SAJ 教育本部

SAJ INSTRUCTION DEPT.
Examinee Handbook

受検者ハンドブック

SKI

―スキー部―

公認スキー指導者検定受検にあたって

1 スキー編　指導者に必要な基礎理論

Content 1　スノースポーツ論

1．スノースポーツの魅力と特性　04
スノースポーツの魅力
スノースポーツの特性
2．日本におけるスノースポーツの流れ　05

Content 2　指導者理論

1．求められる指導者像　05
スポーツ指導者の役割
スポーツライフの構築とスポーツ指導者
求められるスポーツ指導者像
2．望ましい公認スキー指導者のあり方　06
望ましい公認スキー指導者
コーチングの理念

Content 3　指導方法論

1．スキー指導の基礎と原則　07
受講者の志向種別
スキー学校・教室などで取り扱う主な技術
技術指導の実際
技術指導の流れ
動作や操作のチェック（評価）について
動作や操作の評価の観点（まとめ）
わかりやすい示範（模範）と説明
指導計画の必要性と作成について
2．スキー指導における評価と活用　12
学習評価のねらいと活用
学習効果に役立つ評価の分類
基準による評価の分類
実施者による評価の分類
指導評価の実際

Content 4　各種検定会の運営について

1．各種検定会の運営における知識と配慮事項　13
各種検定会の設定について

Content 5　スキー競技の種別及び種目について

競技種目について　15
ＳＡＪ関連組織

2 資格制度と検定制度

Content 1　指導に関する制度の種類

1．制度の趣旨　18
2．公認スキー指導者制度　18
公認スキー指導員
公認スキー準指導員
3．加盟団体が認定する指導者制度　18
認定スキー指導員
4．生涯スキーリーダー制度　19

Content 2　検定制度

1．公認スキー検定制度の理解　19
2．検定制度の概要図　20
公認スキー指導者制度
加盟団体が認定する指導者制度／生涯スキーリーダー制度／バッジテスト

Content 3　公認スキー指導者検定の内容と評価の観点

1．公認スキー指導員　21
基礎課程／実践課程／理論
2．公認スキー準指導員　22
基礎課程／実践課程／理論

1 スキー編 指導者に必要な基礎理論

Content 1 スノースポーツ論

1. スノースポーツの魅力と特性

スノースポーツの魅力

❶ 自然の中で心身のリフレッシュ

スノースポーツは、普段は体験できない自然の中で心身をリフレッシュすることができます。社会生活の中で知らず知らずのうちに蓄積されたストレスを解消することは、現代人にとってとても大切なことです。また、宿泊や温泉施設を利用することでさらにリフレッシュできます。冬期間は家に閉じこもりがちですが、スノースポーツは健康の保持増進のためにも魅力のあるスポーツです。

❷ 達成感や自己肯定感を養う

スノースポーツは克服的なスポーツの一面もあります。正しい知識や技術を習得することで技能が向上し、学ぶ楽しさや達成感など自己肯定感を養うことになります。スキースクールなどでのレッスンやバッジテストへのチャレンジ、指導者検定へのチャレンジなどのプログラムが用意されています。

❸ コミュニケーションとしての活動の場

スノースポーツは個人でも楽しめるスポーツですが、家族や友人、同僚といったグループでの活動もその楽しさが広がります。家族での団らんや友人・同僚との会話を通して良きコミュニケーションの場となります。

スノースポーツの特性

スノースポーツはその運動様式から、次の２つの特性を持っています。

❶ 重力を活用する運動である
❷ 用具を用いた運動である

すなわちスノースポーツとは、位置エネルギーを活用し、スキーをコントロールして、意図する方向に回転弧とスピードを制御することです。

2. 日本におけるスノースポーツの流れ

我が国におけるスノースポーツは、明治時代に海外のスキーヤーが来日し、スキー技術を広めたことが起源となっています。特にオーストリアとの関係は長い歴史を持ち、さまざまな交流が現在も続いています。また、我が国では独自にスキー指導者の育成と認定制度を発展させ、こうした努力がスノースポーツの普及と発展に大きく寄与してきました。

２０２２年（令和４年３月）第３期スポーツ基本計画が策定

① スポーツで**「人生」**が変わる
② スポーツで**「社会」**を変える
③ スポーツで**「世界」**とつながる
④ スポーツで**「未来」**を創る

という４つの中長期的な基本方針は今後も踏襲し、新たに

❶「つくる、はぐくむ」
❷「あつまり、ともに、つながる」
❸「誰もがアクセスできる」

の３つの視点を定め、国民がスポーツを**「する」「みる」「ささえる」**ことが実現できる社会を目指しています。

Content 2 指導者理論

1. 求められる指導者像

スポーツ指導者の役割

スポーツ文化を豊かに享受する能力とは、プレイヤーが自らスポーツをすることに意義と価値を持ち、スポーツの競技規則、スポーツマンシップとフェアプレーに代表されるマナー、エチケットなどのスポーツ規範に基づき主体的・継続的にスポーツの楽しさや喜びを味わうことです。これらの能力を育成するためにスポーツ指導者は次の事項について理解し支援することが大切です。

