

SAJ 教育本部 SAJ INSTRUCTION DEPT.
Examinee Handbook

受検者ハンドブック

SNOW BOARD

— スノーボード部 —



公認スノーボードバッジテスト・指導者検定受検にあたって

公認スノーボードバッジテスト 級別テスト

全日本スキー連盟では、安全で楽しく学ぶ環境の中で、「山全体をスノーボードのフィールドにする」ことを目的に、すべての人が生涯スポーツとして楽しめるスノーボーディングを目指しています。

スノーボードを通して大自然の雪上でしか得られない感動を体験するには、基礎的なスノーボード技術が必要です。その基礎技術の達成度は「公認スノーボードバッジテスト」で測ることができます。

公認スノーボードバッジテストでは、まったく初めてスノーボードを始める方から上級の方までを、明確なテーマと着眼点を持って判定していきます。このテーマは種目共通のもので、その上位級は下位の級のテーマをベースにして技術を積み上げます。

級別テストについて

スノーボード級別テストは5級～1級までのステップが設定されており、2級までは講習の中で各級での技術課題の習熟度を測る「講習内テスト」として行われます。

5級は、スピードの制御と人や障害物を避けるための技術をトゥサイド/ヒールサイドの両方で評価します。

スノーボードを起こす量（ロール）の制御と、それに対応するバランスを身につけましょう。安全を第一に斜面を下りる技術が最も重要な課題です。

4級は、フォールラインへ向いたスノーボードの向きを変えて減速させる技術、またその逆に、斜面に対して横向きの状態からフォールライン方向へスノーボードを導く技術を習得します。スノーボードをフォールライン方向へ向けていき、トゥサイドとヒールサイドを交互に入れ替える連続ターンの技術は、山全体を滑走フィールドにするための技術として最も汎用性の高い技術です。

3級は、ターンを始めるタイミングを整え、滑走のリズムをつかむことがテーマです。スノーボードを動かすタイミングを制御でき

ば、より安全でスムーズな滑走を楽しめます。ターンの中でどれくらい横に移動するか、次のサイドの入れ替えをどこで行うかをイメージするために、1ターンの落差と横幅からなる「ターンスペース」をイメージしましょう。

2級は、サイドの入れ替えから次のサイドの入れ替えまでの間に、急激なスノーボードの向きの変化の無い滑らかなターン弧を求めています。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技術」を身につけて、ターン中のスノーボードの向きとターン弧の調和を目指しましょう。

1級は、2級を取得後に事前講習を受講し、実技種目を1本ずつ滑走する「実技テスト」が行われます。スノーボードはそれ自体がターンする性能を備えています。より高い次元でスノーボーディングを楽しむためにはスノーボードの特性を知り、それをうまく引き出す技術が必要になります。マテリアルの形状、しなりや反発、ねじれの強度など、スノーボードの基本性能を引き出して、トリックや高速滑走などスノーボードの魅力を十分に表現したライディングを行いましょ

公認スノーボードバッジテスト（級別テスト）

受検資格	<ul style="list-style-type: none"> ○年齢制限を設けない。 ○1級受検者は、級別テスト2級取得者でなければならない。 ○2級、3級、4級、5級の受検については、受検者は希望する級を受検することができる。 ○1級受検者は、事前講習1単位・2時間をテスト受検までに修了し、事前講習修了証により証明されること。事前講習修了証の有効期間は、受講年度のみとする。 	
検定内容	1級は実技テスト、2級以下は講習内テストとする。	
種目と 可否判定	【1級】 <ul style="list-style-type: none"> ○ミドルターン（中斜面 15°～20°） ○ショートターン（中斜面 15°～20°） ○フリーラン（中斜面 15°～20°） 	1種目あたり100ポイントとし、3種目の評価の合計が210ポイント以上をもって合格とする。 級別テスト1級合格者で本連盟に未登録の者は、当該年度の会員登録または暫定会員登録をしなければならない。
	【2級】 <ul style="list-style-type: none"> ○ミドルターン（緩中斜面 10°～15°） ○ショートターン（緩中斜面 10°～15°） ○フリーラン（緩中斜面 10°～15°） 	1種目あたり100ポイントとし、3種目の評価の合計が195ポイント以上をもって合格とする。
	【3級】 <ul style="list-style-type: none"> ○ミドルターン（緩斜面 5°～10°） ○スリップ to スリップ（緩斜面 5°～10°） ○フリーラン（緩斜面 5°～10°） 	1種目あたり100ポイントとし、3種目の評価の合計が180ポイント以上をもって合格とする。
	【4級】 <ul style="list-style-type: none"> ○ストレートランニング～ストップ（ごく緩い斜面～5°） ○フリーラン（緩斜面 5°～10°） 	1種目あたり100ポイントとし、2種目の評価の合計が110ポイント以上をもって合格とする。
	【5級】 <ul style="list-style-type: none"> ○サイドスリップ（緩斜面 5°～10°） ○フリーラン（緩斜面 5°～10°） 	1種目あたり100ポイントとし、2種目の評価の合計が100ポイント以上をもって合格とする。

スノーボード検定で設定される斜面について

スノーボード検定で行う種目は、種目ごとに標準とする斜度と斜面状況が設定されています。実際の検定では、設定されたゲレンデ状況（斜度や斜面状況、雪質など）の中で、各種目

で求められるポイントや、持てる技術を表現することが必要です。斜度と斜面状況は、以下の表を参考にしてみましょう。

斜度の目安

極緩い	ごく緩い斜面	5°以下
緩	緩斜面	5°～10°
緩中	緩中斜面	10°～15°
中	中斜面	15°～20°
中急	中急斜面	20°～25°
急	急斜面	25°～30°
超急	超急斜面	30°以上
総合	総合斜面	緩・中・急斜面を含む

斜面状況の目安

ナチュラル	通常の滑走コース状態の斜面
ノーマルバック	通常の滑走コース状態の斜面で、不整地のひとつ
ハードバック	圧雪車や滑走面で整備された斜面のひとつ
整地	平滑に整えられた斜面
不整地	ありのままの斜面、およびコブ斜面

5 級

安全に斜面を下りる技術

緩斜面 スピードの制御と意図した場所での停止を、両サイドとも行う

サイドスリップ (トゥサイド / ヒールサイド)

