バッジテスト1級より上の資格のバリエーション追加など、多様化するニーズへの対応」です。

検定員制度の内容（抜粋）

■ 規程と内規

検定員制度に関しては、公認スノーボード検定員規程（以下、規程）と、公認スノーボード検定員規程新規制定に伴う制度成立期間の関連規程運用に関する内規（以下、内規）が定められています。この内規は、まだ検定員資格を取得されている方が少ない状態でも検定やバッジテストが問題なく運用できるように定められたもので、有効期間は2024年7月31日までです。規程と内規を合わせて、検定員制度の内容を確認しましょう。

■ 検定員が検定できる範囲

制度の内容を見ていきましょう。まず、検定員が検定できる範囲です。検定員はA・B・C級の3つに分類されており、右図のとおり各々のクラスで検定できる範囲が異なります。

■ 資格の有効期間

資格の有効期間は合格年度及び更新年度から2年間で、検定員の任務を完遂するため資格の有効期限内にスノーボード検定員クリニックを最低2年に1回受講し、修了しなければなりません。有効期限内にクリニックを修了しなかつ

A 級検定員 ・スノーボードA級検定員検定会
・スノーボード指導員検定会
(養成講習会の講師を含む)

B 級検定員 ・スノーボードB級検定員検定会
・スノーボードC級検定員検定会
・スノーボード準指導員検定会
(養成講習会の講師を含む)

C 級検定員 ・スノーボードバッジテスト
(事前講習の講師を含む)

た場合は検定員の資格が停止になり、検定員としての活動ができません。加えて、指導者資格が停止している場合や、指導者資格を喪失している場合も検定員の活動ができません。

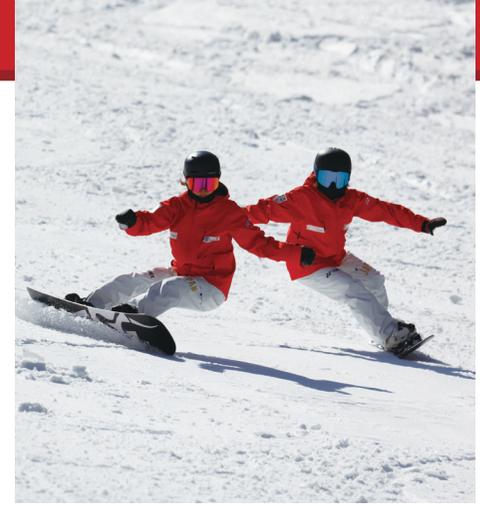
■ 検定員検定会の会場

規程ではA級検定員検定会はスノーボード指導員検定会で、B級検定員検定会はスノーボード準指導員検定会で、C級検定員検定会はスノーボード準指導員検定会またはバッジテストにおいて実施することを原則とする、となっていますが、制度成立期間においては、ご覧の各事業でも実施することができるよう内規に定めています。

いずれの場合も、B・C級検定員検定会を主管する加盟団体は、10月末日までに本連盟会員登録システムから申請し、承認を受けなければなりませんのでご注意ください。

■ 検定員検定会の検定員

規程ではそれぞれA級検定員検定会はA級検定員が、B・C級検定員検定会はAまたはB級検定員がこれにあたりますが、制度成立期間においては、A級検定員検定会はスノーボード専門委員も、B・C級検定員検定会はスノーボード専門委員に加えてスノーボード技術員、スノーボード指導員も検定員を務めることができると内規に定めています。



【検定会場について】

◆ 規程 ◆

スノーボードA級検定員検定会は、**スノーボード指導員検定会**において実施することを原則とする。
スノーボードB級検定員検定会は、**スノーボード準指導員検定会**において、実施することを原則とする。
スノーボードC級検定員検定会は、**スノーボード準指導員検定員検定会**又は**スノーボードバッジテスト**において実施することを原則とする。

◆ 内規 ◆

スノーボードA級検定員検定会は、検定員規約14条に定める他、次に掲げる会場において実施することができる。

- ①スノーボード中央研修会
- ②第1回SAJスノーボードデモンストレーター合宿
- ③第1回ナショナルスノーボードデモンストレーター合宿
- ④スノーボード技術員研修会（2022年11月より実施）

スノーボードB・C級検定員検定会は、検定員規定14条2項に定める他、スノーボード指導者研修会において実施することができる（2022年11月より実施）。

【検定員について】

◆ 規程 ◆

スノーボードA級検定員検定会は、本連盟教育本部長から委嘱された**A級検定員**がこれにあたる。
検定員数は、受検者の数に応じて定める。
スノーボードB級検定員検定会は、主管加盟団团长から委嘱された**A級又はB級検定員**がこれにあたる。
スノーボードC級検定員検定会は、主管加盟団团长から委嘱された**A級又はB級検定員**がこれにあたる。

◆ 内規 ◆

スノーボードA級検定員検定会は、検定員規約16条に定める他、本連盟教育本部が認めた教育本部スノーボード専門委員がこれにあたり、担当した検定員もA級検定員検定会を受検する。
スノーボードB・C級検定員検定会は、検定員規定16条2項及び3項に定める他、教育本部スノーボード専門委員、スノーボード技術員または公認スノーボード指導員がこれにあたり、主任検定員は本連盟教育本部スノーボード専門委員またはスノーボード技術員でなければならない。



■ 検定員検定会の受検資格

規程ではさまざまな条件をクリアしなければ受検できないようになっていますが、制度成立期間においては、スノーボード専門委員、ナショナルスノーボードデモンストレーター、SAJスノーボードデモンストレーター、スノーボード技術員はA級検定員を、スノーボード指導員はB級検定員を、スノーボード準指導員はC級検定員を受検できると内規に定めています。

ただし、スノーボード指導者資格が有効な方に限りますのでご注意ください。

■ 検定員検定会の内容

検定は実技、理論で行われ、実技は実際に採点を行い、基準点に対する適中率が規程に定める値を上回ることによって合格になります。

理論は満点に対して60%以上をもって合格になります。制度成立期間においては、指導員や準指導員の検定会またはバッジテスト以外の事業でも検定員検定を行うことができるので、その場合の実技や理論の運営方法についてご覧のとおり内規に定めています。

■ 公認スノーボード指導者検定規程

検定員制度が制定されたことにより改正された関連する規程について、指導者検定では、指導員検定の検定員はA級検定員3名以上、準指導員検定の検定員はA級検定員を含むB級検定員以上の検定員資格を有する者3名以上で構成する、と改正になっていますが、制度成立期間においては、指導員検定は本連盟教育本部長から委嘱された検定員3名以上で、準指導員検定は主管加盟団体長から委嘱されたスノーボード専門委員、スノーボード技術員、スノーボード指導員の3名以上で構成することもでき

