

教程カリキュラム案(2017/04/08-09 全国技術部会での実践内容)		
種目及び動作要領	目的・ねらい	バリエーション
初歩動作	スキーを履く前の準備動作とスキーを履いて滑るまでの準備動作を学ぶ	
準備		
① 身支度		
② スキー靴の履き方		
③ スキーの持ち方		
④ スキーの履き方・外し方		
ストックの持ち方		
⑤ スキー靴で基本姿勢、角付けの仕方、止まり方、方向変換、登り方、下り方、転び方・起き方		
スキーを履いて	スキーを履いて初歩的な動作を学ぶ	
① 片脚歩行	片脚スキーでスキーになれる	
② 片脚8の字歩行	片脚スキーでエッジの使い方を学ぶ	
③ 片脚滑走	片脚スキーで滑る感覚と止まる感覚を学ぶ	
④ 片脚滑走から停止	片脚スキーでスキーを回して止まる要領を学ぶ	
⑤ 歩行	両スキーを履いて平地で歩行しスキーに慣れる	
⑥ 8の字歩行	踏みかえて向きを変えることを学ぶ	
⑦ 階段登行	平行スタンスでエッジを雪面に食い込ませて登る技術を学ぶ	
⑧ 階段下降	スキーをずらすことを学ぶ	
⑨ 開脚登行	開脚での登り方とストックの使い方を学ぶ	
⑩ 開脚下行	開脚でのしっかりしたエッジングを学ぶ	
⑪ 方向変換(踏みかえ)	ストックを突く位置と踏みかえの要領を学ぶ	
⑫ 推進滑走	ストックで漕いで滑らせることとポジションを学ぶ	
⑬ 転び方・起き方	安全な転び方と起き方を学ぶ	
初歩滑走	パラレルターンの基礎を学ぶ段階	
初歩滑走Ⅰ	ブルークによる停止技術の習得	
ブルークの開きだしによる停止	ブルーク開きだしを大きく開きだすことで停止することを学ぶ	
① 滑る際の基本姿勢(スキーを履かない状態または平地で確認)	ブルークスタンスでの滑走と停止動作のリハーサル	
② ハの字停止(平地またはごく緩い斜面でジャンプしてハの字で停止)	ブルークのスタンスで停止する要領を学ぶ	
③ ブルーク停止(平地またはごく緩い斜面で滑らせながらハの字に開きだして停止)	滑らせながらスキーのテールを開きだして停止することを学ぶ	
④ 開脚登行で登って開脚ブルーク(逆ハの字)停止	開脚登行の際の後ろ滑りでの滑落を防ぐ技術の習得	
⑤ ブルークファーレンからブルーク停止	滑らかなブルークの滑走とブルークの開きだしを大きくして停止する技術の習得	ストックを前に水平に腕を広げて持たせて停止
初歩滑走Ⅰ-2(パラレルターンを当面の目標としない対象者用)	ブルークボーゲンの習得	
ブルークのスタンスでの連続回転		
① リフトの乗り方・下り方	リフトの乗り方下り方を教える	
② 先落としから外脚荷重によるブルークギルランデ	ブルークのスタンスを維持して曲がることと落とすことを学ぶ	身体が硬直しているときは腕振りを加えて
③ 先落としと外脚荷重によるブルークスタンスによる連続回転(ブ	ブルークボーゲンの習得	外脚荷重の際外手を外膝に触らせる
④ 滑り込み	パラレルターンにつなげる場合は、緩斜面を自在に回れることだけでなくパラレルターンに入れるスピードに近づけていく	
初歩滑走Ⅱ		
ブルークスタンスで回ることと高い姿勢の斜滑降	斜滑降の要領まず学び、斜滑降からブルークに開きだす要領とブルークから斜滑降に入る要領を習得する	
① リフトの乗り方	リフトの乗り方下り方を教える	
② 斜滑降の基本姿勢の確認	斜滑降の角付けとポジションを学ぶ	
③ 斜滑降(最初は滑らせながら階段登行を使って)	斜滑降の角付けとポジションの実習	斜滑降での雪玉キャッチボール
④ 斜滑降からブルーク斜滑降ブルーク停止	斜滑降からブルークに開きだす要領と確実な制動技術の習得	
⑤ 斜滑降からブルークの開きだしをしてスキーをFLIに落としてブルークで停止	斜滑降からブルークの開きだしによる落とす技術の習得	
⑥ 斜滑降からブルークの開きだしをして外脚に荷重を移し替えて回りきる	斜滑降からブルークの開きだしてスキーのトップを谷に向け、外脚に荷重を移し替え、回しきる技術の習得	