❶ 自らがスポーツ文化を理解する
❷ プレイヤーとお互いに尊敬し合いサポートする
❸ 個々人のスポーツ観ではなく、スポーツの意義や価値観を与えるスポーツ観へ
❹ マナーやエチケットなどの道徳的規範を指導する

※求められるスポーツ指導者像については、(公財) 日本スポーツ協会指導者育成専門委員会から発刊されている「21 世紀のスポーツ指導者～望ましいスポーツ指導者とは」を引用改変させています。

スポーツライフの構築とスポーツ指導者

快適なスポーツライフの構築には、施設や用具、プログラムといったスポーツ環境の要因とともに、年齢、体力、技術、環境の要因に応じて快適にスポーツを享受できるように、スポーツ指導者は下記のようなスポーツとの関わりを自ら主体的にコーディネートする資質や能力が求められます。

❶ ある程度の練習やトレーニングをプログラムする
❷ 仲間への思いやりや協調を意識させる
❸ 仲間づくりのサポートをする

求められるスポーツ指導者像

これまでの日本のスポーツ界では、厳しさこそが「スポーツ」という風潮があったことは否めません。また、指導者からの強制や罰則などによって規制されるものではありませんし、思い余っての体罰や言葉による暴力などはもってのほかです。求められるスポーツ指導者像とは次のような指導者です。

❶「スポーツの楽しさ」を自ら表現し、言動で見本を示す指導者
❷ 単に技術や戦術の指導に優れているだけでなくプレイヤーに信頼される指導者
❸ 知識と個々人に対応できるコミュニケーションスキルを身につけた指導者
❹ つねに自己研鑽を図り、自ら成長・発展できる指導者

2. 望ましい公認スキー指導者のあり方

望ましい公認スキー指導者

公認スキー指導者は、プレイヤーの様々な要求に対し、専門的な知識・技能や高いコーチング能力だけでなく、次にあげるような点についてサポートします。

❶ コミュニケーションスキルを身につけプレイヤーのやる気と自立心をサポート
❷ マナーやエチケットなど道徳的規範を身につけさせるためのサポート
❸ 明確な目標を設定できるようにサポート
❹ 様々なスキーとの出会いをサポート
❺ スキーを継続できるようにサポート
❻ スキー仲間をつくるためのサポート
❼ 快適なスキーライフを構築するための方法や内容についてのサポート
❽ 個々人の年齢、技能、要求にあった最適な指導をサポート
❾ メディカルやコンディショニングなど最適な環境をサポート

コーチングの理念 ▶ 自発的な行動を引き出すためのコミュニケーションスキル

コーチングの理念とは、プレイヤー自身が自主的、積極的に行動に取り組むための環境づくりです。指導者として次にあげる点に心がけましょう。

❶ Process ―― 「結果ではなく、経過を重視しましょう」
❷ Acknowledgment ―― 「承認しましょう」
❸ Together ―― 「一緒に楽しみ、一緒に考えましょう」
❹ Respect ―― 「尊敬、尊重しましょう」
❺ Observation ―― 「よく観察しましょう」
❻ Listening ―― 「話をよく聞きましょう」