ると内規に定めています。

ただし、準指導員検定においてはスノーボード専門委員またはスノーボード技術員を1名以上含まなければならないのでご注意ください。

■ 公認スノーボードバッジテスト規程関連

バッジテスト規程とバッジテスト基準及び実施要領について、検定員は検定員資格の有資格者がこれにあたり、主任検定員はAまたはB級検定員でなければならないと改正されていますが、制度成立期間においては、検定員はスノーボード指導員またはスノーボード準指導員がこれにあたることもできる、ただし主任検定員はスノーボード指導員でなければならないと内規に定めています。

■ 検定員クリニック

担当講師は、公認スノーボードA級検定員の資格を有する者の中から主管加盟団体長が委嘱する、と規程に定められています。

また、検定員クリニックを主管する加盟団体は、10月末日までに開催期日、会場及び立会予定責任者、並びに予定主任講師を本連盟へ提出し、承認を受けなければなりませんのでご注意ください。

以上、検定員制度とそれに関連する規程について（抜粋）の内容を確認しました。

生涯スポーツとしてのスノーボードを広く浸透させ、Snowboard Cultureを創造するために、検定員制度をしっかりと確立していきましょう。

【受検資格について】

◆ 規程 ◆

スノーボード指導員はA・B・C級を、スノーボード準指導員はC級を受検することができる。

ただし、A級を受検する者はB級の資格を、B級を受検する者はC級の資格を有していなければならない。また、受検にあたっては、有効なスノーボード指導者資格、検定員資格を保有していなければならない、資格が停止又は資格を喪失している場合は認められない。

A級を受検する者は、B級取得の翌年から停止期間を除き5年を経過し、かつ、検定（スノーボードバッジテストを含む）を3回以上行い、合格証等によって証明された者でなければならない。

ただし、スノーボードデモンストレーター選考会においてナショナルスノーボードデモンストレーター又はSAJスノーボードデモンストレーターに認定された者については、この限りではない。

特別な事情がある場合、加盟団体長の推薦により本連盟が特に認めた者は、受検することができる。

スノーボード指導員並びにスノーボード準指導員に合格した年度を含め、受検することができる。

B・C級検定員検定会の年度内の受検回数は制限しない。

◆ 内規 ◆

公認スノーボードA・B・C級検定員検定会（以下、「検定員検定会」）の受検資格は、検定員規程第17条に定める他、それぞれ次の各号に掲げる者が受検できる。ただし、いずれの場合も有効なスノーボード指導者資格を有する者に限り、また、上位の受検資格を有する者は下位の受検資格も有する。

A級検定員検定会・・・教育本部スノーボード専門委員、

ナショナルスノーボードデモンストレーター、SAJスノーボードデモンストレーター、スノーボード技術員

B級検定員検定会・・・スノーボード指導員

C級検定員検定会・・・スノーボード準指導員

【検定の内容について】

◆ 規程 ◆

実技は、次の要領で行い、合格基準は、基準点に対して、**合・否の適中率が70%以上であり、基準ポイントに対するポイント差が±3ポイント以内とした適中率が80%以上**であることをもって合格とする。

①採点は、対象者20名を限度とし、実際の検定会で実施することを原則とする。

②実技検定種目は、3種目実施を原則とする。

理論は、日本スノーボード教程、SAJ教育本部研修課題ハンドブック、資格検定受検者のために及び規約・規程等検定に必要な事項を内容として行い、合格基準は満点に対して、**60%以上**をもって合格とする。

◆ 内規 ◆

検定は、検定員規約第19条に定める他、次に掲げる実技及び理論を行う。

①実技試験

A級検定会は、スノーボードデモンストレーター及び教育本部スノーボード専門委員が演技した得点を基準点とし、受検者がこれを判定する。

B・C級検定会は、スノーボード技術員を含む役員が基準点を設定し、受検者がこれを判定する。

また、基準点の設定に映像資料の利用を含むことができる。

②理論試験

A級検定会は、担当理事が作成したスノーボード検定に必要な事項に関する理論試験結果から判定する。

B・C級検定会は、教育本部スノーボード専門委員及びスノーボード技術員が作成したスノーボード検定に必要な事項に関する理論試験結果から判定する。



【公認スノーボード指導者検定規程について】

◆ 規程 ◆

指導員検定の検定員は、本連盟教育本部長から委嘱されたスノーボード A 検定員 3 名以上で構成する。
 準指導員検定の検定員は、主管加盟団体長から委嘱されたスノーボード A 級検定員を含む B 級検定員以上の
検定員資格を有する 3 名以上で構成し、その中に本連盟教育本部専門委員またはスノーボード技術員 1 名以上
 を含まなければならない。

◆ 内規 ◆

公認スノーボード指導員検定会は、規程 534 の 5 条に定める他、本連盟教育本部長から委嘱された検定員 3
 名以上で構成する。

公認スノーボード準指導員検定会は、規程 534 の 18 条に定める他、主管加盟団体長から委嘱された教育本
 部スノーボード専門委員、スノーボード技術員または公認スノーボード指導員の 3 名以上で構成し、かつ本
 連盟教育本部スノーボード専門委員またはスノーボード技術員 1 名以上を含まなければならない。

【公認スノーボードバッジテスト規程関連について】

◆ 規程 ◆

【536 公認スノーボードバッジテスト規程】

バッジテストの検定員は、主管加盟団体長から委嘱された**公認スノーボード検定員有資格者**がこれにあたる。
 主任検定員は、**公認スノーボード A 級検定員又は B 級検定員**でなければならない。