⑦ 斜滑降からブルークの開きだし、外脚荷重で回りきり、高い姿勢の斜滑降にして停止	斜滑降からブルークの開きだしてスキーのトップを谷に向け、外脚に荷重を移し替え、回しきる手前で高い姿勢の斜滑降に入る技術の習得	直滑降とブルークをジャンプで連続、斜滑降に入る際前へ倣えならえ、斜滑降に入る際万歳
初歩のパラレルターン	外スキーの外側への押し出しによるブルークの開きだし(外押し開き)によるターンと斜滑降を組み合わせることによりパラレルターンの切り替えにつながる基本的な要領を身につける段階。ターン時の重心は両脚のほぼ中央近く。	
初歩のパラレルターンⅠ	外押し開き・外脚荷重によるブルークによるターンと高い前傾姿勢の斜滑降の組み合わせた連続ターンの習得	

教程カリキュラム案(2017/04/08-09 全国技術部会での実践内容)			
種目及び動作要領		目的・ねらい	バリエーション
	外押し開き・外脚荷重によるブルークによるターンと高い前傾姿勢の斜滑降	ブルークスタンスでのターンの要領と斜滑降を組み合わせることで、切り替えゾーンにつながる動作を習得させる	
	① 外押し開きから外脚荷重により回りきり、外脚荷重で前に出て山スキーを揃えて斜滑降で停止	ターン後半回りきって停止する直前で谷脚荷重で前に立ち上がることでスキーが揃いやすくなることの習得	外押し出し連続、外押し出し腕振り
	② 外スキーの外側への押し開きから外脚荷重により回りきり、外脚荷重で前に出て山スキーを揃えて高い前傾姿勢の斜滑降から次の外側への開きだしによるターンの連続	ターン後半外脚荷重で回りきり、外脚荷重で前に出ること内(山)スキーが揃うことと、谷脚荷重により次の外スキーを開きだしができることを学ぶ	トレーン
	③ 滑り込み		
初歩のパラレルターンⅡ		外押し開きによるターン前半とスキーを平行にして曲がり終えるターン後半を斜滑降でつなぐ技術の習得	
初歩のパラレルターンⅡ-A		ターン後半に使われるパラレルスタンスの技術を学ぶ	
	斜滑降・横滑り・山回り	斜滑降・横滑り・山回りの要領を学ぶ	
	① 斜滑降(はじめは階段登行を滑らせながら行う要領で)	階段登行の要領で斜滑降の角付けの習得	谷脚荷重で内スキーチョイ上げ斜滑降、
	② 真下への横滑り(階段下降でズレル エッジングを学ぶ)	階段下降の要領で横ずれ感覚の習得	ストックで押して横滑りに入る
	③ 斜滑降から踏み下ろして斜め前横滑り	斜滑降から斜め前横滑りに入る要領を学ぶ	谷スキーずらし山スキー引き寄せ
	④ 斜め前横滑りから斜滑降	横滑りから角付けを強めて斜滑降に入る要領を学ぶ	
	⑤ 斜滑降から角付けを強めてパラレル山回り	斜滑降から角付けを強め続けて山回りに入る要領を学ぶ(横ずれ可)	
	⑥ 斜滑降または斜め前横滑りからパラレル山回り停止	パラレルスタンスでの停止技術を学ぶ	直滑降パラレル急停止
初歩のパラレルターンⅡ-B		外押し開きにより谷回りに入りターン後半スキーを平行にして回りきり、斜滑降につながる段階	
	ターン前半は外押し出しのブルーク、ターン後半外押し出しを継続させて内スキーを揃えて回りきり、高い姿勢の前傾姿勢の斜滑降	外押し出しのブルークで谷回りに入り、ターン後半パラレルの山回りから高い姿勢の斜滑降ターンを終える技術の習得	
	① ブルーク斜滑降から内スキーを揃えて山回り停止	内スキーを揃えて山回りする技術の習得	ギルランデ
	② 外押し出しのブルークで谷回りに入り、外スキーに荷重移動して外脚荷重で脚を伸ばしながら内スキーを平行に揃えて山回り技術で停止	外押し出しを継続させて外スキーに荷重移動することで、内スキーを揃えて山回り停止する技術の習得	