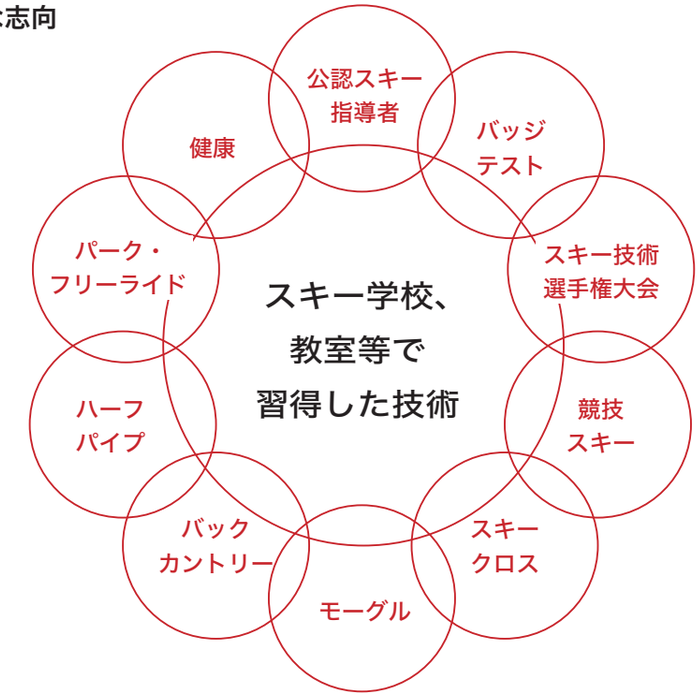
Content3 指導方法論

1. スキー指導の基礎と原則

受講者の志向種別

受講者の「目的」は、スキー技術が上達することにありますが、「目標」はその技術を使い「安全」にそれぞれの志向を楽しむことにあります。

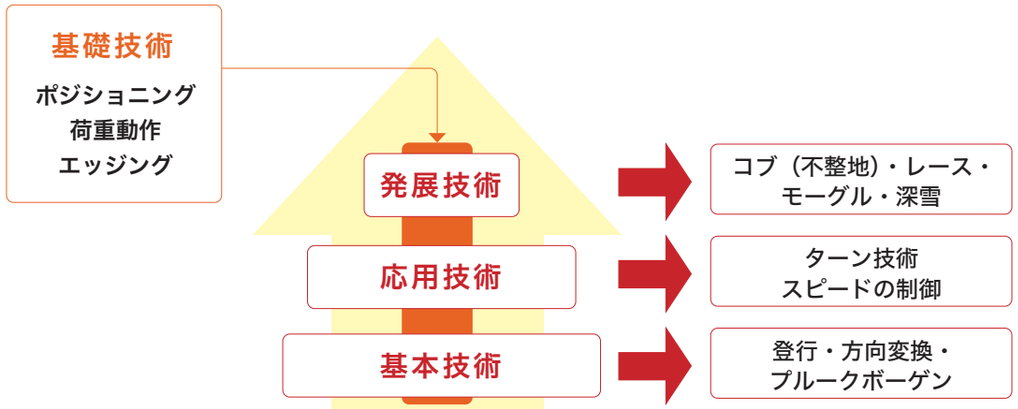
■さまざまな志向



スキー学校・教室などで取り扱う主な技術

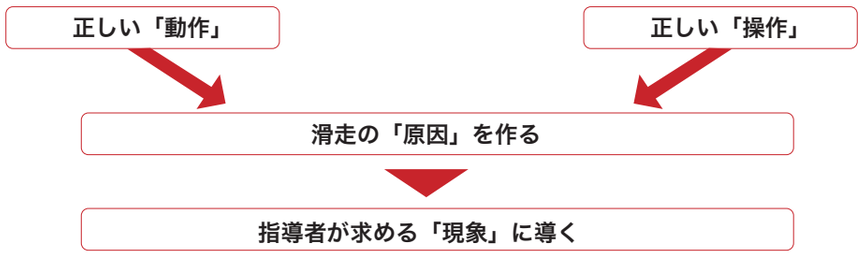
スキー学校や教室等で取り扱う主な技術は、「基本技術」と「応用技術になります。「発展技術」はそれぞれの志向やより高度な技術として、コブ、不整地、レース、バックカントリーなど特殊な環境での技術になります。

■技術構成のイメージ



技術指導の実際

指導者は、指導用語、物理現象の知識を理解したうえで、技術指導にあたっては次のことをシンプルに教えることが大切です。



指導者が、正しい「原因」と「現象」を理解し把握していなければ、間違った方向に指導を導く可能性があるため、技術指導にとってとても重要なポイントです。

■望ましい指導内容例（動作による原因を明確に指導する）

○

❶ 上半身を谷側に傾け、スキーに体重を乗せましょう。（動作を伝える）

❷ スキーのテールをこのように開きましょう。（操作の仕方を伝える）

■望ましくない指導内容例（原因ではなく現象を指導している）

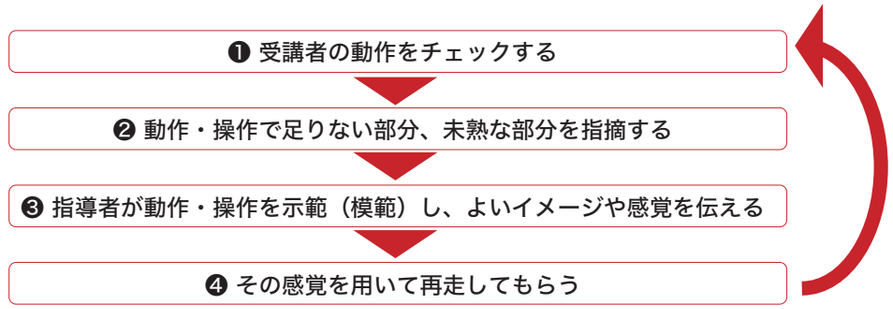
×

❶ スキーをたわませてください。（現象の指導は NG）

❷ ターン後半、スキーを走らせてください。（現象の指導は NG）

技術指導の流れ

スキーに限らずどのスポーツも習熟度・完成度を上げるには反復練習（ドリル）が必要になってきます。動作・操作の反復練習は次の要領で行います。



動作や操作のチェック（評価）について

▶ 動作や操作の良し悪しをどのようにチェックすれば良いか？

運動の「質的な変化」をチェックする

運動の「形態的な変化」をチェックする

▶ 運動の「質的な変化」とは

❶ **スペイシング**（身体の動きの空間的な調節能力）
……運動がスピードや斜面に適したバランスの良いポジション（フォーム）でできているか

❷ **タイミング**（身体の動きの時間的な調節能力）
……運動が運動課題にそってタイミングよく行われているか

❸ **グレイディング**（身体の動きの力的な調節能力）
……運動の流れや力の強弱のリズムがなめらかに行われているか

▶ 運動の「形態的な変化」とは

❶ スタンスの変化

……プルークスタンス、パラレルスタンス（幅が広い・狭いなど）

❷ スキーと身体のポジション

……前傾、後傾、センターポジション、ニュートラルポジション
静的内傾維持、動的内傾促進など

動作や操作の評価の観点（まとめ）

スキー滑走における運動課題やターン技術の到達度と習熟度を次の観点で評価します。

■状況・条件に対応して滑る能力

1．ターンの構成	2．斜面状況への適応度	3．運動の質的内容
●ポジショニング ●荷重動作 ●エッジング	●スピード ●回転弧の調整	●バランス ●リズム ●タイミング

