

## 指導員規程細則

全国スキー協指導員規程第 17 条、第 18 条、第 19 条に基づき、つぎのように定める。

### 1. 検定方法

#### (1) 理論

「表 1」のとおりレポートおよびペーパーテストにより採点を行う。

#### (2) スキー指導法実技

技術指導の範囲において、実技指導を行い、採点を行う。

- ①「初歩の平行ターンⅡ」「ベーシック平行ターン」「洗練の平行ターンⅠ」の中で 1 種目とする。
- ②検定員、または他の受験者が生徒となり受験者 1 名に対して 5 分程度とする。
- ③着眼点は、到達目標と練習順序の確認、練習技術の要領、要点の明確な説明、斜面の選択、安全への配慮、技術師範の表現力、注意とアドバイス、ほめ方と激励のしかた、指導態度、誠実性、言葉づかい、声の大きさと明瞭さ。

#### (3) スキー技術

初級指導員、中級指導員、上級指導員ごとに、「表 2」の種目について検定を行う。条件、要領、着眼点等は「表 3」による。

### 2. 採点基準

採点は、各種目 100 点満点とし、理論、スキー指導法実技、教程技術、応用技術の 4 種目において、それぞれ、初級指導員は 65%以上、中級指導員は 70%以上、上級指導員は 75%以上をもって合格とする。

- (1) 理論の満点は 200 点（レポート 100 点、ペーパーテスト 100 点）とする。
- (2) 教程技術の満点は、初級・中級・上級指導員ともに 400 点（4 種目）とする。
- (3) 応用技術の満点は 400 点（4 種目）とする。

1981 年 10 月制定  
1983 年 11 月一部改定  
1994 年 10 月一部改定  
2004 年 11 月一部改定  
2010 年 11 月一部改定  
2011 年 11 月一部改定  
2012 年 11 月一部改定  
2018 年 9 月一部改定  
2018 年 11 月一部改定

「表1」

方法	項目	種別		
		初級 指導員	中級 指導員	上級 指導員
レポート	民主スポーツ（スキー）理論	○	○	○
	スキー指導法理論	○	○	○
ペーパーテスト	民主スポーツ（スキー）理論	○	○	○
	スキー（技術）指導法	○	○	○
	スキー技術	○	○	○
	安全対策および救急法	○	○	○
	一般スキー知識	○	○	○
	競技スキー	○	○	○
	山スキー・歩くスキー	○	○	○

1. レポートは 800～2,000 字程度とする。  
2. ペーパーテストは 10 問程度とし、時間は 1～2 時間程度とする。

「表2」

教 程 技 術	種別		
	初級 指導員	中級 指導員	上級 指導員
スキーの操作能力を見る種目 (真下への横滑り左右連続)	○	○	○
初歩のパラレルターンⅡ (ブルーク谷回りから、ターン後半スキーを平行にして斜滑降につなぐ技術)	○		
ベーシックパラレルターン (内脚を軸にした外スキーの開きだしによる谷回りターンと、パラレルスタンスでの切り替えを組み合わせた技術)	○	○	○
洗練のパラレルターンⅠ (足裏切り替えから外押しだしによる谷回りターン技術)	○	○	○
洗練のパラレルターンⅡ (ターン前半横滑り、ターン中盤以降カービングによる技術)		○	
洗練のパラレルターンⅢ (ターン全体をカービングで滑る技術)			○

  

応 用 技 術	種別		
	初級 指導員	中級 指導員	上級 指導員
ロングターン	○	○	○
ショートターン	○	○	○
コンビネーション	○	○	○
不整地小回りターン	○	○	○