安全なスピードで滑り下り、自分の意思で停止できるようになりましょう。トゥサイド / ヒールサイド、両方のコントロールを身につけましょう。



緩斜面 人や障害物を避けて斜面を安全に下りる

フリーラン

スリップ状態を基本に、スピードを制御しながら目的の場所まで移動し、安全に停止する技術を評価します。どちらのサイドからスタートしても構いませんが、滑走しながらのサイドの入れ替えを必ず一回は入れてください。サイドを入れ替える方法は問いません。



4 級

フォールラインへの対応技術

ごく緩い斜面 意図した場所での停止を、両サイドとも行う

ストレートランニング~ストップ (トゥサイド / ヒールサイド)

フォールライン方向へ向かって真っ直ぐ滑り、安全に停止しましょう。左右に曲がりながら停止しても構いませんが、自分の意思で停止しているかを評価します。スタート方法は問いません。トゥサイド / ヒールサイドの両方を行います。



緩斜面 両サイドのターンを連続して行う

フリーラン

ターンを連続して行う技術を評価します。ターンの大きさやリズムにばらつきがあっても構いません。安全なサイドの入れ替えとスピードの制御、安全な停止が評価の対象です。



3 級

リズムを制御する技術

緩斜面 リズムを一定に保ち、落差と横幅が整ったミドルターンを行う

ミドルターン



落差と横幅を整えて、一定のリズムのミドルターンで滑りましょう。スタート位置から目的の位置まで左右対称にターンスペースを配置し、安定したスピードのミドルターンで目的の場所まで滑り下り、安全に停止しましょう。



緩斜面 リズムを意図的に変化させた滑走を行う

フリーラン

意図的に滑走のリズムを変化させる技術が問われます。他者から見ても、自分の意思で滑走のリズムを変化させていることが分かる滑走技術で滑りましょう。リズムとスピードの制御がはっきりとしたメリハリのある滑走を行い、目的の場所で安全に停止しましょう。



緩斜面 早いリズムを一定に保ち、落差を整えたサイドの入れ替えを交互に行う

スリップ to スリップ

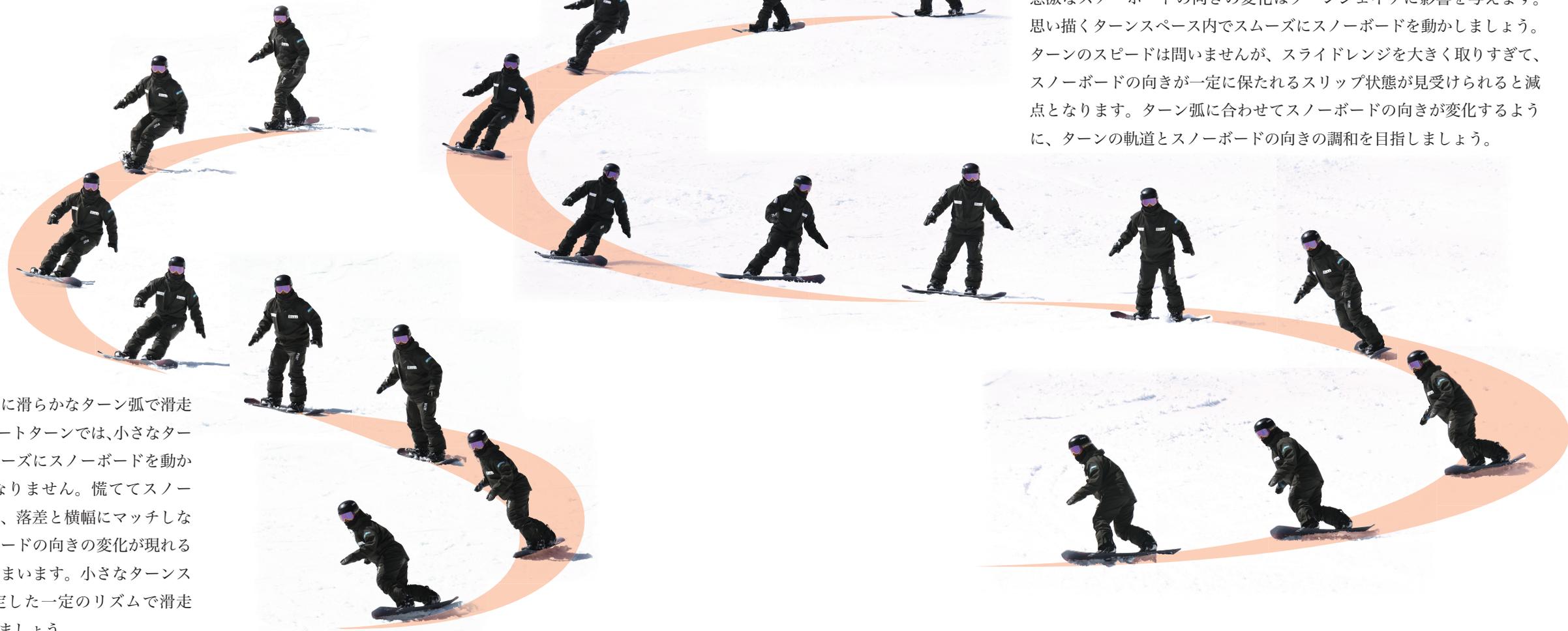
コンパクトなターンスペースでの滑走を心がけ、同じリズムでのサイドの入れ替えを連続して行いましょう。スノーボードを動かすタイミング、そのための連続したポジション調整、加減速に合わせたバランスのとり方など、リズムカルにスノーボードを動かすためのタイミングの良い動作を心がけましょう。



2 級

スノーボードを
自在に動かす
技術

緩中斜面 リズムを一定に保ち、落差と横幅が整った滑らかなターン弧のショートターンを行う
ショートターン



ミドルターン同様に滑らかなターン弧で滑走しましょう。ショートターンでは、小さなターンスペースでスムーズにスノーボードを動かさなければなりません。慌ててスノーボードを動かすと、落差と横幅にマッチしない急激なスノーボードの向きの変化が現れるターンとなってしまいます。小さなターンスペースの中で安定した一定のリズムで滑走し、安全に停止しましょう。