わかりやすい示範（模範）と説明

❶ 示範（模範）による方法

……受講者がわかりやすく理解でき、正しいもの、正しくないものの判断が明確

❷ 言葉による方法

……感覚的な表現を用い、受講者が動作・操作のイメージしやすい手がかりを伝える

❸ 視聴覚機器による方法

……VTR、DVD、TV、スライドなどを用いることで動作・操作の修正や上達に有効

指導計画の必要性と作成について

スキーの学習は、多様な受講対象者の目的の達成に向けた意図的で計画的な指導計画を立てることが必要です。行きあたりばったりの指導では、振り返り（反省や評価）が適切に行うことができず、学習の成果は期待できません。

❶ 競技者育成

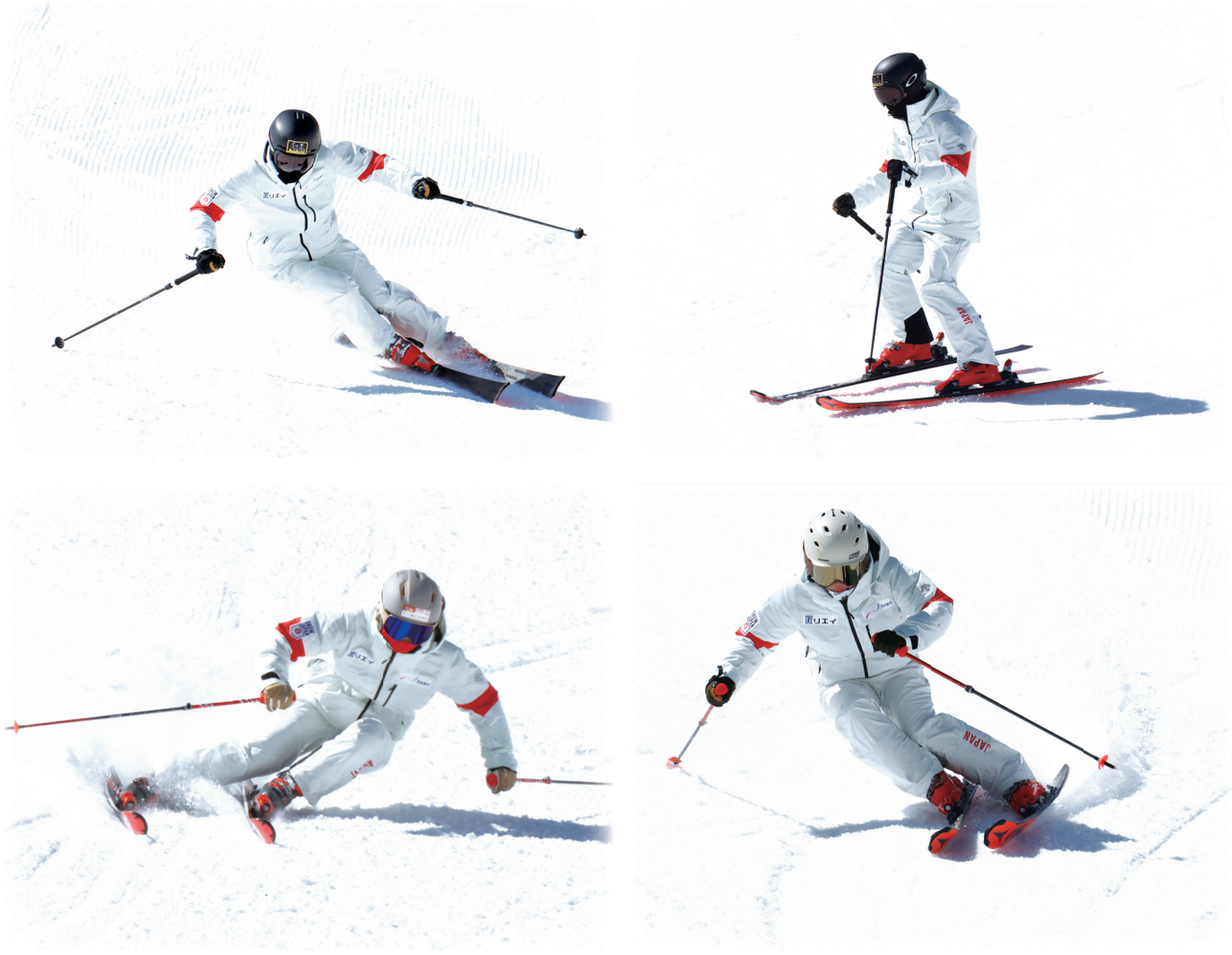
……発達段階に合わせジュニア期から成人期まで長期にわたる指導計画が必要

❷ 地域スキークラブ

……シーズン中の指導計画を中心にシーズンオフの活動を含めた指導計画が必要

❸ スキー学校・教室

……シーズン期間中の行事やイベントの計画など目的を実現するための長期的な計画が必要



2. スキー指導における評価と活用

学習評価のねらいと活用

評価のねらいは、学習者の学習活動を効果的に進めるための「学習評価」と指導活動を改善するための「指導評価」の異なった二つの評価がありますが、これは指導と評価の一体化を実現するものです。

学習効果に役立つ評価の分類

診断的評価	指導前に行い、学習者の実態を評価する。 絶対・相対評価で行う。
形成的評価	指導中に行い、学習者の進歩の度合いを評価する。 絶対評価で行う。
総括的評価	指導後に行い、学習成果の状態を評価する。 相対・絶対評価で行う。

基準による評価の分類

絶対評価	現状について何らかの基準に従って評価する。 合・否、素点（正答率）などを活用。
相対評価	集団の中で他との位置関係を明らかにして評価する。 順位、偏差値などを活用。
個人内評価	個人の出来栄えを絶対的・個人的に評価する。 長所・短所、進歩の状況などを活用。

実施者による評価の分類

自己評価	学習者自身が学習目標を明確にとらえて、目標を実現するための努力によって、どのように変化したか、修正して行くのかを考えること。
他者評価	指導者による評価や第三者による評価のこと。
相互評価	信頼関係の成立した学習者同志が、お互いに評価し合うこと。 個人対個人や集団対集団などがある。

指導評価の実際

指導のあり方についての評価	良い指導者とは、学習者が望む良い学習活動を行うこと。 ・精一杯運動させてくれた。 ・技や力を伸ばしてくれた。 ・友人と仲良く学習させてくれた。 ・何か新しい発見をさせてくれた。　　など。
