



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。

新型コロナウイルス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な緩斜面では、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

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。



然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、主管加盟団体長から委嘱された **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、主管加盟団体長から委嘱された **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 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。



01

■ 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でのマナー



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スン展開を心がけ、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ー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いましょう。



02



■ 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 他の人への 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、事故が起き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、バイ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。

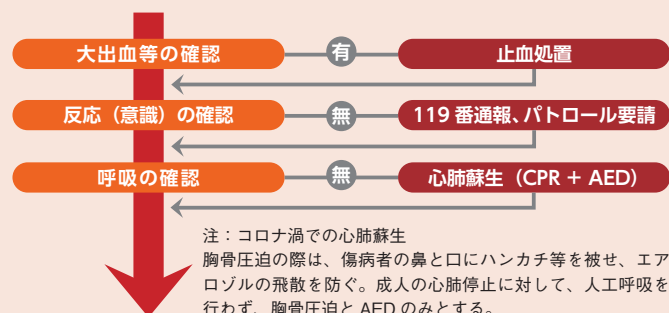


■ 事故発生時の初期対応

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

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た後、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
- (3) 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
- (3) 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
- (4) 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。

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。



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。

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、必要な分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めます。



■ 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。

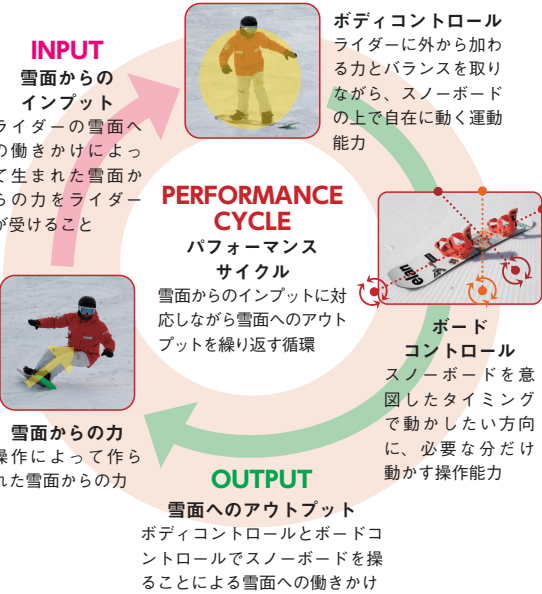
ライダーの雪面へのアウトプットにより、雪面はスノーボードによって削られたり押されたりします。それによって直ちに雪面からの力がライダーに返ってきます。

■ 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。

この雪面からの力をライダーが受け取ることが雪面からの**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。



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、スノーボードにねじれが発生させ、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。