緩中斜面 滑走の流れを損なわないトリックやリズムチェンジなどを取り入れたフリーランを行う

フリーラン

スノーボードを自分の意思で自由自在に動かす技術を評価します。滑走の流れを損なわないトリックやリズムチェンジなど、自由な発想で滑走し、その中でも安定したスピードと滑らかな滑走技術を表現しましょう。



緩中斜面 リズムを一定に保ち、落差と横幅が整った滑らかなターン弧のミドルターンを行う

ミドルターン

滑走のリズムを一定に保ち、その中で滑らかなターン弧を描きましょう。スノーボードを動かすタイミング、方向、量のコントロールが重要です。急激なスノーボードの向きの変化はターンシェイプに影響を与えます。思い描くターンスペース内でスムーズにスノーボードを動かしましょう。ターンのスピードは問いませんが、スライドレンジを大きく取りすぎて、スノーボードの向きが一定に保たれるスリップ状態が見受けられると減点となります。ターン弧に合わせてスノーボードの向きが変化するように、ターンの軌道とスノーボードの向きの調和を目指しましょう。

CHECK POINT

2 級では、3 級でのリズム制御の技術をベースに、スノーボードを自在に動かす技術が表現されているかが合格のポイントです。トゥサイドとヒールサイドのターンスペースが不均等になるのは、スノーボードを動かすタイミングや量に差があることが大きな要因です。

また、急激にスノーボードの向きが変わったり、スノーボードの向きに変化がなくなってしまうと、ターンの形状がいびつになり、滑らかなターンが実現できません。これが原因で、一定のスピードでの滑走を維持できないという受検者も多く見受けられます。

一つひとつのターンが途切れてしまう滑走は減点となります。ターンとターンをトラバース（斜滑降）でつなぐのではなく、弧を描き続けることを意識しましょう。

雪質や雪面状況によってスノーボードを動かすタイミングや量は変化します。雪面状況に合わせたスノーボード操作を心がけましょう。

検定員の観点

- ・トゥサイド/ヒールサイドのターンスペースが制御できているか
- ・スノーボードは滑らかに制御されているか
- ・ターン中にスリップ状態が現れていないか
- ・一定のスピードでの滑走ができていないか
- ・ターンに継続性が見られるか
- ・雪面状況への対応ができていないか

1 級

マテリアルの
特性を活かす
技術



中斜面 リズムを一定に保ち、落差と横幅が整った滑らかな
ターン弧で、減速要素の少ないミドルターンを行う

ミドルターン

一定のリズムを維持し、滑らかな連続ターンを速いスピードの中で制御しましょう。

スノーボードはエッジで雪を削る抵抗でターンし、それと同時に減速させる力も生み出します。曲がるための力を生み出しながらも減速させる力を極力減らすために、スライドレンジを減らす技術が必要です。スライドレンジが小さく、滑らかで左右均等にターンスペースが配置されたミドルターンで滑走し、安全に停止しましょう。

中斜面 与えられた斜面で“マテリアルの特性を活かした”
総合的な滑走技術を表現する

フリーラン

スノーボードはそれ自体が曲がる性能を備えています。しかしそれだけではスノーボードの性能を十分に発揮させているとは言えません。マテリアルの性能を理解し、それを十分に引き出した滑走を行いましょう。

1級のフリーランでは、マテリアルをうまく乗りこなしているかという観点で、スノーボードを自在に操り、その性能を引き出すライディングを評価します。



中斜面 リズムを一定に保ち、落差と横幅が整った滑らかな
ターン弧で、減速要素の少ないショートターンを行う

ショートターン

小さなターンスペースで、しかも減速要素の少ない連続ターンを行うには、1ターン中のスライドとホールドの配分が重要になります。スノーボードを起こすことばかりに気を取られると、スノーボードを回し込むことが困難になり、暴走してしまいます。

斜面状況を察知して、その場で可能な限り減速要素の少ないターンを目指しましょう。

CHECK POINT

1級では、2級までのターン技術をベースにした速いスピードの滑走が必要となります。1級のテーマである“マテリアルの特性を活かす技術”とは、2級までの技術よりも、より積極的にマテリアルの特性を活用することです。1級では明確に2級よりも速い滑走、より積極的に自在な制御を評価します。

速度制御については、ターン全般での速度制御とターンの継続性が確認できる滑走を評価します。

2級よりも斜度が上がり、減速要素を減らして滑走を行うので、より雪面状況への対応能力が問われます。

検定員の観点

- ・トゥサイド/ヒールサイドのターンスペースが均等か
- ・スノーボードの向きとターン弧との調和が取れているか
- ・明らかに2級よりも速い滑走スピードか
- ・一定のスピードでの滑走ができているか
- ・ターンに継続性が見られるか
- ・雪面状況への対応ができているか

公認スノーボードバッジテスト プライズテスト

プライズテストは、1級までの基礎的なスノーボード技術を応用し、
“山全体を滑走フィールドにする”ために、
あらゆる斜度や雪質などの「状況、条件に対応して滑る」応用力が試される検定です。

プライズテストについて

プライズテストでは、さまざまなシチュエーションを楽しみ、より高いレベルでスノーボードを楽しむために、雪面からの力に対応する姿勢調整能力やスノーボードを操作するための運動を評価する「ボディコントロール」、スピードやリズムを制御するための操作能力を評価する「ボードコントロール」、雪面状況や斜度、雪質などへの対応するための「斜面状況へ対応」、これらの3つの側面で滑走技術进行评估します。

① ボディコントロールの質的内容

スノーボードを自在に操作するには、スノーボードの上で自在に動けなければなりません。目まぐるしく変化する雪面からの力に対応したポジショニングと、意のままにスノーボードを