【537 公認スノーボードバッジテスト基準及び実施要領】

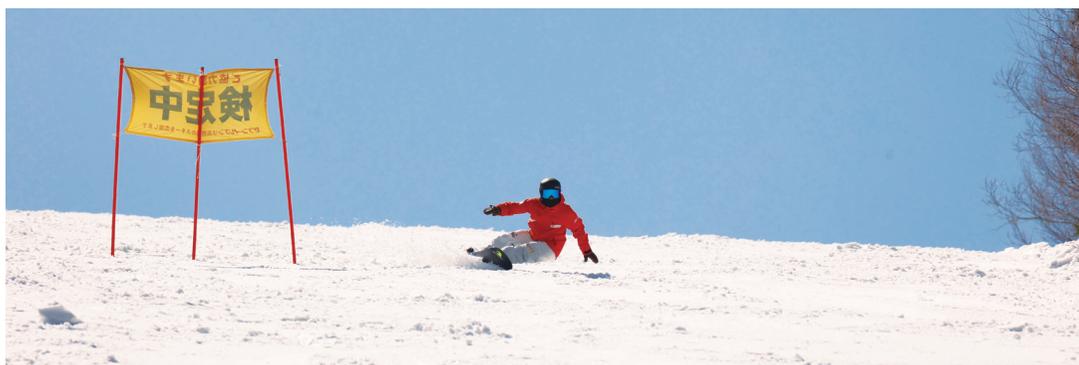
1 級は実技テストとし、**公認スノーボード A 級又は B 級検定員資格を有する**主任検定員を含めた 2 名以上の
 検定員有資格者が実施する。

2 級以下は講習内テストとし、**検定員有資格者** 1 名以上が実施する。

◆ 内規 ◆

公認スノーボードバッジテストは、規程 536 の 7 条に定める他、主管加盟団体長から委嘱された公認スノー
 ボード指導員または公認スノーボード準指導員がこれにあたり、主任検定員は、公認スノーボード指導員でな
 ければならない。

1 級は実技テストとし、主任検定員を含む 2 名以上の検定員がこれにあたり、2 級以下は講習内テストとし、
 1 名以上の検定員がこれにあたる。



02

スノーボード指導研修課題

安全な
スノーボード指導

我々指導者は“安全に楽しくスノーボードを学ぶ環境づくりとその提供”を目的として活動してい
 ます。この活動では、安全は全てに優先されなければならない要素で、楽しさや技術習得は安全の
 上に成り立ちます。

技術の指導に偏ることなく、安全に関するルールとマナーを基に、怪我をしない、怪我をさせない
 スノーボーディングを指導することも我々の大切な使命です。

FIS の安全 10 項目

■ スノースポーツ指導者と
受講者の責務

スノーリゾートではさまざまな人が多様な目
 的を持って同じ環境を共有します。

お互いの安全を確保するために国際スキー・
 スノーボード連盟 (FIS) の定める「安全に関
 する 10 項目」があります。これはグローバル
 スタンダードなスノースポーツの行動規範で
 す。スノースポーツを安全に楽しむためには、
 このルールを厳守する必要があり、指導者は、
 自らの安全、他者への配慮、受講生の安全管理
 とともに、このルールを受講生に周知し厳守さ
 せる指導が必要です。

FIS の定める 10 のルールは、スノーボード
 の制御、雪上でのマナーや道徳も含まれたもの
 となっており、このルールを柱としたレッス
 ンを展開することで

- ・スピードや方向を制御する技術
- ・標識の意味や危険回避など安全に関する知識
- ・他者を思いやる心を含むゲレンデ内のマ
 ナー



などの指導内容を盛り込むことができます。

10 FIS ルールを基にした指導で安全なレッ
 ション展開を心がけ、このルールがスノーボ
 ーディングを楽しむすべての人が守るべきル
 ルであることを受講生が知識として身につけら
 れる指導を行きましょう。



02

スノーボード指導研修課題【安全なスノーボード指導】

■ 10 FIS ルールを基にした指導で安全なレッスン展開

※協力：全国スキー安全対策協議会

1 他者の尊重 他人への 思いやりの心を忘れない。

スノースポーツの楽しさを分かち合うために、ゲレンデに集う人々を尊重する心を指導しましょう。また、他人を怪我させないためにも、用具の状態についての確認をレッスンの中で行い、用具の扱い方、チェックするべきポイントについてのアドバイスも忘れてはいけません。



2 スピードとスキーのコントロール 無茶な滑り方をしたり スピードを出しすぎない。

スピードとスノーボードのコントロールは技術指導の根幹です。スノーボードの楽しさだけでなく、他者と自分の安全を守るための技術であることをしっかり伝えましょう。また、レッスンでは当日の斜面状況や天候、ゲレンデの込具合などを考慮したコースの選択をしましょう。



3 滑走ルートの選択 前の人に危険が及ばない コースを選んで滑る。

前を滑っている人に優先権があることを指導の中で伝えましょう。前の人を自由を奪うような滑走ルートの選択をしてはいけません。十分な距離を保って滑走することの重要性を指導し、レッスン中も実践しましょう。



4 追い越し 追い越すときは 前の人に近づきすぎない。

追い越すときは、追い越される人との距離を十分に保ち、その人の不意の動きにも対応できるように十分な距離を保ちましょう。



5 合流と滑り出し 合流や滑り出すときは まわりをよく確認する。

衝突事故を避けるために、合流箇所では一旦止まり、滑り出す際には周りの安全を確認することをレッスン内で徹底し、レッスン終了後もその癖をつけるように指導しましょう。



6 コース内での停止 コースの途中で 立ち止まってはいけない。

狭いコースや、上方からの死角となるような斜度変化の下、視界が悪い場所などで立ち止まることは非常に危険です。レッスン中の停止や集合場所にも細心の注意を払いましょう。



7 徒歩での登り降り コースを歩くときは 真ん中を歩かない。

特に初心者の反復練習時にはコースを歩く機会が多くなります。レッスンを行う場所としてふさわしい場所かを考え、安全を確保するとともに、ゲレンデを荒らさないマナーも指導しましょう。



8 標識や標示の順守 コースに立っている 標識や表示を必ず守る。

ゲレンデには様々な注意標識や禁止標識が立っています。その意味を理解するとともに、その標識を必ず守ることを指導しましょう。また、コースマップで示している難易度の読み取り方を伝え、レベルに合ったコースを選択するように指導しましょう。



9 援助 事故が起きたときは すぐに救護活動を行う。

万が一事故が起きたり、事故に遭遇した場合は速やかに救護活動を行いましょう。もし、レッスン中に事故が起きた場合の連絡方法や対処法をしっかりと確認しておきましょう。



10 身元の確認 事故が起きたときは 必ず連絡先を交換する。

事故に遭遇した場合、責任の有無にかかわらず、氏名と連絡先の交換することをレッスンの中で伝えましょう。



事故発生時の初期対応

■ レッスン開始前の 安全に関する準備

“安全に楽しくスノーボードを学ぶ環境づくりとその提供”は、レッスン開始前から始まっています。事前にコースの特徴や、当日のゲレンデコンディション、事故が起こった場合に備えてパトロールへの連絡先を入手しておきましょう。

