

養成講習について（公認スキー指導員／公認スキー準指導員）

公認スキー指導者検定では、受検資格として「養成講習」（基礎理論、指導実習、実技実習）

の修了が義務付けられており、指導者として必要な基礎知識を習得することになります。

○養成講習カリキュラムで使用するテキスト一覧

日本スキー教程（2024年10月発刊版）、日本スキー教程安全編（2024年10月発刊版）

受検者ハンドブック（スキー部）（2026年10月本連盟HP掲載版）

規約・規程（510公認スキー指導者規程、522公認スキー指導者検定規程、

523公認スキー指導者検定基準及び実施要領（本連盟HP→ライブラリー内参照）

① スキーの特性に応じた基礎理論 講習時間＝15時間（集合講習：6時間 自主学習：9時間）

講習科目名	講習内容・主要課題	形態・時間	テキスト
指導者に必要な基礎理論	1 スノースポーツ論 2 指導者理論 3 指導方法論	集合講習 (2時間)	受検者ハンドブック
スキー指導の安全知識	1 序論 2 安全な滑走のために	集合講習 (1時間)	日本スキー教程 「安全編」
スノースポーツの医学	1 スノースポーツ救急法概論 2 スノースポーツの外傷・障害	集合講習 (1時間)	日本スキー教程 「安全編」
スキー指導の展開	1 Introduction 2 初歩動作の指導の展開 3 プルークボーゲンへの指導と展開 4 ベーシックパラレルターンへの指導の展開 5 ダイナミックパラレルターンへの指導の展開	集合講習 (2時間)	日本スキー教程
スキー指導と安全	1 スキー環境とルール 2 スキー指導におけるリスクアセスメントとPDCAサイクルの活用 3 スキー傷害・予防の観点から見た体力および身体の使い方 4 スキーとフィジカルリテラシー 5 子どもたちへの楽しく安全な指導のために	自主学習 (2時間)	日本スキー教程
スキーの歴史と用語解説	1 スキーの歩みと未来に向けて 2 スキー年表 3 日本スキー教程の歩み 4 スキー用語	自主学習 (1時間)	日本スキー教程
指導者に必要な基礎理論	1 スキー競技の種別及び種目 2 SAJ関連組織	自主学習 (1時間)	受検者ハンドブック
資格制度と検定制度	1 指導に関する制度の種類 2 検定制度 3 公認スキー指導者検定の内容と評価の観点	自主学習 (2時間)	受検者ハンドブック
山岳スキー	1 山岳スキー（バックカントリースキー）	自主学習 (1時間)	日本スキー教程 「安全編」
用具・用品の知識	1 スキー用具と安全	自主学習 (1時間)	日本スキー教程 「安全編」
規約、規程の理解	1 510公認スキー指導者規程 2 522公認スキー指導者検定規程 3 523公認スキー指導者検定基準及び実施要領	自主学習 (1時間)	規約・規程 (SAJホームページ)

② 指導実習 講習時間＝6時間 （集合講習：2時間 自主学习：4時間）

実習科目	実習内容・レポート提出課題	形態・時間
指導計画の立案	指導計画案の作成・提出	自主学习（2時間）
指導計画に基づいた指導実習	初心者指導の見学と幫助	集合学習（2時間）
学習評価	指導計画案の評価（自己・他者評価） 学習評価表の作成、提出	自主学习（2時間）

③ 実技実習 講習時間＝22時間 （集合講習：20時間 自主学习：2時間）

講習科目	講習内容・主要課題	形態・時間
スキーのための体力トレーニング	1 スキーのためのストレッチング 2 スキーのための筋力トレーニング 3 スキーのためのコンディショントレーニング	自主学习 (2時間)
初歩動作の指導の展開	1 ブーツを履いて歩く 2 スキーの着脱 3 片足スキーで移動する 4 両スキーで移動する 5 方向変換 6 平地での起き上がり方 7 ブーツで斜面を歩く 8 斜面でスキーを履く 9 スキーで登行・下降 10 転倒時の注意 11 ウォームアップ（スキーを履かずに） 12 ウォームアップ（スキーを履いて）	集合講習 (2時間)
ブルークボーゲンへの指導の展開	1 直滑降 2 ブルークファーレン 3 直滑降からブルークで停止 4 ブルークファーレンから停止 5 直滑降から停止 6 直滑降とブルークファーレンの連続 7 初歩的なブルークボーゲン 8 ブルークボーゲン（速度 制動） 9 下肢3関節の役割／ブルークとパラレル、外向傾姿勢、スキーヤーに働く力	集合講習 (2時間)
ベーシックパラレルターンへの指導の展開	I 3つの基本動作 1 ポジショニング（センターポジション） 2 荷重動作 3 エッジング II ブルークボーゲン～ベーシックパラレルターン （推進と制動の指導の展開） 1 ブルークボーゲン（速度 推進） 2 ブルークボーゲン～ベーシックパラレルターン（ブルーク 速度 推進） 3 シュテムボーゲン（速度 制動） 4 ブルークボーゲン～ベーシックパラレルターン（シュテム 速度 制動） 5 ベーシックパラレルターン（緩中斜面） 6 ベーシックパラレルターン（中急斜面）	集合講習 (6時間)

ダイナミック パラレルターン への指導の展開	I ターンの組み立て 1 ターン始動のポジショニング①（ターン姿勢の入れかえ） 2 ターン始動のポジショニング②（斜度変化と遠心力に合わせる） 3 ターン始動のポジショニング③（プルークボーゲン、シュテムターン、横滑り） II スキッピングとカービングのコントロール 4 スキッピングとカービングの比較 5 プルークボーゲン（スキッピングとカービング） 6 パラレルターン（スキッピング～カービング） 7 ターン姿勢を維持する、ターン中の重心移動とエッジングの角度 III 横滑り～パラレルターン 8 横滑り 9 横滑り～パラレルターン 10 パラレルターン小回り IV シュテムターン～パラレルターン 11 シュテムターン 12 シュテムターン～パラレルターン V カービングのコントロール 13 ターン姿勢の入れかえ 基本動作 14 スケーティングステップ 15 スケーティング～パラレルターン 16 パラレルターンカービング VI 自在なターンコントロール 17 パラレルターン リズム変化 18 パラレルターン リズム変化 小回り VII 不整地への対応 19 プルークスタンス 基本動作の確認 20 パラレルターン スキッピング 21 テールジャンプ 22 ターン弧のコントロール 23 パラレルターン不整地	集合講習 (10時間)
---------------------------------------	---	------------------------