動かすための運動が、ボディコントロールの評価の構成要素です。

② ボードコントロールの構成

スノーボードで雪を削り、雪面からの力を自在に生み出して精度の高いターンやトリックを表現しましょう。

そのベースとなるターンのスピードをより速く、ターンのリズムをより正確に刻むことがボードコントロールの評価となります。

③ 斜面状況への対応度

自然の中を自由に滑走する技術の根幹として、斜面状況への適応能力は重要な要素です。斜度や雪質、雪面状況を瞬時に察知し、最適なスノーボードの制御を選択しましょう。

公認スノーボードバッジテスト（プライズテスト）

受検資格	<ul style="list-style-type: none"> ○年齢制限を設けない。 ○受検する年度の本連盟会員登録を完了していること（暫定会員含む）。 ○テクニカルプライズテストを受検する者は、級別テスト1級を取得していること。 ○クラウンプライズテストを受検する者は、テクニカルプライズを取得していること。 ○各プライズの事前講習2単位・4時間をテスト受検までに修了し、事前講習修了証により証明されること。事前講習修了証の有効期間は、受講年度のみとする。 	
検定内容	実技種目テストのみとする。	
種目と 合否判定	【クラウンプライズテスト】 ○ミドルターン（総合斜面ナチュラル） ○ショートターン（総合斜面ナチュラル） ○フリーラン（総合斜面ナチュラル）	1種目あたり100ポイントとし、3種目の評価の合計が240ポイント以上をもって合格とする。
	【テクニカルプライズテスト】 ○ミドルターン（総合斜面ナチュラル） ○ショートターン（総合斜面ナチュラル） ○フリーラン（総合斜面ナチュラル）	1種目あたり100ポイントとし、3種目の評価の合計が225ポイント以上をもって合格とする。



クラウン プライズ

状況・条件に
対応して滑る
能力

テクニカル プライズ

状況・条件に
対応して滑る
能力

CHECK POINT

1級の「マテリアルの特性を活かす技術」で一定の斜面を滑れるようになると、用具の性能に依存して同じ斜面でばかり滑るようになってしまいがちです。

プライズテストでは、さまざまなシチュエーションでの応用技術を試されます。マテリアルの特性を引き出しつつも、その性能に依存せず、自分の意志で自在に雪面へ働きかけているかがチェックポイントです。また、プライズテストでは、「状況や条件に対応した滑走」をするために「雪面への働きかけを、より早いタイミングで、より多彩に」行うことが要求されます。テクニカルプライズでは「より早いタイミング」で雪面への働きかけができていくかを「短いトランジションフェーズ（サイドの入れ替えの局面）の滑走」の中で、クラウンプライズでは、「雪面への働きかけの力の大きさ、方向、その継続時間などが多彩な滑走」を、5つの評価項目を通してチェックします。



総合斜面ナチュラル 状況・条件に対応して滑る

フリーラン

与えられた斜面を利用し、また、斜面に左右されない「自身の意図した滑走」を行きましょう。雪面への働きかけの多彩さが問われる種目です。



総合斜面ナチュラル 状況・条件に対応して滑る

ショートターン

難易度の高い斜面を早いリズムで滑走するプライズテストでのショートターンは、スノーボードを正確に動かす技術が必要です。「雪面への働きかけ」をホールド状態だけに求めると、状況・条件によってはリズムが破綻してしまうので注意が必要です。



検定員の観点

ボディコントロールの質的内容

- ・雪面からの力に対応するポジショニングは適切か
- ・スノーボードを操作するための運動は適切か

ボードコントロールの構成

- ・雪面からの力を無駄なくスピードに利用しているか
- ・意図した滑走のリズムを作り出しているか

斜面状況への対応度

- ・斜度、雪質、雪面状況への対応は適切か

総合斜面ナチュラル 状況・条件に対応して滑る

ミドルターン

斜面状況に合わせた積極的なミドルターンが評価の対象です。雪面からの力をスピードに無駄なく利用しましょう。そのためには、高速滑走の中で瞬時に雪面状況を察知し、最適な判断を速いスピードで行うことが重要です。

公認スノーボード指導者検定

スノーボードは、スキーと共にウィンタースポーツを代表するスポーツの一つです。

その楽しさとして、1枚の板で滑るスピード感、ターンの爽快感、トリックの面白さ、エアーやパウダー滑走の浮遊感などが挙げられ、多彩な操作と自由な滑走ができることに魅力を感じる方も多いことでしょう。歴史の浅いスポーツながらオリンピック種目となったこともあり、広く世間に周知され、近年、スノーボードの楽しみ方は多種多様になってきています。

そうした背景をうけ、全日本スキー連盟では、山全体を滑走フィールドとして楽しむためのスノーボードレッスンを展開しています。公認スノーボード指導者は、レッスンを通じて、老若男女問わず幅広い層の人たちに、グレンデのルールやマナー、雪山の知識やリスク等を正しく伝えると同時に、受講生が理解しやすい滑走のデモンストレーションを行い、受講生が安全に楽しく滑走できるよう導くことが重要な役割です。また、多様化するニーズに対応できるような柔軟性を持ちつつ、自身もスノーボーダーの一員として、スノーボードを生涯スポーツとして楽しみながら、スノーボードを文化として成熟させていく一翼を担っていただけることを期待しています。