そして、レッスン受付時には楽しいスノーボーディングにもスノースポーツ特有の一定のリスクがあることを説明しましょう。

また、受講者が寒さや転倒時に身を守るための服装や安全装備を身に付けているか、ビンディングのネジに緩みはないか、ストラップなどに不備はないかなどをチェックしましょう。

準備運動は、レッスンへ向かうための心の準備も兼ねています。心身ともにスノースポーツを行う準備を整えましょう。



02

スノーボード指導研修課題 「安全なスノーボード指導」

■ 事故発生時の初期対応

安全に最大限配慮をしたレッスンを行って、自然環境の中で思わぬ事故に遭遇する場合もあります。

不慮の事故への対処はその状況によってさまざまに変化しますが、ここではレッスン中、またはゲレンデで事故に遭遇した場合の基準となるワークフローを紹介します。不慮の事故への対応方法を確認しておきましょう。

1. 事故を発見したら

- ▶ 事故発生を周囲に告げ
- ▶ 協力者を求め
- ▶ パトロールや救急隊（119番通報）を要請する（call first）とともに
- ▶ 事故発生時刻・状況等を記録する
- ▶ 周囲の安全確認ができれば傷病者に接近し、大出血、反応・呼吸を確認する



2. 二次事故防止（協力者がいれば1と同時進行）

- (1) 事故のサイン標示（事故地点の上方に人を配置する）
- (2) 上方から来るスキーヤー・スノーボーダーの誘導（二次事故防止）

3. 全身状態の観察と問診による評価

- (1) 反応（意識）があれば、自己紹介の後、救護の承認を求め、傷病者に安心を与えるような声がけを心がける
- (2) どうして倒れたか、痛い部位はどこか尋ね、胸部・腹部・四肢に触れて感覚・痛みがあるか確認する
頭部や体幹に損傷や出血が見られる → 動かさずにパトロール要請
- (3) 眼が開けられるか、救助者の指が見えるか、指の動きを追えるか確認する
異常があれば脳損傷・障害の恐れ → 動かさずにパトロール要請
- (4) 四肢に触れてわかるか、四肢を動かせるか確認する
異常があれば頸髄損傷の恐れ → 動かさずにパトロール要請
- (5) 移動が不可能 → **動かさずにパトロール要請**
- (6) 移動が可能なら、安全な場所に退避

4. 応急手当（持っている救急資材で応急手当を行う）

- (1) 傷の手当て：止血、包帯
- (2) 保温：敷物で雪面からの冷えを防ぎ、余分なウェア等を掛ける
- (3) 勇気づけ：「大丈夫ですよ」、「すぐにパトロールがくるのでがんばりましょう」等
- (4) 経過観察：外傷による痛みと寒冷の影響でショック状態に陥りやすいので注意

5. 事故関係者の掌握（4と同時進行で）

- (1) 人対人の衝突の場合、衝突相手や目撃者の確保と現場保存・記録

技術習得に偏りがちなスノースポーツ指導ですが、受講者がスノースポーツのルールとマナーを理解し、それを遵守し、他者と自然環境を敬う心を指導することが重要です。

また、事故に遭遇した場合は落ち着いて適切な初期対応を行い、安全で楽しいスノースポーツの環境づくりに努めましょう。



通報例
場所は〇〇コース下部、50代の男性スキーヤー、白のヘルメット、上は青、下は白のウェア、自己転倒し意識はありません。



03

スノーボード技術研修課題

パワーデリバリー

スノーボードを意図したタイミングで、動かしたい方向に、必要なだけ動かすための力や情報を、どのようにスノーボードに伝えているでしょうか。

今回は、スノーボードの制御について、一本の板に前足と後ろ足を固定するスノーボードの特殊性を踏まえ、スノーボードへの力と情報の伝達=パワーデリバリーという視点で考えてみましょう。

ライダーのアウトプットと雪面からのインプット

■ 滑走状態のコントロール

斜面上では、ライダーが何もしない限り、スノーボードはただフォールラインへまっすぐ滑っていきます。ライダーの操作によってスノーボードを動かし、雪を削ることでスノーボードをコントロール

しますが、雪を削った抵抗によって、スノーボードの3つの滑走状態が現れます。

スノーボードが向きを変えずに横滑りしながら滑走するスリップ、スノーボードが向きを変えながら横ずれを伴って滑走するスライド、スノーボードで雪を削って雪の壁を作りだし、その壁に沿って滑走するホールド。

これらの滑走状態を目的に合わせて作り出し、その組み合わせでターンやトリックを楽しみます。

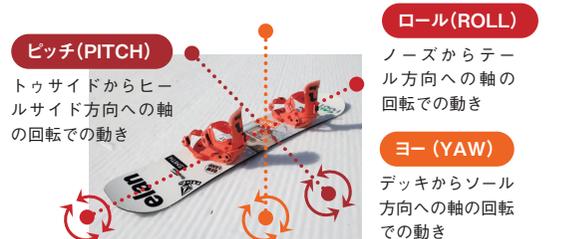


■ スノーボードの向きを操る

スノーボードの滑走状態を制御するには、スノーボードの進む方向とスノーボードの向きとが成す角=迎え角を操って雪からの抵抗を操ります。このスノーボードの向きを操る際のスノーボードの動きは大きく3つに分類されます。

スノーボードをデッキからソール方向への軸の回転で現すヨー (YAW)、トゥサイドからヒールサイド方向への軸の回転で現すピッチ

(PITCH)、そして、ノーズからテール方向への軸の回転で現すロール (ROLL)。この3つのスノーボードの動きを組み合わせることで雪面からの力を操り、スノーボードを制御します。



■ 雪面へのアウトプットと雪面からのインプット

スノーボードを動かすにはライダーの操作が必要になります。

ライダーに加わる外からの力とバランスを取り、スノーボードの上で運動することを**ボディコントロール**、その運動によって導かれるスノーボードの操作を**ボードコントロール**といいます。

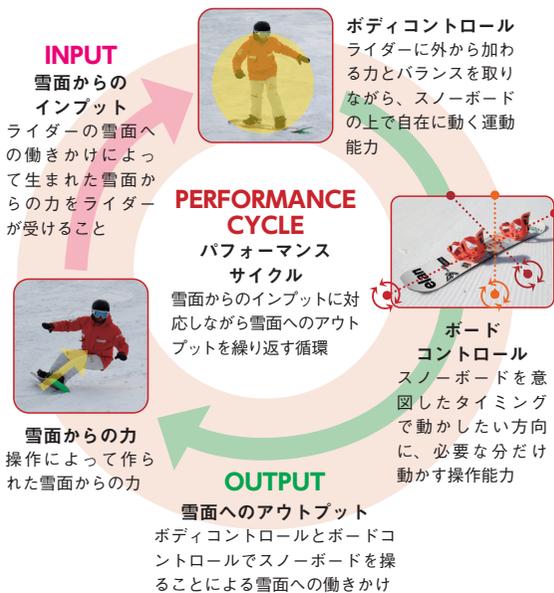
このライダーの操作によってスノーボードをYAW・PITCH・ROLL方向へ動かし、雪面へ働きかけてスノーボードの滑走状態を操ります。