態度測定による指導の評価	指導の開始時と終了時にあらかじめ用意した調査項目に従って調査し、学習者のとる態度から指導の評価を行う。
指導者として資質についての評価	以下のねらいを達成できるかどうかを指導者が自己評価する。 ・スキーとの楽しい出会いを用意する。 ・個人の持てる能力を最高度に引き出す。 ・人間関係の改善もしくは調整。 ・グループやチームなどの集団の潜在能力を開発する。
学習者及び学習指導についての評価	進歩度による評価は、学習によってどれだけ進歩したかを評価する。 ・到達度の評価 （技術習得のステップを示し、現在の力がどの程度であるかを診断して評価） ・動作について気づきの評価 （技術習得の過程では、意識面での理解と動作そのものが一致しない。スキーの練習では、ただ良い動作ができるだけでは充分とは言えない。そこには意識性、主因性の認識が必要である。技術習得の過程を大切にする必要がある）

Content 4 各種検定会の運営について

1. 各種検定会の運営における知識と配慮事項

各種検定会の設定について

❶ 実施要領における斜面の設定について

規程・規約 526 公認スキーバッジテスト基準及び実施要領、並びに規程・規約 523 公認スキー指導者検定基準及び実施要領等により、各検定の実技種目と斜面設定について必要な事項を定めています。

❷ 検定で使用する斜面（斜面基準）について

実技斜面	斜度のめやす	級別・プライズテスト
ごく緩い斜面	５度以下	
緩斜面	５度　～　10 度	５級、３級（講習内）
緩中斜面	10 度　～　15 度	４級、３級（講習内）
中斜面	15 度　～　20 度	３級（講習内）、２級
中急斜面	20 度　～　25 度	２級、１級、プライズ
急斜面	25 度　～　30 度	１級、プライズ
総合斜面	緩・中・急斜面を含む	１級、プライズ

❸ 斜面設定の理由について

●斜面設定における検定種目の運動課題を評価するため
●斜面設定における技術力を評価するため
●斜面設定における技能の到達度と習熟度を評価するため

❹ 検定で使用する斜面状況や気象状況の確認について

気象状況	斜面状況
斜面がクリアで微風視界良好な状況	適度に締まった滑りやすい雪面状況
クラウドで斜面の起伏が見にくい状況	降雪により乾いた雪が積もる状況
降雪が続き斜面が見にくい状況	湿雪が降り積もる状況
ホワイトアウトが断続で発生する状況	アイスバーンの状況
時折強風が吹く状況	降雨により滑走性が悪い湿雪状況
雨天の状況	ザラメ雪