	③ 外押し出しのブルークで谷回りに入り、外スキーに荷重移動して外脚荷重で脚を伸ばしながら内スキーを平行に揃えての平行スタンスのターンから高い姿勢の斜滑降につなげる	斜滑降から外押し出しのブルークに入り外押し出しを継続させて外脚荷重移動することで、内スキーを揃えて山回り停止する技術の習得	
	④ 外押し出しのブルークで谷回りに入り、外スキーに荷重移動して外脚荷重で脚を伸ばしながら内スキーを平行に揃えて山回りをして高い姿勢の斜滑降に入り次の外押し出しのブルークによる連続ターン	谷に向ける動作は外押し出しのブルーク、中盤以降は内スキーを平行に揃えてターン、ターン終了手前でターンを終える技術として斜滑降に入る技術を連続させる技術の習得	
	⑤ 滑り込み		
ベーシックパラレルターン		内脚を軸足にして外スキーを開きだすことにより、重心が内スキー側に近づいてターンする段階	
ベーシックパラレルターンⅠ		内脚を軸にした、外スキーの開きだしによるターン技術と切り替えゾーンでの切り替え動作の習得	
	内脚を軸に外押し出しで谷回りして高い姿勢の斜滑降	外脚を伸ばしてしっかり雪を押し出す要領と積極的に前に出てスキーを揃えることの精度を高める	
	① 基本姿勢の確認	足首、体幹、首回りの3つのチェックによる前傾姿勢の確認	
	② ブルークの開きだし直滑降の連続	ブルークの開きだしから積極的に前に立ち上がることでスキーが揃うことを重視する	
	③ ブルークの外スキー開きだし山回り(外脚伸脚)(ブルークのスタンスで回転可)	内脚荷重で外脚を伸ばしてしっかり雪を押し出す精度を高める	内膝を両手で押さえて外脚を開きだす
	④ 内脚を軸にした外押し出しでターンをはじめ、外スキーに重心移動して谷脚荷重で脚を伸ばしながら内スキーを平行に揃えてターンを継続し、高い姿勢の斜滑降にして(ターンを止めて)次の外押し出しのブルークによる連続ターン	内脚を軸足にした外押し出しのターンと切り替えゾーンで外脚荷重で前に出ること学ぶ	
	⑤ 前項の動作を、高い姿勢の斜滑降に入る際、体軸を斜面と直角の方向に前に出ること心掛けて行う	高い姿勢の斜滑降に入る際、前に出て体軸を斜面と直角の方向に立つことでパラレルターンの切り替えを会得する	ストックを水平に持って斜面と平行を保って滑る。 両ストックを立てて持ち斜面と直角を確認しやすくする。 足裏をフラットにして立つ
	⑥ 滑り込み		内脚ターン
	⑦ “ (深回り)(急斜面想定)	しっかり深回りする技術を身につけ、急斜面でも一定のスピードで滑れるようにする	急斜面での外押し出しの連続
	⑧ 滑り込み		
ベーシックパラレルターンⅡ		足裏切り替えを加えることで、次のターンへの合理的な切り替え方法を会得する。切り替えは両脚同時切り替えだがターンは内脚を軸にした外開きだしターン。	
	足裏切り替えを加えたベーシックパラレルターン	切り替えは両脚同時切り替え、ターンは内脚を軸にした交互操作の技術の習得	
	① 足裏切り替え	スキーを外して、ストックを支えにして、足裏切り替えによるエッジの切り替えと重心移動の要領を学ぶ	斜面に立った状態でストックを支えにしてエッジと重心を切り替える
	① 足裏切り替えを加えたベーシックパラレルターン	足裏切り替えによる両脚同時切り替えから内脚を軸にした外開きだしによるターンの習得	
	③ 足裏切り替えターン(浅回り)	足裏切り替えを使った浅回りの足裏切り替えターンの習得	クローチングターン

教程カリキュラム案(2017/04/08-09 全国技術部会での実践内容)		
種目及び動作要領		目的・ねらい
④ 足裏切り替えから外押し開きによる谷回り	足裏切り替えから内脚を軸に内脚をたたみ込み外脚は伸ばして押し出す技術の習得	
⑤ 足裏切り替えから内脚を軸にした外押し開きによる連続ターン(ベーシック/パラレルターン)	切り替えは両脚同時切り替え、ターンは内脚を軸にした交互操作の技術の習得	
⑥ 滑り込み		
洗練のパラレルターン	重心が内スキー外エッジより内側に入り内スキーも外スキーと同じ働きをする段階	