「表 3」  
教程技術

種目	条 件		要 領	着 眼 点	注 意 点
スキーの操作能力を見る種目 (真下への横滑り左右連続)	地形	よく踏みならされた平らな斜面	<ul style="list-style-type: none"> <li>●停止状態から谷側進行方向に上体の外向傾を強めてスキーを押しずらし真下への横滑りに入る。</li> <li>●向きを変える際は、外向傾による角付けを更に強め、これを足場に内外旋操作により、スキーのセンターを中心に 180 度スキーの向きを変え、真下への横滑りに入り、これを左右 3 回行う。</li> <li>●停止ラインでは、外向傾による角付けを更に強め確実に停止する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●外向傾による押しずらしの真下への横滑りに入れたか。</li> <li>●全体的に一定のスピードが保たれた滑らかな方向性の定まった横滑りができているか。</li> <li>●横滑りの際、両ブーツ・腰・肩が斜面と平行に保たれた姿勢ができていないか。</li> <li>●パラレルスタンスを保ってスキーのセンターを中心にスキーの向きが変えられているか。</li> <li>●停止の際は、外向傾姿勢を強めた滑らかで確実な停止ができたか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●横滑りに入る際、上体が山側に傾いて谷腰が上がり山腰が下がった姿勢にならないように注意する。</li> <li>●角付けを緩めただけの横滑りでは安定した横滑りにならないので注意する。</li> <li>●切り替えの際、踏みかえやジャンプ、強引に身体でスキーを回してスキーの向きを変えないよう注意する。</li> <li>●停止する際は、上体が山側に傾いて谷腰が上がり山腰が下がった姿勢にならないよう注意する。</li> </ul>
	斜度	急斜面 (約 30~20 度)			
	距離	60m 程度			
	幅	約 4m			
	回数	横滑り左右各 3 回			
初歩のパラレルターン II (ブルーク谷回りから、ターン後半スキーを平行にして斜滑降につなぐ技術)	地形	よく踏みならされた平らな斜面	<ul style="list-style-type: none"> <li>●外押しだしによるブルークで谷回りに入り、外押しだしを継続させ、その足場を利用して脚を伸ばしながら前に出ること内スキーをそろえて高い姿勢の斜滑降につなぐターンを連続して滑る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ブルークによる外押しだしによる谷回りターンができているか。</li> <li>●ターン中盤以降、脚を伸ばし前に出ること内スキーを平行にそろえてターンし高い姿勢の斜滑降につなげる動作ができているか。</li> <li>●斜滑降に入る際、外脚荷重で斜滑降の角付けができていないか。</li> <li>●斜滑降の際の前後のポジションは適正か。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ブルークの谷回りに入る際、外スキーに外腰が必要以上に付いて行かないように注意する。</li> <li>●ブルークの谷回りに入る際、スキーを回し過ぎるとスキーを外側への押しだしができなくなり、スキーをたわませて滑る技術につながらないので注意する。</li> <li>●内スキーをそろえる際、意識的な引き寄せにならないよう注意する。</li> <li>●斜滑降で前に出る際、胸が反らないように注意する。</li> <li>●斜滑降に入る際、ブルークのスタンスが残らないよう注意する。</li> </ul>
	斜度	緩斜面 (約 15~10 度)			
	距離	約 200m			
	回転数	4~6 回転			
ベーシックパラレルターン (内脚を軸にした外スキーの開きだしによる谷回りターンと、パラレルスタンスでの切り替えを組み合わせる技術)	地形	よく踏みならされた平らな斜面	<ul style="list-style-type: none"> <li>●直滑降または斜滑降からスタートし、プレターンとなる山回りは内脚を軸に内脚屈脚外脚伸脚で外スキーを外側に押しだしてターンする。</li> <li>●切り替えゾーンでは、谷脚荷重で前に出て斜滑降に入り、谷脚屈脚外脚伸脚で外側に押しだして谷回りターンに入る動作を連続して滑る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●内脚を軸にし、外スキーをターン外側に押しだして谷回りターンができているか。</li> <li>●切り替えゾーンで谷脚荷重で斜滑降に入る際、前に入る動作が表現できているか。</li> <li>●ニュートラルゾーンでの平行スタンスで体軸を斜面と垂直に近い所まで近づけられているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●外スキーを開き出す際、左右のスキーの中央寄り (ブルークスタンス) にならないよう注意する。</li> <li>●ターンを行う際、内内倒姿勢にならないよう注意する。</li> <li>●切り替えゾーンで後傾姿勢のまま次のターンに入らないよう注意する。</li> </ul>
	斜度	緩斜面 (約 15~10 度)			
	距離	約 200m			
	回転数	4~6 回転			