ライダーの運動（ボディコントロール）でスノーボードを操作（ボードコントロール）し、雪面へ働きかけることを、雪面への**アウトプット（OUTPUT）**といいます。

ライダーの雪面へのアウトプットにより、雪面はスノーボードによって削られたり押されたりします。それによって直ちに雪面からの力がライダーに返ってきます。

この雪面からの力をライダーが受け取ることを雪面からの**インプット（INPUT）**といいます。

雪面からのインプットを受け取って、その力とうまくバランスを取りつつ、雪面へのアウトプットを行う。この雪面へのアウトプットと雪面からのインプットの循環を**パフォーマンスサイクル**といい、この循環を継続させることでライディングは続きます。



■ スノーボードを動かすためのインターフェースとパワーデリバリー

スノーボードを自在に動かすためのライダーの操作をスノーボードに伝える役割を果たすが、ライダーとスノーボードとの結節点となるバインディングです。バインディングは単にライダーをスノーボードに繋ぎ止める道具ではなく、スノーボードを動かすための情報と力を受け取る入力装置=インターフェースとして働きます。

ライダーがバインディングへ力を供給し、操作情報を伝達することを**パワーデリバリー**といいます。バインディングへのパワーデリバリーは、操作情報を伝達するタイミングと、その操作情報の元となる力の量が重要な要素になります。

具体的には、スノーボードを動かす力の大きさ、方向、そして、その力をどれくらい持続させるかといった継続時間がこの力の量に含まれます。



スノーボードへの力と情報の伝達

■ 前足と後ろ足のインターフェース

スノーボードは一本の板に前足と後ろ足を固定するので、それぞれのバインディングへ個別にパワーデリバリーを行うことができます。

雪面へのアウトプットは、両足それぞれのバインディングへ加える力の大きさと方向、力を継続する時間といった力の量を意図したタイミングで伝達することで実現します。

■ バインディングのセッティング

適切なパワーデリバリーには、インターフェースとなるバインディングのセッティングの見直しも必要です。

セッティングはスノーボードの形状や性能、その人の骨格や体型に合わせて行われます。スタンスワイズやアングルを調整するだけで、体

への負担を減らして意図したライディングがしやすくなる可能性があります。



ヨーの制御

前足・後ろ足のバインディングに捻る力を加えることで、前足と後ろ足の間にヨー軸を自在に配置することができます。



ロールの制御

前足・後ろ足のバインディングを傾ける力を個別に加えることで、スノーボードにおじれが発生させ、ノーズ側/テール側でのロール量に差を生むことができます。



ピッチの制御

前足・後ろ足のバインディングに押し下げる力や引き上げたりする力によって、デッキ上の任意の場所にピッチ軸を設定することができます。

雪上研修 2

滑走状態を制御するパワーデリバリー

スリップ/スライド/ホールドといった滑走状態を制御するために、前足と後ろ足それぞれへのパワーデリバリーについて、アウトプットするタイミングと量（力の大きさ、方向、継続時間）について話し合い、実践してみましょう。この実践を、受講生へのヒントとなる言葉や練習に役立てることが目的です。雪面へのアウトプットは、斜面状況や滑走速度によっても大きく変わることには注意しながら滑走状態を操るヒントを探りましょう。



雪上研修 2

トリックを行うためにアウトプットするパワーデリバリー

トリックを行うためにアウトプットする際のパワーデリバリーについて考えてみましょう。トリックを行うためにアウトプットするには、より繊細な前足と後ろ足へのパワーデリバリーが必要になります。また、タイミングを少し変化させるだけでもスタイルの違うトリックになります。指導時には、アウトプットの本質を見極めて的確な言葉で伝えましょう。



山全体を滑走フィールドにすることが目的のトータルスノーボーディングでは、あらゆる斜面や雪面状況の中で、雪との対話を行う技術が必要です。

バインディングを単に足をスノーボードに固定するための道具と捉えるのではなく、スノーボードへ力と情報を伝えるためのインターフェースとして捉え、前足と後ろ足2つのインターフェースへあなたの意図を正確に伝えていきましょう。



01

研修課題Ⅰ

日本スキー教程 安全編の理解と活用

1. スノースポーツにおける安全対策の重要性

急激な天候等の変化によりスノースポーツのフィールドは荒々しい大自然へと急変します。そのような厳しい環境下においても、スキーパトロールはあらゆるスノースポーツ愛好者の緊急事態に対応しなければなりません。すべてのスノースポーツ愛好者に安全・安心を提供するために、現場のスキーパトロールはもちろん、公認スキーパトロール有資格者、スキー場関係者など雪上安全に関わるすべての関係者は、「日本スキー教程安全編」を有効に活用し、雪上安全に関して日々研鑽に努めましょう。

また、スノースポーツ指導者は、スノースポーツ指導時に、受講者にけがをさせないように特段の配慮を行うとともに、スキー場で発生

するさまざまなトラブルを未然に防止するためのルールやマナーなどの指導も行う必要があります。さらに、事故が起きた場合は、けが人の救命や応急処置をするとともに二次事故の防止に努め、パトロールや救護機関へ通報するなど、安全管理面においても重要な役割を担っています。スノースポーツ指導者は、「日本スキー教程安全編」を有効に活用し、安全で楽しいスノースポーツ指導の実現に努めましょう。

また、スノースポーツ愛好者がスノースポーツを安全に楽しむためには、使用する用具に関する知識や技術だけでなく、スキー場の安全に関するルールやマナー（後述）を遵守することが重要です。



▶ 10FIS ルール

他のすべてのスポーツと同様、スノースポーツは必然的にリスクを伴います。「10FIS ルール」は、スノースポーツ愛好者にとって世界共通のルールであり、理想的な行動規範として尊重されるべきで、その目的はスキー場での事故を防止することです。「10FIS ルール」は、すべてのスノースポーツ愛好者に適用され、スノースポーツ愛好者はこれらのルールを熟知し、尊重する義務があります。この義務を果たさないスノースポーツ愛好者は、事故発生時に民事・刑事上の責任を問われることもあります。
※『日本スキー教程 安全編』P184～P190 参照