❺ 検定実施にあたっての評価上の留意点について

●検定斜面の状況、当日の気象状況に適したコースの長さ・コースの幅・回転数・規制などについて、主任検定員及び検定員で協議判断し受検者に説明する。

●前走者を活用するなどして、検定斜面の状況等が技術課題や技能を表現する上で、適切に評価が実施できるか、基準について主任検定員を中心に協議する。

❻ 検定実施にあたっての安全面の留意点について

●事前講習も含め、検定コースをセパレートする場合やセパレートしなくても検定実施中であることを場内放送やバナーの掲示、係員を配置するなど、一般スキーヤーに十分周知し、接触や衝突事故等に最大限の注意を払うこと。事故が発生した場合の救助体制について準備しておくこと。

● 講習内検定を実施する級別テスト３～５級については、検定に適合したゲレンデを移動しながら実施することから、いっそう一般スキーヤーの動向に留意し、視界や雪質の状況、風向きを確認するとともに、待機場所については、コースの合流地点を避けるなど安全面に十分注意する。

●検定斜面の状況や当日の気象状況に適したコースの長さやコースの幅、回転数や規制などについては、主任検定員及び検定員で協議し安全に配慮する。

●検定中、受検者がスタートする地点の待機場所や滑走を終えた後の動線や待機場所の指示、サポーターや保護者の観覧場所や検定員との距離などに十分配慮する。

Content 5　スキー競技の種別及び種目について

スキー指導者は指導技術だけでなく、安全対策を含むスキー全般に関しての知識と認識が必要です。

競技種目について

FIS 公認のスキー競技会は、国際スキー・スノーボード連盟（FIS）が制定する国際競技規則（ICR）によって運営されます。（公財）全日本スキー連盟（SAJ）が公認する国内競技も、基本的にICRによって開催、運営されています。競技種別や種目については、年次によって変更されることがあります。

■アルペン競技種別及び種目（FIS ワールドカップ実技種目）

アルペン競技種目	ダウンヒル（滑降）
	スーパー G（スーパー大回転）
	ジャイアントスラローム（大回転）
	スラローム（回転）
	アルペンコンバインド（アルペン複合）
	チームイベント（混合団体）
	パラレル

■その他の競技

ノルディック競技　フリースタイル競技　スノーボード競技

アルペン	ノルディック	フリースタイル	スノーボード
ダウンヒル（滑降）	クロスカントリー	モーグル	スノーボードアルペン
スーパー G（スーパー大回転）		エアリアル	
ジャイアントスラローム（大回転）	ジャンプ	スキークロス	スノーボードクロス
スラローム（回転）		ハーフパイプ	ハーフパイプ
アルペンコンバインド（アルペン複合）	ノルディックコンバインド	スロープスタイル	スロープスタイル
パラレル		ビッグエア	ビッグエア

ＳＡＪ関連組織

▶ インタースキー・インターナショナル　(Interski International)

世界各国のスノースポーツ関連組織の代表が、スノースポーツ全般、特にスノースポーツの指導に関するあらゆる国際的事項を共同で推進、調整及び策定する目的で開催する大会や会議を統括する組織である。この組織は、３つの国際専門連盟（ISIA・IVSI・IAESS）及び各国スキー連盟により構成されている。

SIA：International Ski Instructors Association

IVSI：International Verband der Schneesport-Instruktoren

IAESS：International Association of Education and Science in Snowsports

▶ 国際スキーパトロール連盟
(FIPS：Fédération Internationale des Patrouilles de Ski)

加盟各国によるスキーパトロール及びスキーの安全対策組織を統括する国際組織。

▶ 国際スキー・スノーボード連盟
(FIS：International Ski and Snowboard Federation

スキー競技の国際的な統轄団体。

2 資格制度と検定制度

Content 1 指導に関する制度の種類

1. 制度の趣旨

教育本部は、スノースポーツに関するスキー指導者及びリーダーの育成事業と検定会・研修会などを開催しています。とりわけ、指導者育成事業は、スキーの普及と振興に大きな役割を果たしており、「スキーを安全に、正しく、楽しく」指導し、「スキーの本質的な楽しさ、素晴らしさ」を伝えることができる指導者の育成を目的としています。各資格取得のための養成講習カリキュラムは、スキーヤーが「安全に、正しく、楽しく」そして「自らなりたい自分に近づく」ためのスキー活動をサポートできるよう、スキルや知識を高めるものとなっています。公認スキー指導者とは、指導対象者に対して責任をもって適切なスキー指導にあたるために必要な指導能力とスキーに関する知識を身につけた人材と言えます。

2. 公認スキー指導者制度

公認スキー指導員	○指導員を育成する養成講習は、加盟団体が主催し、指導員検定会は全日本スキー連盟が主催・主管します。 ○一般アルペンスキーに必要な技術の全般的な指導ができ、スキーの本質的な楽しみ方をコーディネイトできる指導者として位置づけています。 ○組織活動の指導者として、スタッフの中核となり、また、スキー学校の管理・運営に携わり、専門知識を活かした活動にあたります。
公認スキー準指導員	○準指導員を育成する養成講習は、加盟団体が主催し、準指導員検定会は全日本スキー連盟が主催し、加盟団体が主管します。 ○基本的な運動技術全般について、応用段階へと高める過程を正しく取り扱える指導力を目的としています。 ○地区連・地域・クラブなどにおいて、ボランティア指導者として、質の高い指導活動や公認スキー学校の講師として指導にあたります。