公認スノーボード指導者の資格

資格の種類	公認スノーボード指導員	公認スノーボード準指導員
受検資格	SAJ 会員登録者で、受検年度 4 月 1 日時点で 21 歳以上であること。	SAJ 会員登録者で、受検年度 4 月 1 日時点で 18 歳以上であること。
	受検する年度の 3 年度前までに、スノーボード準指導員を取得し、資格が有効な者。	受検する年度の前年度までに、スノーボード級別テスト 1 級(スノーボードブライズテストを含む)に合格した者。
	オリンピック出場者、又は 3 回以上全日本選手権(技術選手権を除く)、FIS 公認大会等の競技会において入賞した者は、スノーボード準指導員資格を有していなくても、加盟団体の推薦により特別推薦書の本連盟に提出し、教育本部理事会の承認を得て、当該年度の指導員検定会の受検手続きを行い、検定会で受検することができる。なお、特別推薦書の提出期限は受検する年度の 10 月末日までとし、本連盟の会員登録完了後、出場大会名、種目、順位を付記し、その証明書類を添付して提出する。	
養成講習	集合講習 12 時間、自主学習 6 時間とし、加盟団体が実施する。	○基礎理論 4 時間(集合講習 3 時間、自主学習 1 時間) ○指導実習 2 時間(集合講習 1 時間、自主学習 1 時間) ○実技実習 12 時間(集合講習 8 時間、自主学習 4 時間)
検定内容	理論テストと実技テスト(実践種目 3 種目、指導種目 3 種目)を実施する。	
可否判定	理論テストは、100 点満点とし、60%以上を合格とする。実技テストは 1 種目当たり 100 ポイントとし、6 種目の評価の合計が 480 ポイント以上を合格とする。ただし、実技種目の合計が 480 ポイント以上であっても、6 種目中 5 種目が 80 ポイント以上でなければならない。総合判定は、同一年度内における実技テスト及び理論テストの合格で、総合合格とする。	理論テストは、100 点満点とし、60%以上を合格とする。実技テストは 1 種目当たり 100 ポイントとし、6 種目の評価の合計が 450 ポイント以上を合格とする。ただし、実技種目の合計が 450 ポイント以上であっても、6 種目中 5 種目が 75 ポイント以上でなければならない。総合判定は、同一年度内における実技テスト及び理論テストの合格で、総合合格とする。
理論テスト	出題範囲は、本連盟の教程等刊行物、規約・規程とし、当該年度の開催要項に明示する。	
実技テスト	【実践種目】 ○フリーラン(急斜面 25°~30°) ○フリーラン(中急斜面 20°~25°) ○フリーラン(緩斜面 5°~10°) 【指導種目】 ○ミドルターン(中斜面 15°~20°) ○ショートターン(中斜面 15°~20°) ○トラバース~スピン(緩斜面 5°~10°)	【実践種目】 ○ミドルターン(中急斜面 20°~25°) ○ショートターン(中急斜面 20°~25°) ○フリーラン(中急斜面 20°~25°) 【指導種目】 ○ミドルターン(緩中斜面 10°~15°) ○スイング to スイング(緩中斜面 10°~15°) ○トラバース~ジャンプ(緩斜面 5°~10°)
受検日に必要な携行品	・公的機関が発行する写真付身分証明書 ・公認スノーボード指導者検定受検者養成講習会 修了報告書(写) (受検年度に養成講習を修了する受検者) ・その他必要書類	・公的機関が発行する写真付身分証明書 ・公認スノーボード級別テスト 1 級合格証 ・公認スノーボード指導者検定受検者養成講習会 修了報告書(写) (受検年度に養成講習を修了する受検者) ・その他必要書類
その他(特別推薦による合格)	受検に必要な携行品は、忘れないように事前にリストを作っておき確認してください。これらの書類は、検定会の受付時に提示および提出が求められます。これらの書類が提示および提出できないと受検できませんので、くれぐれも注意してください。	
	本連盟以外の団体のスノーボード指導者が、本連盟のスノーボード指導員資格を希望する場合は、本連盟の会員登録完了後、加盟団体の推薦により特別推薦書の本連盟に提出し、教育本部理事会の承認を得て手続後、スノーボード指導員の資格を取得することができる。日本スノーボード協会(JSBA)の公認資格については A 級インストラクターとする。なお、特別推薦書の提出期限は 3 月末日までとし、既得資格のライセンス証(写)を添付し提出する。	本連盟以外の団体のスノーボード指導者が本連盟のスノーボード準指導員資格を希望する場合は、本連盟の会員登録完了後、加盟団体の推薦により特別推薦書の本連盟に提出し、教育本部理事会の承認を得て手続後、スノーボード準指導員の資格を取得することができる。日本スノーボード協会(JSBA)の公認資格については B 級インストラクター、日本プロスキー教師協会(SIA)の公認資格についてはスノーボード・ステージ II として活動中の者とする。なお、特別推薦書の提出期限は 3 月末日までとし、既得資格のライセンス証(写)を添付し提出する。

公認スノーボード指導者検定で評価される内容について

公認スノーボード指導者検定では、理論テストと実技テストの二つで総合的に評価が行われ、可否判定されます。

理論テストは、山全体を滑走フィールドとして楽しむために必要な知識と、スノーボードレッスンにおいて受講生に正しく指導を行うために必要な基礎理論を問うものになります。

実技テストには、実践種目と指導種目があります。

実践種目では、与えられた斜面でスノーボードの魅力を十分に伝える技術が求められます。

多様化するニーズに対応すべくさまざまなシチュエーションの中で、受講生のあこがれの対象となるような滑走ができる指導者を目指しましょう。

指導種目では、受講生に伝えたいポイントを明確に表現する技術が求められます。伝えたいポイントを理解することはもちろん、受講生が何をすべきか混乱しないような、説明と一致したデモンストレーションが行えるようにしましょう。

準指導員

実践種目

準指導員の実践種目では、安定したスピード、リズム、バランスなど、指導者が受講者の手本となる滑走をするのに必要な技術が要求されます。受講者のあこがれの対象となるように、スノーボードの魅力と分かりやすい技術の表現の基礎となる滑走能力を身につけましょう。ミドルターンとショートターンでは、リズムを維持したうえで、余裕あるバランスと的確なスノーボードのコントロールを表現しましょう。フリーランでは、雪質や斜度、雪面状況などを察知し、斜面に適した滑らかな滑走を行いましょう。

準指導員

実践種目



中急斜面 リズムを一定に保ち、落差と横幅が整った滑らかなターン弧のショートターンを行う

ショートターン

ミドルターン同様に、リズムを一定に保ち、バランスのとれたスムーズなショートターンを行いましょう。スノーボードを動かすタイミング、方向、量、それらを小さなターンスペース内に収めるために、常にスノーボードを動かせるポジションを意識しましょう。

指導種目

準指導員の指導種目では、指導現場で必要とされるデモンストレーション技術を評価します。指導の中での説明とデモンストレーションが一致しないと、受講生は何をするべきか混乱してしまいます。受講生に伝えたいポイントを明確に表現する技術を身につけましょう。そのためには、誰に、何を、どのように伝えるかをイメージし、それを表現するための確かな技術が必要です。

中急斜面 リズムを一定に保ち、落差と横幅が整った滑らかなターン弧のミドルターンを行う

ミドルターン

安定感のある確実なスノーボードのコントロールを評価します。一定のリズム、落差と横幅を整えた滑らかな滑走を心がけてください。ターン中のどの局面でもスノーボードを制御下に置きましょう。指導者は、受講者が不安を抱くような滑走はできません。難易度の高いシチュエーションでも、余裕をもった滑りができるようにしましょう。

準指導員

指導種目



緩中斜面 2級合格基準となるミドルターンの正確なデモンストレーション滑走を行う

ミドルターン

(2級ミドルターンのデモンストレーション)

この種目は、2級受検の対象者が、2級の着眼点と合格基準を理解するための“合格基準となる滑り”を表現する滑走能力を評価するものです。2級合格基準を過不足なく表現するために、どれ位のスライドレンジをとるか、どれ位のターンスペースを想定するかをイメージし、2級合格に何が必要なのかを正しく表現しましょう。