▶ スノースポーツ安全基準

この基準は、2013年10月に全国スキー安全対策協議会にて制定され、スキー場におけるスノースポーツ愛好者およびスキー場管理者が守るべき統一的なルールを定め、両者にその遵守を強く求めることによってスキー事故の発生を未然に防止し、スノースポーツの健全な発展に寄与することを目的としたものであり、事故が発生した際のスノースポーツ愛好者およびスキー場管理者の責任の有無と軽重を判断する基準となります。スキー場管理者およびスキー場



「10FIS ルール」ポスター（全国スキー安全対策協議会）

関係者は、この基準にもとづいてスノースポーツ愛好者の安全確保に努めるとともに、この基準の普及と啓発に努め、安全なスキー場の環境づくりに貢献願います。

基準の内容は、第1章スノースポーツに内在する危険、第2章スキーヤーの責務、第3章スキー場管理者の責務、第4章その他からなっています。

すべてのスキーパトロール、指導者、雪上安全関係者は、このルールを理解し、広く正しく伝えるために研修しましょう。

※『日本スキー教程 安全編』P174～P183 参照

2. 安全安心のための用具選び

ヘルメット着用率向上のための普及、適切なヘルメットの選び方について研修します。
※『日本スキー教程 安全編』P62～P63 参照

3. 映像を活用した基礎スキー技術と搬送技術の理解

アキヤボート搬送に必要な基礎スキー技術について、映像資料を活用して実技研修を行います。研修内容は、研修課題Ⅲに基づき展開していきます。

02

研修課題Ⅱ

スキーパトロールに求められる救急技術

事故が発生した場合、スキーパトロールには迅速・確実な応急手当や、誠意のある事故対応が求められます。ここでは、スキーパトロールがとるべき救急技術のうち、日本蘇生協議会（JRC）から発表された「JRC 蘇生ガイドライン 2020（以下 G2020）」の改訂点についてまとめました。事故発生時において、従前の救急法の手技と併せて、この改訂点を踏まえた最新の救命救急手当ができるよう研修しましょう。

【G2020 策定に伴う日本赤十字社救急法教本改訂の要点】

1. G2020（一次救命処置の変更点のまとめ）

- ・反応が無い場合に加え、「反応の有無に迷う場合」も、119 番通報と AED を要請する。
- ・通信司令員から反応の有無の判断について、助言・指導を受けられることも強調された。

※反応の有無の判断に迷う具体例

突然の心停止後に見られる「四肢に引きつるような動き」「上半身が反り返る」「うなり声をあげる」などがあります。

- ・呼吸状態の判断に迷う場合、胸骨圧迫による有害事象を恐れることなく、ただちに胸骨圧迫から CPR を開始する

2. BLS アルゴリズムの改訂

- <反応？> → 「なし・判断に迷う」と明記された
- <呼吸状態？> → 「なし・判断に迷う」と明記された

3. 電極パッドの呼称変更

学校で心停止となった小学生に、どちらの電極パッドを使うべきか、教師が迷った事例が発生したため、日本 AED 財団はこの混乱を是正するため、G2020 内で子どもに使う AED 電極パッドの表現を修正した。

- 小児用パッド → **未就学児用パッド**
- 成人用パッド → **小学生～大人用パッド**

4. 気道異物除去で、反応のある傷病者に対し、最初に行う処置を「背部叩打（はいぶこうだ）」と明記した

理由：背部叩打は手技が容易で害も少ないため。
背部叩打で異物が除去できない場合は、次に腹部突き上げを行う。

5. 新型コロナウイルス感染症流行期への対応を加筆

新型コロナウイルス感染症が流行している状況においては、救助者は全ての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応する。

<心肺蘇生の手順>

- ・顔にあまり近づきすぎない
 - ・エアゾルの飛散を防ぐため、胸骨圧迫を開始する前に、マスクやハンカチで傷病者の鼻と口を覆う
- 傷病者を救急隊員に引き継いだ後は、速やかに石鹸と流水で手と顔を洗い、傷病者の鼻と口に被せたハンカチ等は、直接触れないようにして廃棄するのが望ましい。

6. オートショック AED の取扱について加筆

AED の電気ショックボタンを押す行為が大きな精神的負担となり、約 7 割の心肺蘇生救助者から外傷後ストレス症状が報告されたことから、オートショック AED が開発された。海外では 2014 年から販売されており、アメリカ・ヨーロッパでは AED 全体の 30～40% がオートショック AED に替わっている。日本では 2 社が申請し、1 社に販売許可が下り、2021 年 8 月から販売を開始している。

03

研修課題Ⅲ

スキーパトロール技術の洗練

【搬送は最短距離でまっすぐに】

スキーパトロールは、スキー場来場者が安全で安心して楽しめるスノーフィールドを提供し、安全管理を行う最も重要なポジションを任されています。そして、傷病者を安全迅速に搬送するための確かなアキヤボート搬送技術が最も重要とされています。確かな搬送技術を習得するには、その前提条件として、自身の確かなスキー技術が最も重要で、その技術を基盤とし、アキヤボートの運動特性を十分理解し、安全で迅速な搬送方法について、自ら工夫し、鍛錬を重ねる必要があります。本研修課題では、横滑り技術の理解度を深め、スキーパトロール技術の洗練を目指します。

1. 基本となる横滑り

搬送時には、傷病者の安静を最優先しなければなりません。負傷部位や症状にもよりますが、搬送時の動揺等によって、症状を悪化させたり、二次事故を発生させたりしないようにしましょう。

▶横滑りを洗練させる

ここで目指す横滑りは、ただ単にスキーを横向きにするだけでなく、全身を使ってスキーへの左右均等荷重と、胸や腰の方向とスキー長軸方向との適切な交角（外向）の維持と、斜面状況に対応したスピードコントロールができる横滑りを求めています。圧雪された斜面だけでなく、雪面のうねりや雪質の変化にも対応できるようにしましょう（動画参照）。



1 上体の構えはしっかりと

- ・フォールラインに向かってまっすぐ滑ります。その際スキーが前後にブレないように注意しましょう。
- ・ポジション（重心位置）は斜面に対して垂直（法線方向）を維持し、フォールライン方向に進みます。
- ・頭の位置、胸、腰の向き、目線を確認しましょう。