3. 加盟団体が認定する指導者制度

認定スキー指導員	○全日本スキー連盟が主催する指導者公認制度とは異なり、公認指導者が不足している加盟団体が、それを補うために主催実施する認定指導者資格です。 ○受検者は、本連盟の会員登録を完了した級別テスト２級以上であれば、受検できます。 ○合格者は、認定証を発行した都道府県スキー連盟で、指導活動をすることができます。

※検定会受検要領については、居住地の都道府県スキー連盟にお問い合わせください。ただし、加盟団体の中には、この制度を実施していない連盟もあります。

4. 生涯スキーリーダー制度（公認スキー学校などで指導する資格ではありません）

○この制度は、公認スキー指導者制度や加盟団体が認定する指導者制度とは区別されています。
○本制度は、中高年層のスキーライフをコーディネートできるグループリーダーの養成が目的であり、指導者の養成とは異なります。
○生涯スキーリーダーに関する事業は、加盟団体が主管します。

Content 2 検定制度

1. 公認スキー検定制度の理解

スキー検定は、スキーヤーの目的や志向によって二つに分けられます。一つは、教育本部の具体的な目的としての資質の高いスキー指導者を育てる「公認スキー指導者検定」であり、もう一つは、技術レベルを知ることで進歩の喜びを実感、技能を高める目的で追求する技術志向の「バッジテスト」です。

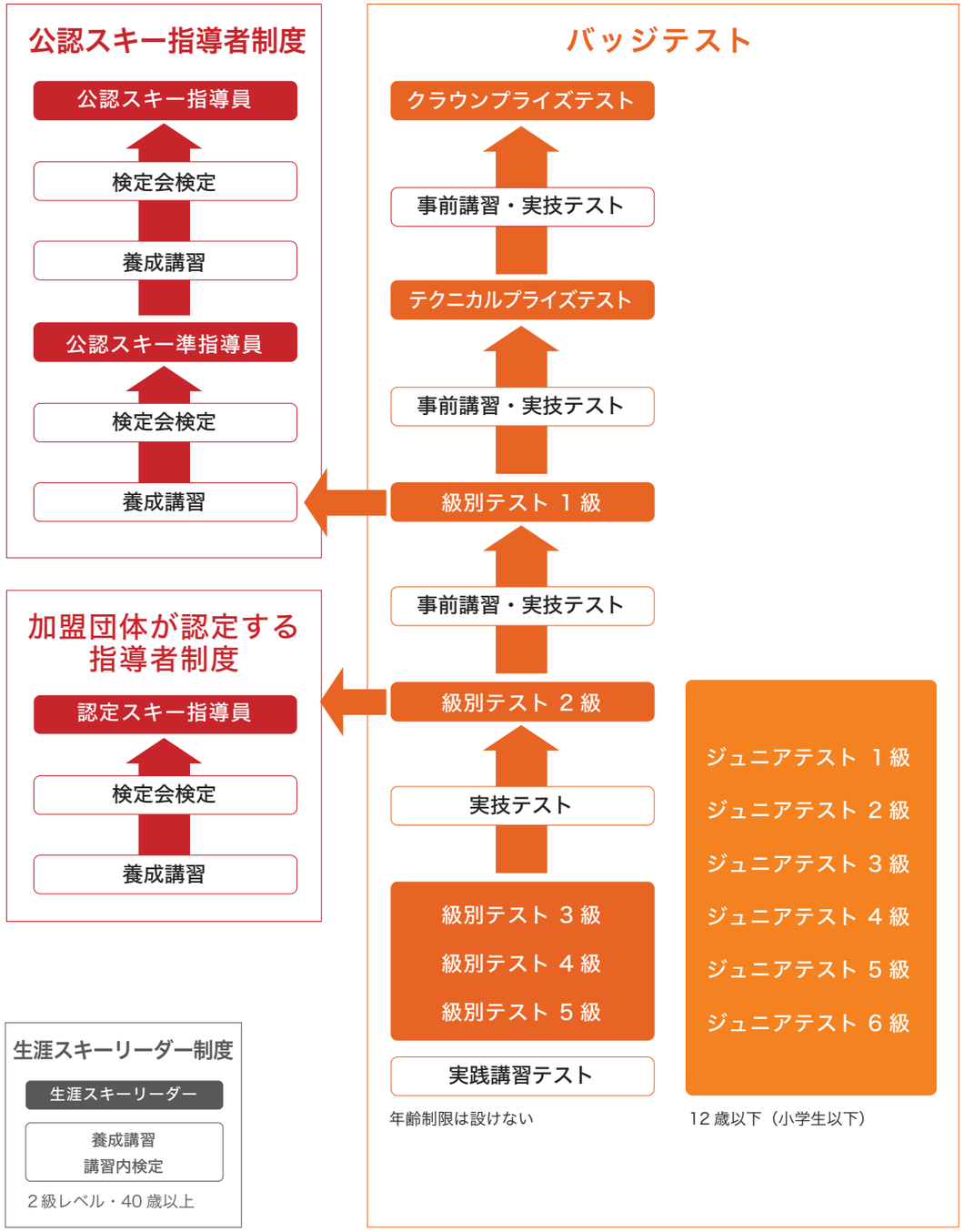
検定制度では、「日本スキー教程」を柱として、指導プロセスと評価システムの一貫性を持たせた内容になっています。従って、教程の「技術指導の内容」を理解し実践することが大切です。