洗練のパラレルターンⅠ	足裏切り替えによる角付けと重心の入れ替えを行うことで、内スキーも外スキーと同じ働きをして滑る技術の習得	
① パラレルスタンスのカービング山回り	しっかりした角付けによる山回りの習得	外脚ターン
② 足裏切り替えに腰のシーソーを加えたカービング山回り	足裏切り替えに山腰を吊り上げ、外腰を下げる動作を加えて作られる外向傾姿勢により強いエッジの捉えとバランス保持を高めた滑りを習得する	フリーハンドまたはストックの中央を持って腰のシーソーと併せて外腰下げと外肩下げ、内腰吊り上げ内肩上げを同調させる
③ 足裏切り替え及び腰のシーソーによる切り替えから平行スタンスにでの外スキーの捉えによる谷回りターン	足裏同時切り替えと併せて腰のシーソーも加えることで外向傾姿勢によるターン技術の質を高める	スキーを脱いで足裏切り替えと腰のシーソーを同調させた身体の使い方を学ぶ
④ 足裏切り替え及び腰のシーソーによる切り替えから平行スタンスにでの外スキーの捉えによる連続ターン	足裏同時切り替えと併せて腰のシーソーも加えることで外向傾姿勢による連続ターンを滑り込み質を高める	ロープを引く動作で負荷の掛かり具合を理解させる。壁に内腰を押し付けてスキーを外に押し出す要領を理解させる。
洗練のパラレルターンⅡ	足裏切り替えによる重心の入れ替えとターン前半で横滑りによるコントロール技術を組み合わせた技術の習得	
① カービング山回りから山側への後ろ滑りの横滑り	ターン前半の横滑りによるスピードコントロールとポジションの習得	真下への横滑り左右連続ターン
② 足裏同時切り替えからターン前半横滑り後半カービング	ターン前半の横滑りによるスピードコントロールと後半横ずれを止める技術の習得	
③ 滑走状況に合わせた横滑りのズレ幅、ターン全体の横滑りの量の調節がされたターン	ターン前半の横滑りを使つてのコントロール技術の習得	ヘルマン1、ヘルマン2
④ 滑り込み	急斜面、ハイスピードターンのスピードコントロールに活用できるようにしていく	
洗練のパラレルターンⅢ		
① 全身を使った足裏切り替えから外向傾(外脚伸脚・内脚をたたみ込み)を強める	両スキーのたわみが見られるカービング技術の習得	
② 足裏切り替えから内脚たたみ込みと外脚伸脚による山回り	外脚伸脚で内脚をたたみ込むことで角付けを強め両スキーのたわみによるカービング技術を学ぶ	股関節にストックを挟んで前傾姿勢を保って滑る
③ “ 連続ターン		
スキーの逆前後差を意識したターン	スキーの外輪、内輪差によるスキーの前後差が増す現象を逆前後差動作により調節する	
④ターン後半の角付けを強めることに合わせて、外スキーを斜め前、内スキーを引いたスキーの逆前後差を作る動作によりスキーの前後差を少なくして滑る	外脚伸脚・内脚をたたみ込みに逆前後差の動作を加えて滑る技術の習得	逆前後差の脚の動きに腕の動きも加える
⑤ “ 連続ターン		
洗練のパラレルターンⅣ	頭部の上下動を抑え、脚の曲げ伸ばしを大きく使った切り替えにつなげる吸収動作と伸脚動作によるターン技術の習得	
① 脚の吸収動作により、雪面と平行に近い重心移動により、頭の位置の上下動少で左右の脚の曲げ伸ばし運動大の技術	ターン時での雪面の凹凸を吸収するショックアブソーバー的な脚の使い方と吸収動作による切り替え技術の習得	高速山回り
② 吸収動作と伸脚によるターン技術(波上の地形(ウエーブ)の利用が効果的)	ウエーブの山で吸収、谷で伸脚のターンを地形を利用して会得する	ジグザグプルーク
③ 低い天井の下を滑るイメージで滑る	低い天井をイメージすることで頭の上下動を伴わない技術を会得する	クランマーターン
④ コブ滑走	凹凸斜面を滑る技術として吸収動作と伸脚によるターン要領を会得する	
⑤ ハイスピードターン	ハイスピードでの速い切り替えを求めることで吸収動作と伸脚によるターン要領を会得する	制限滑降