2 身体全体を使った深い屈曲姿勢

- ・急斜面では深い屈曲姿勢を取り、スキーの角づけを緩めて、進行方向（フォールライン）とスキー長軸方向を直交させ除雪抵抗を最大にし、しっかりスピードコントロールします。



03

研修課題Ⅲ
「スキーパトロール技術の洗練」

02

研修課題Ⅱ
「スキーパトロールに求められる救急技術」

2. スムーズな切り換え操作

横滑りのポジションから、ダイレクトに切り換えるのは大変です。両スキーの真上に重心を置かないと、エッジングされたスキーが長軸方向に走りやすくなります。スキーの角付けとたわみを少ない状態にしてからの切り換えが理想です。そのようなポジションからのスムーズで安全な切り換えができるようにします。

1 プルークスタンスでの切り換え (動画参照)

横滑りから「プルークスタンス」を取ります。



・「プルークスタンス」でのスムーズな脚の切り換えのために、身体のポジション(重心位置)を斜面に対して垂直(法線方向)に維持します。



・「プルークスタンス」では、減速効果があり、余裕をもって切り換えしましょう。

2 パラレルスタンスでの切り換え (動画参照)

「プルークスタンス」での切り換えがスムーズにできるようになったら、「パラレルスタンス」でのピボット操作による切り換えにも挑戦しましょう。



・「プルークスタンス」での切り換えより、除雪抵抗が減少する分、スピードや落下距離が増加するので、慌てずにスピードコントロールしましょう。



・上下動を活用した、低い姿勢(荷重状態)から高い姿勢(荷重の解放)、素早い同時操作(ピボット操作)により、スキーの左右を入れ換えます。

・「パラレルスタンス」でスキーをスムーズに切り換える際、身体のポジション(重心位置)は斜面に対して垂直方向(法線方向)に維持します。

バリエーショントレーニング

アキヤボートを活用した切り換え

「アキヤボート後方1人牽き搬送」を用いて、横滑りから「プルークスタンスを経た切り換え」や「パラレルスタンスを経た切り換え」の練習をしましょう。



横滑り

(アキヤボート後方1人牽き搬送)

プルークスタンス



パラレルスタンス



3. 実践的な搬送へ

研修では、さまざまな斜面条件下で、2人牽き搬送での安定した「切り換え操作」「舵取り操作」「連携要領」を実践します。切り換えの際の高い姿勢が長いと、制動が効かずボートのスピードが上がってしまいます。

さまざまな斜面状況や条件に合わせた横滑りとスムーズな切り換えを活用した力強い搬送の習得を目指します。その際、使用するスキーやブーツなど、自身のマテリアル特性を十分理解することが重要です。

カービング特性の強いスキーでは、エッジが立ち過ぎて山回りしやすく、深雪用スキーではエッジが立ちづらく切り換えに時間がかかるなど、それらの特性を見極めたくうえで、安全かつ安定した搬送により傷病者に不安を抱かせないよう努めなければなりません。



4. 「意図的にずらす」と「勝手にずれる」は違います

カービングスキーの登場により、スキーの切り換えは簡単にできるようになりました。そのため、ターン途中のスキーの横ずれは、不要で初心者技術であるかのように思われてきました。逆に、制動が必要な場面でスキーを横すべりさせたくても、スキーをずらすことができずスピードオーバーしてしまう場面も多く見られるようになりました。

横滑りによるフォールライン方向への移動技術は、ずらす量を調整することで、山まわりに応用することもできます。

一般スキーヤーが急斜面を安全に滑り降りるためには、意図的にスキーをずらすことによるスピードとターン弧と進行方向を調整する技術の習得が不可欠で、安全なスキー指導の中核となる大切な技術です。

一般スキーヤーに対する、安全なスキーの実践に必要な横滑り指導に加えて、安全マナー・ルールの指導による事故防止活動が今後ますます重要となるので、そのための学習も大変重要です。



03

研修課題Ⅲ 「スキーパトロール技術の洗練」

01

研修課題Ⅰ

クロスカントリースキー 技術の新視点

2022年度より、クロスカントリー委員会では教本『資格検定受検者のために』を大幅改訂し、資格取得のために必要なクロスカントリースキーの技術的視点を刷新しました。1～3級の3段階のバッジテストでは、ステップアップに必要な視点を明確にすることで、基本となる滑走運動が身につき、クラシカル走法とスケート走法の2つの走法の習得によって楽しみ方の幅は大きく広がっていきます。対象者の

レベルに応じてステップアップを意識した指導を取り入れられるよう、映像を参照しながら、それぞれの走法の技術的視点について理解を深めていきましょう。映像にはバッジテストで要求される技術のポイントが示されており、学習者の運動課題の設定に有効な指標となります。それぞれの走法の技術のポイントを参考に、学習者の運動課題を設定し、その解決策について、指導者講習会を通じて理解を深めてください。



02

研修課題Ⅱ

運動課題に応じた ドリルの処方

クロスカントリースキーの滑走運動は左右の下肢にスキー板、左右の上肢にポールを装着し、それぞれの道具を用いて行われます。走法はクラシカル走法とスケート走法の二つに大別され、またコースの起伏に応じてさまざまな走法を使い分けて行われる滑走運動(サブ走法)は、他のスポーツには見られないユニークな特徴を有しているといえるでしょう。それぞれのサブ走法を習得することはそれ自体をクロスカントリースキーの楽しみ方のひとつとして捉えることができます。またいくつかのサブ走法を組み合わせ、多様なレイアウトのコースを滑

走することはクロスカントリースキーの楽しみ方を広げることに繋がります。

一方で、それぞれのサブ走法では上肢と下肢の動作のタイミングが異なるため、ポールとスキー板をタイミングよく扱う技術が求められます。それぞれの道具を適切に扱うためには、正しいポジションやテクニックを覚えることにより、サブ走法をリズムカルに行うことができるでしょう。ここに示したドリルは一例ですが、適切なドリルの処方によって学習者の課題解決を図る指導の有効性を指導者講習会や映像で確認し、指導への活用につなげてください。

ポジション・テクニック改善ドリル



クラシカル走法 ダイアゴナル(ノーポール)

スキー板を操作する技術を獲得するためのドリルです。次のスキー板へ体重を移動しグライドさせ、さらにキックを行い反対側のスキー板へ体重移動を行うという一連の流れをリズムカルに行います。

クラシカル走法 ダイアゴナル(ポールワークのみ)

ダイアゴナルでのポールを操作する技術を獲得するためのドリルです。左右交互にポールワーク(プッシュとスイング)をリズムカルに行います。プッシュによって体幹がねじれないように意識します。