準指導員

実践種目



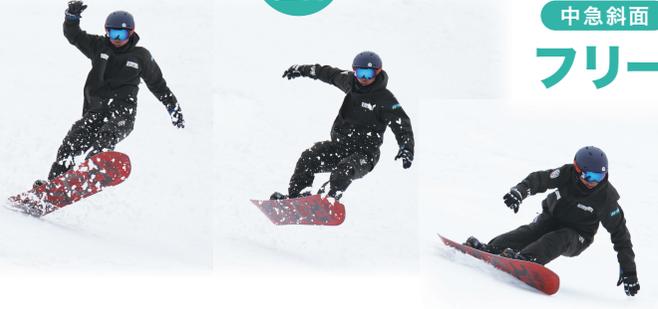
中急斜面 与えられた斜面で“斜度に対応した滑らかな”フリーランを行う

フリーラン

斜面状況にマッチした滑走を心がけましょう。滑らかなスノーボードの取り回しが評価の対象です。与えられた斜面で行える技術を存分に発揮しましょう。受講生に、スノーボードの魅力と、安心して楽しめるスポーツであることを理解してもらえるような表現を心がけましょう。

準指導員

実践種目



緩斜面 トラバース中にジャンプを行う

トラバース～ジャンプ

(1回のトラバース中に1回のジャンプを ヒールサイド・トゥサイドで2回ずつ・計4回)

斜面で滑走しながらジャンプできる足場づくりと、ジャンプのための動作、着地のためのバランスなどを2級の模範滑走程度のスピードの中で明確に表現しましょう。スノーボードが雪面から完全に離れる表現をしましょう。ジャンプのための踏み切りの方法は問いません。

準指導員

指導種目

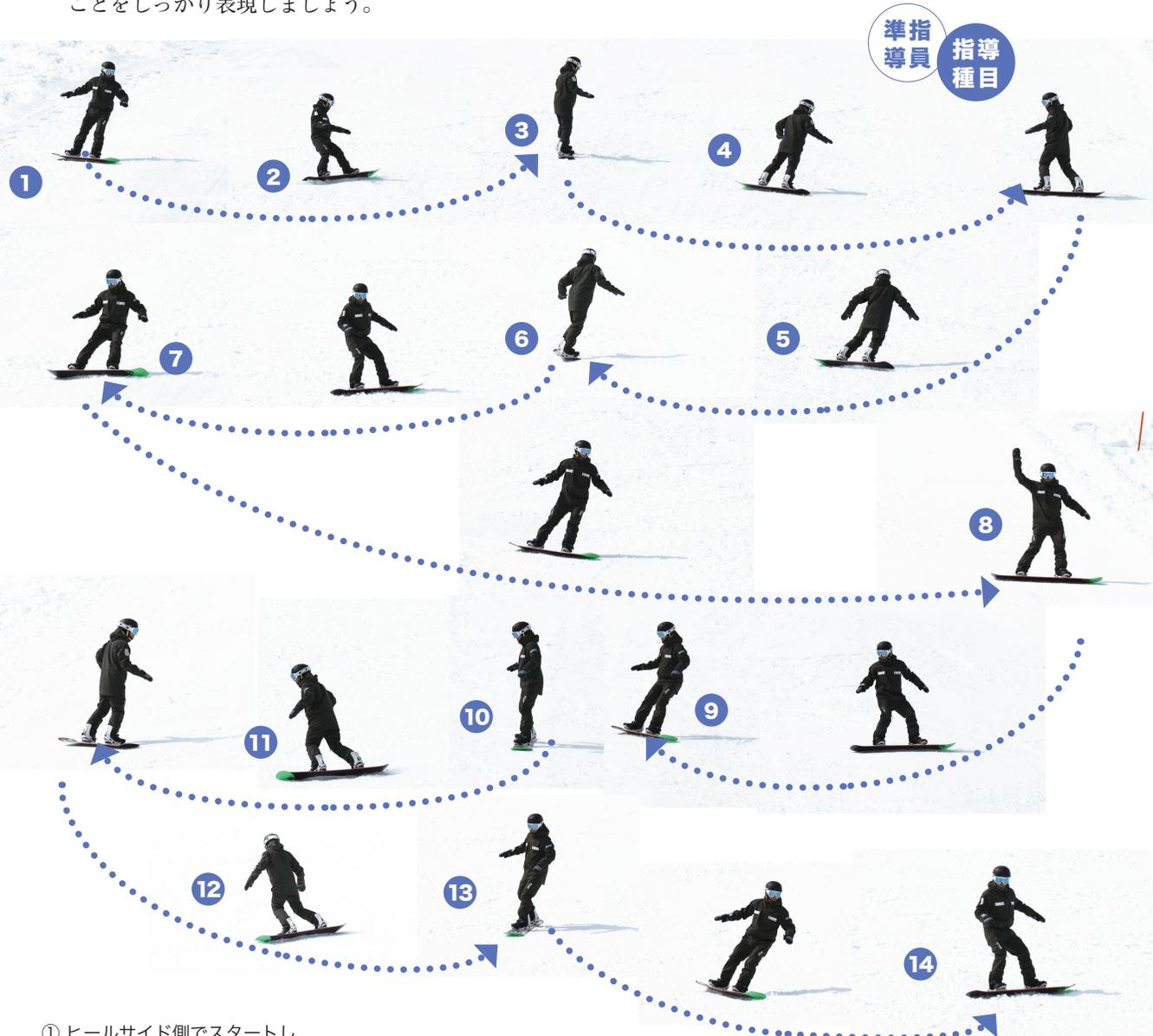


緩中斜面 ヒールサイドスイングとトゥサイドスイングを滑走しながらサイドを入れ替えて交互に行う

スイング to スイング (ノーズアップ/テールアップを2回ずつ・計4回)

サイドを入れ替えるタイミングを指導する際のデモンストレーションです。まだフォールラインへノーズを向けていくことに恐怖心がある受講生に向けて、減速しながらサイドを入れ替えることができることをしっかり表現しましょう。

そのために、どのタイミングでサイドを入れ替えているかを明確に表現する必要があります。斜面を切れ上がる必要はありませんが、スノーボードがフラットになる瞬間を確実に見せてください。