「バッジテスト」においては「受検するスキーヤーが自分の技術レベルを知ることで進歩の喜びを実感できるテスト」を基本にしています。その中でも「ジュニアテスト」では「子供たちの喜びや楽しさにつながり、継続意欲や学習意欲を喚起するテスト」を目指しています。

公認スキー指導者検定においては、「指導活動に必要とする技術の理解力、指導表現力、示範技能が一定水準に到達しているか」を評価の大前提としています。

公認スキー検定員の受検にあたっては、このような基本的な考え方や理念を踏まえた上で、技術指導と評価の観点について理解を深める必要があります。

2. 検定制度の概要図



Content3 公認スキー指導者検定の内容と評価の観点

1. 公認スキー指導員

基礎課程

実技種目	斜面設定	回転数
プルークボーゲン	緩斜面・整地	４回転
滑走プルークから 基礎パラレルターンへの展開	緩斜面・整地	６～８回転
基礎パラレルターン（小回り）	中急斜面・ナチュラル	フリー
横滑りの展開	中急斜面・ナチュラル	スペース指示

評価の観点

ターン運動の構成……●ポジショニング　●荷重動作　●エッジング
斜面状況への適応度……●スピードと回転弧
運動の質的内容……●バランス・リズム・タイミング

実践課程

実技種目	斜面設定	回転数
シュテムターン	中急斜面・ナチュラル	４～６回転
パラレルターン（大回り）	急斜面・ナチュラル	４～６回転
パラレルターン（小回り）	中急斜面・不整地	フリー
総合滑降・リズム変化	総合斜面・ナチュラル	フリー

評価の観点

ターン運動の構成……●ポジショニング　●荷重動作　●エッジング
斜面状況への適応度……●スピードと回転弧
運動の質的内容……●バランス・リズム・タイミング

理　論

○採点基準と合格判定について
・規程規約 523、１－（3）に示す通り
①実技種目は、検定員３名の評価とし、３名の平均値を当該種目の取得ポイントとする。ただし、小数点第１位を四捨五入とする。
②実技種目は、80 ポイントを基準とし、基礎課程４種目中３種目が 80 ポイント以上、実践課程４種目中３種目が 80 ポイント以上とし、合計 640 ポイント以上取得をもって合格とする。
③理論は満点に対して 60％以上をもって合格とする。
④養成講習は、実施団体が発行する養成講習修了報告書または所属加盟団体の証明書により確認する。
⑤総合判定は、同一年度内において、実技・理論の合格をもって合格とする。

2. 公認スキー準指導員

基礎課程

実技種目	斜面設定	回転数
プルークボーゲン	緩斜面・整地	４回転
滑走プルークから 基礎パラレルターンへの展開	緩斜面・整地	６～８回転
基礎パラレルターン（小回り）	中急斜面・ナチュラル	フリー
横滑りの展開	中急斜面・ナチュラル	スペース指示

評価の観点

ターン運動の構成……●ポジショニング　●荷重動作　●エッジング
斜面状況への適応度……●スピードと回転弧
運動の質的内容……●バランス・リズム・タイミング

実践課程

実技種目	斜面設定	回転数
シュテムターン	中急斜面・ナチュラル	４～６回転
パラレルターン（大回り）	急斜面・ナチュラル	４～６回転
パラレルターン（小回り）	中急斜面・不整地	フリー
総合滑降・リズム変化	総合斜面・ナチュラル	フリー

評価の観点

ターン運動の構成……●ポジショニング　●荷重動作　●エッジング
斜面状況への適応度……●スピードと回転弧
運動の質的内容……●バランス・リズム・タイミング

理　論

○採点基準と合格判定について
・規程規約 523、２－（3）に示す通り
①実技種目は、検定員３名の評価とし、３名の平均値を当該種目の取得ポイントとする。ただし、小数点第１位を四捨五入とする。
②実技各種目とも、75 ポイントを基準とし、基礎課程４種目中３種目が 75 ポイント以上、実践課程４種目中３種目が 75 ポイント以上とし、合計 600 ポイント以上取得をもって合格とする。
③理論は満点に対して 60％以上をもって合格とする。
④養成講習の修了は、実施団体が発行する養成講習修了報告書または所属加盟団体の証明書により確認する。
⑤総合判定は、同一年度内において、実技・理論の合格をもって合格とする。

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 ―スキー部―

■ 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／富樫泰一／藤井宣文／畑中淳子／酒井浩一／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 : 白馬八方尾根スキー場
■ 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.