クラシカル走法 ダイアゴナル(ワンポール)

キックとポーリングのリズムを獲得するためのドリルです。ポールのあるなしにかかわらず、左右の手足を交互に動かすリズムをつかみ、ポールとスキー板を効果的に利用することを意識します。



02



スケーティング走法(基本ポジション)

全ての走法に共通した基本姿勢を獲得するためのドリルです。片肩の真下に腕を垂らし、膝の前あたりに手が位置するように上体と下肢を程よく曲げて、前傾姿勢を保持することを意識します。さらに姿勢を保ちながらスケーティングのプッシュオフ（スキー板をV字に開き、内エッジを立てて雪面を押し動き）によって体を前方へ移動させます。

スケーティング（肩回し）

スキー板によるプッシュオフに上肢の動きを組み合わせることで全身を連動させたフォームを獲得するためのドリルです。プッシュオフ時には腕を後ろから前へと振り戻す勢いを利用すること、次のスキー板への体重移動とその後のグライド時には腕を上方向に振りながら体全体を上前方へ送り出すことを意識します。



スケーティング（ギア4）

長いストライドで滑走するギア4のリズムを獲得するためのドリルです。体の前と後ろで手をたたかすことで左右それぞれのスキー板に体重を乗せさせているかを確認します。手をたたかすタイミングはポールを突く、あるいはポールを振り戻すタイミングと一致します。



スケーティング（ギア2）

サイクル頻度を上げて滑走するギア2のリズムを獲得するためのドリルです。先行側ではスキー板の接地と同時にポールを上から下に振ることで、上体や腕を使うこと、後続側では上体を起こしながらポールを振り戻すタイミングを身につけます。



03

研修課題Ⅲ

クロスカントリースキーの楽しみ方を広げる

仲間同士で会話を楽しみながら、大自然の中でツアーをするのはクロスカントリースキーの醍醐味といえるでしょう。平坦で安全なコースを設定すれば、初心者連れでのツアーもでき、クロスカントリースキーの楽しさを伝えることができます。このような機会を設け、ガイドとしてツアーを実行するのもクロスカントリースキー指導者の役割であるといえます。ツアーには、コースの設定や必要とされる技術の確認などの事前準備がかかせません。ツアー向きの

コースを選んだり、持ち物の確認やツアー途中でワックスを塗り足すことも想定しておく必要があります。実技研修では、ツアーを取り入れたクロスカントリースキー指導について解説していきます。



04

研修課題Ⅳ

クロスカントリースキー大会でのバッジ認定

2019年より、本連盟公認ポピュラークロスカントリースキー大会において、5km以上を完走した者には3級、10km以上を完走した者には2級合格を認める、いわゆる『ポピュラー大会での2、3級バッジ認定』を制度化しました。



例年開催されている公認ポピュラークロスカントリースキー大会は次の通りです。

- 2月：おおたき国際スキーマラソン大会（北海道・伊達市大滝）
- 2月：札幌国際スキーマラソン大会（北海道・札幌市）
- 2月：丘のまちびえい宮様国際スキーマラソン（北海道・美瑛町）
- 3月：バーサーロペット・ジャパン（北海道・旭川市）

『大会でのバッジ認定』制度によって、クロスカントリースキー指導者は対象者に対し、従来のバッジテスト受検のための指導だけでなく、大会での完走をめざしながらバッジ認定を目的とした指導ができるようになりました。ポピュラークロスカントリースキー大会への参加は、クロスカントリースキーの生涯スポーツとしての楽しみ方の1つであり、対象者が『脱初心者』を感じられる貴重な機会となります。ポピュラークロスカントリースキー大会を完走できる力を育成し、5kmから10kmへと段階的に目標を伸ばしていくことで安全で楽しいクロスカントリースキーの普及活動をすすめていきましょう。

また、本連盟加盟団体主催の選手権大会（県

高校大会や国体予選会は含まない）において、クラシカル、フリーのどちらか1種目において5km以上を完走した者は2級を、前年までに2級を合格した者でクラシカル、フリーの両種目において5km以上を完走した者は1級を申請することができることとなりました（いわゆる『選手権大会における1、2級バッジ認定』）。バッジテストの受検者の年齢は2級および3級が小学生、1級が中学生以上となっているため、中学生や高校生を指導対象としている指導者は、生涯スポーツとしてのクロスカントリースキー普及や将来のクロスカントリースキー指導者の育成を見越した啓蒙のために、選手権大会に参加する選手へのバッジ認定をすすめていきましょう。



2030 ひとも、まちも、 次のステージへ。

みんなで冬季オリンピック・パラリンピックを北海道・札幌に。



SAJ 教育本部研修課題ハンドブック 2023 年度

- 発行 公益財団法人全日本スキー連盟 教育本部
- 発行人 白石博基
- 編集人 白石博基
- 編集 白石博基／土田茂／武井香樹／富樫泰一／藤井宣文／小林英夫
松沢寿／岡田利修／太谷祐介／鈴木総一郎
平敷慶彦／要秀幸／野田岳人／上杉一哲／石毛勇介
藤田善也／成瀬野生／小林康之／守屋希英子／皆川義隆／芹澤伊香
渡辺智宏
- 写真撮影 株式会社アルジー／福田啓介／小市秀明
- 映像撮影 & 編集 株式会社アルジー／福田啓介／小市秀明
- イラスト 雪村うさぎ
- 装丁・デザイン BUENO design
- 撮影協力 白馬八方尾根スキー場
白馬クロスカントリー競技場 スノーハープ／ Mt. 乗鞍スノーリゾート
- 資料協力 全国スキー安全対策協議会／日本赤十字社
- 印刷・製本 シナノ書籍印刷株式会社
- 発行日 令和4年10月10日

本誌の掲載内容(文章、写真、イラスト、映像など)の無断転載及び複製等の行為はご遠慮ください。

©2022 SKI ASSOCIATION OF JAPAN All rights reserved.
Printed in Japan



札幌市スポーツ局招致推進部調整課
〒060-0002 札幌市中央区北2条西1丁目 ORE札幌ビル9階
TEL:011-211-3042 FAX:011-211-3048
Eメール:olypara@city.sapporo.jp

札幌市の冬季オリンピック・パラリンピック招致に関する取組については
下記URLまたは右のQRコードからご覧ください。
<https://winter-hokkaido-sapporo.jp/>



©アフロスポーツ/IOC フォート・キシュモト/IOC