準指導員 指導員 実践種目

- ① ヒールサイド側でスタートし
- ② ノーズ方向へのスイングでノーズが斜面上部を向く (ノーズアップ)
- ③ スノーボードをフラットにして
- ④ サイドを入れ替えトゥサイドでテール方向へのスイング
- ⑤ トゥサイド側のノーズ方向へのスイングでノーズアップ
- ⑥ フラットな状態を確実に見せてサイドを入れ替え
- ⑦ ヒールサイドで停止 (一連の演技終了の合図)
- ⑧ 次の演技が可能な場所へ移動し演技開始の合図
- ⑨ ヒールサイドでのテール方向へのスイングからテールアップ
- ⑩ フラットを確実に見せてサイドの入れ替え
- ⑪ トゥサイドのノーズ方向へのスイング
- ⑫ トゥサイドのテール方向へのスイングでテールアップ
- ⑬ フラットを確実に見せてサイドの入れ替え
- ⑭ ヒールサイドスイングで停止

指導員

実践種目

指導員の実践種目では、指導者として、スノーボードの魅力十分に伝える技術が要求されます。さまざまなシチュエーションを的確に判断し、自己の技術を最大限に発揮し、その状況に最もふさわしいスノーボーディングを表現できる指導者を目指しましょう。

緩斜面 与えられた斜面で“マテリアルの特性を活かした”総合的な滑走技術を表現する

フリーラン

(スタート後5m前後から必ずスノーボードを動かす)

緩斜面でスノーボードを自在に動かせる技術を表現しましょう。スピードを得づらい緩斜面での制御には、的確なポジショニングとタイミングの良い動作が必要です。スタート位置から5mを目安に演技開始地点のマーカーを設置します(状況により多少の変更があります)。その目安からスノーボードを積極的に動かしてください。



指導員 実践種目

中急斜面 与えられた斜面で“滑らかな滑走”で総合的な滑走技術を表現する

フリーラン

滑らかにスノーボードを動かし、一つひとつのターンやトリックがスムーズにつながるように心がけ、流れの途切れない滑走を行いましょう。安定した滑走の中にも積極性のある滑走が求められます。



指導員 実践種目

急斜面 与えられた斜面で“斜度、雪質、雪面状況に対応した”総合的な滑走技術を表現する

フリーラン

斜面を的確に察知し、その状況に適した滑走方法を選択して滑りましょう。指導者はスノーリゾート内のコース全てが指導のフィールドとなり得ます。その状況下に最も適したターン弧やスライドレンジで、安定感のある滑走を表現しましょう。

指導員 実践種目



中斜面 1級合格基準となるミドルターンの
正確なデモンストレーションを行う

ミドルターン (1級ミドルターンのデモンストレーション)



1級ミドルターン／ショートターンの技術評価は、2級の技術を速いスピードの中で維持することです。そのため、減速要素をなるべく減らすために、1級受検者がその斜面状況の中で、できる限りスライドレンジを減らして滑ることを想定した模範演技を行いましょう。この種目は、あくまで1級受検者の合格基準を示すための表現力を求めています。したがって、技術選などで表現されるような競技的な滑走を求めています。指導者が1級受検者へ示す合格基準としての模範演技を行いましょう。

指導員
指導種目



中斜面 1級合格基準となるショートターンの
正確なデモンストレーションを行う

ショートターン (1級ショートターンのデモンストレーション)

指導員
指導種目



雪を削り、雪面抵抗を得ることでスノーボードはターンを始めます。わずかな迎え角で雪面からの大きな力を得ると、減速要素を減らした滑走が可能になります。スライドレンジを減らし、雪を削りながらエッジでできる雪の壁を押し固めていくことでホールド状態に移行していきます。スノーボードのたわみを自在にコントロールすることで、ターンの落差と横幅も制御することができます。

指導種目

指導員の指導種目では、より明確な表現方法と、滑らかにスノーボードを動かす技術が必要です。

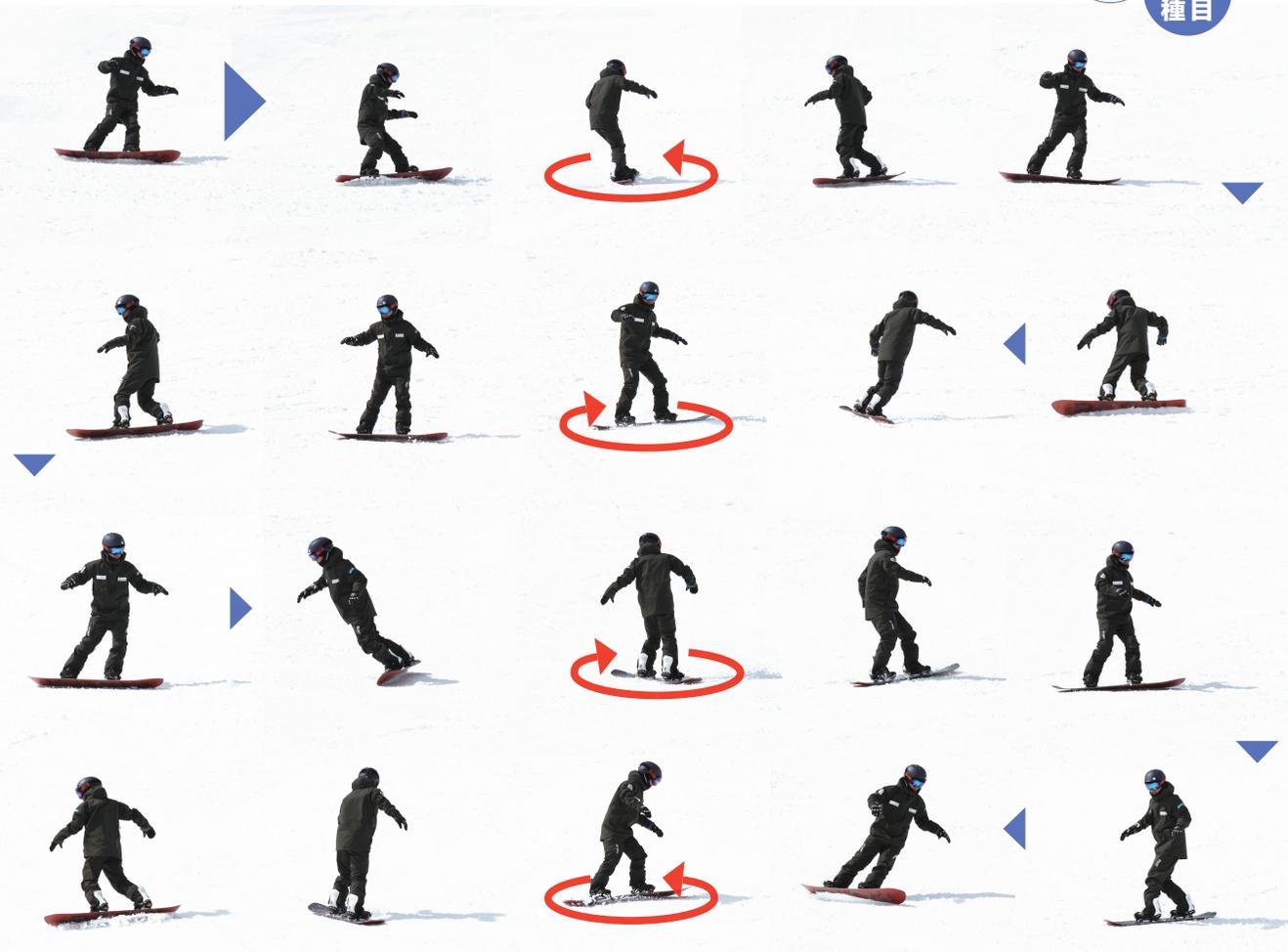
デモンストレーション滑走種目では、2級と1級との違いを踏まえた上で、1級に必要な技術表現を行いましょう。トラバース～スピンの場合は、滑らかな一連のスピン技術が必要です。

緩斜面 トラバース中にヒールサイドオープン・トゥサイドブラインド・ヒールサイドブラインド・トゥサイドオープンの順にスピンを行う

トラバース～スピン

スノーボードを滑らかに動かす技術の評価します。スピンを正確に判定するために、開始するサイドと回転方向が指定されています。決められた順序で、正確かつ滑らかな一連の回転を行いましょう。

指導員
指導種目



CHECK POINT

この種目の目的は、スピントリックとしての側面よりも、斜面に合わせた滑らかなスノーボードの取り回しです。使用しているスノーボードの形状やフレックス、トーションなどがスピン系トリックに向きだとしても、スノーボードを自在に操る技術は

必要です。斜面を滑走しながらスピンするので、スノーボードは必ずしもフラットに接雪していません。自分が乗っているサイドがどちらか、エッジが引っ掛からないようにするトーションの制御など、3次元的なスノーボードの制御が必要です。

4 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。



1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」、2つ目は、「増加するインバウンドへの対応手法と、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」、3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。

スノーボード検定員の役割は、スノーボードの技術や習熟度を全日本スキー連盟の定める評価基準で正確に測ることで、受検者自信がどのレベルにあるのを知り、改善点や次の目標を定め、生涯を通してスノーボードを安全に楽しく学ぶ環境を提供することにあります。

スノーボード指導者として「指導」と「評価」の2つの能力は日頃の指導実践において不可欠なものです。「指導」と「評価」を一体として捉え、受講生の技術を正確、かつ、瞬時に測り、その技術に対してどのような改善が必要かを判断し、受講生の目的を達成するための指導を行うことが、スノーボード指導者が「スノーボード検定員」資格を持つ大きな意義です。

公認スノーボード検定員制度

公認スノーボード検定員規程

<p>検定員が 検定できる 範囲</p>	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <p>A 級検定員</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スノーボード指導員検定会（養成講習会の講師を含む） ・スノーボード A 級検定員検定会 </div> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>B 級検定員</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スノーボード準指導員検定会（養成講習会の講師を含む） ・スノーボードバッジテスト（事前講習の講師を含む） ・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 </div> <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>C 級検定員</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スノーボードバッジテストの内、級別テスト（事前講習の講師を含む） </div>
<p>受検資格</p>	<p>【A 級検定員検定会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スノーボード指導員又は功労スノーボード指導員資格が有効な者。 ・受検する年度の6年度前までにB級検定員を取得し資格が有効で、スノーボードバッジテストを含む検定の検定員を3回以上務め、所属加盟団長によって証明された者。ただし、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はこの限りではない。 <p>【B 級検定員検定会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スノーボード指導員又は功労スノーボード指導員資格と、スノーボードC級検定員資格が有効な者。 <p>【C 級検定員検定会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スノーボード準指導員、スノーボード指導員、功労スノーボード準指導員、功労スノーボード指導員のいずれかの資格が有効な者。 <p>・特別な事情がある場合、加盟団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。</p>
<p>検定会場</p>	<p>【A 級検定員検定会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スノーボード指導員検定会 <p>【B 級検定員検定会】 【C 級検定員検定会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スノーボード準指導員検定会 ・スノーボードバッジテスト
<p>検定内容と 合否判定</p>	<p>検定員検定試験は、実技テスト及び理論テストからなり、その総合成績から合否判定する。</p> <p>【実技テスト】 受検者（20名以内）の検定種目（原則3種目）を対象とし、主任検定員及び検定員の採点（基準点）に対して、検定員検定受検者の採点の的中率（合否が70%以上かつ±3ポイント以内が80%以上）で合格とする。</p> <p>【理論テスト】 理論テストの合格基準は、満点に対して60%以上とし、出題範囲は、本連盟の教程等刊行物、規約・規程とし、当該年度の開催要項で明示する。</p> <p>【総合判定】 同一年度内における実技テスト及び理論テストの合格で、総合合格とする。</p>



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



SAJ 教育本部 受検者ハンドブック —スノーボード部—

- 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／藤井宣文／富樫泰一／畑中淳子
平敷慶彦／要秀幸／野田岳人／清水寛之／長嶋俊明／小林康之／守屋希英子／皆川義隆／芹澤伊香
- 写真撮影：渡辺智宏
- 映像撮影 & 編集：株式会社アルジー／福田啓介／小市秀明
- デザイン：雪村うさぎ
- 撮影協力：Mt. 乗鞍スノーリゾート
- 発行日：令和5年10月1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。

©2023 SKI ASSOCIATION OF JAPAN All rights reserved.