種目	条 件		要 領	着 眼 点	注 意 点
洗練の平行レルターンⅠ (足裏切り替えから外押しだしによる谷回りターン技術)	地形	よく踏みならされた平らな斜面	<ul style="list-style-type: none"> <li>●足裏切り替えから内脚を軸にして外押しだしでターン前半から雪面を捉えた谷回りでターンして滑る。</li> <li>●足裏切り替えの結果、外押しだしの開きだし幅は狭くなるが、外脚伸脚の外傾姿勢により外脚荷重を強めてターンする。</li> <li>●ターンの際の内脚はたたみ込まれるが、外スキーと同じく外側に押しだしてターンする。</li> <li>●ターン後半から切り替えゾーンでは、谷脚荷重で前に出て足裏切り替えにつながる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●足裏切り替えの際、両脚同時切り替えができているか。</li> <li>●足裏切り替えの際、角付けの切り替えと重心の切り替えが同調できているか。</li> <li>●足裏切り替えから谷回りターンに入る際、切り替えを終了してターンに入れているか。</li> <li>●谷回りターンの際、足裏からの角付けと骨盤の切り替えを伴う外傾姿勢で滑れているか。</li> <li>●ターン後半から切り替えゾーンに入る際、前に出る高い姿勢が表現できているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●足裏切り替えの際、山脚からの交互切り替えにならないよう注意する。</li> <li>●足裏切り替えの際、重心の切り替えが遅れないよう注意する。</li> <li>●足裏切り替えの際、切り替えながらスキーを回さないように注意する。</li> <li>●谷回りターンの際、内内倒姿勢にならないよう注意する。</li> <li>●ターン後半、腰が引けた姿勢にならないよう注意する。</li> <li>●ターン後半、後傾姿勢になったまま次のターンに入らないよう注意する。</li> </ul>
	斜度	緩斜面（約 15～10度）			
	距離	約 200～250m			
	回転数	4～6 回転			
洗練の平行レルターンⅡ (ターン前半横滑り、ターン中盤以降カービングによる技術)	地形	よく踏みならされた平らな斜面	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ターン前半、一気にターン外側へスキーを押しだし横滑りに入りスピードコントロールして滑る。</li> <li>●横滑りで必要なだけスピードコントロール出来たら角付けを強めてカービングによるターンに入る。</li> <li>●次のターンへはスキーのたわみを一気に開放して両脚を伸脚して山側への横滑りに入る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ターン前半の横滑りを入れることで斜面の状況に応じて安全なスピードを保って滑れているか。</li> <li>●横滑りからカービングの滑りができているか。</li> <li>●ターン後半のスキーのたわみを一気に開放して山側への横滑りに入れているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●横滑りに入る際、重心が山側に残っていると山側への蹴りだしができないので注意する。</li> <li>●横滑りに入る際、スキーを回し過ぎないように注意する。</li> <li>●カービングに入る際、シェーレンにならないよう注意する。</li> </ul>
	斜度	中斜面（約 20～10度）			
	距離	約 200～250m			
	回転数	4～6 回転			
洗練の平行レルターンⅢ (ターン全体をカービングで滑る技術)	地形	よく踏みならされた平らな斜面	<ul style="list-style-type: none"> <li>●両脚同時切り替えによる足裏切り替えから、骨盤の切り替え、外傾姿勢により外側からの力を受け止める体勢を作ってカービングによる平行レルターンで滑る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ターン全体をカービングによる谷回りターンで滑れているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ターン後半から切り替えゾーンに入る際、角付けを緩めてしまうと重心が山側に残り、角付けを緩めるだけの山回りターン技術になってしまうので注意する。</li> <li>●足裏切り替えが終了する前に内内傾姿勢によるターンにならないよう注意する。</li> <li>●ターンの際、シェーレンにならないよう注意する。</li> </ul>
	斜度	中急斜面（約 25～10度）			
	距離	約 200～250m			
	回転数	4～6 回転			

応用技術

種目	条 件		要 領	着 眼 点	注 意 点
ロングターン	地形	よく踏みならされた平らな斜面	<ul style="list-style-type: none"> <li>●斜面状況に合わせた質の高いパラレルターン。</li> <li>●停止ゾーン手前で確実に停止する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自らの能力に応じたスピードの中での自在なコントロールとリカバリー能力。</li> <li>●斜面の変化に合ったターン弧の構成。</li> <li>●スピードに乗っていてコントロールされたターン。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スピードの出し過ぎや制動の掛け過ぎ。</li> <li>●著しいバランスの乱れやターンの流れるリズムの中断。</li> <li>●消極性や乗り遅れ。</li> </ul>
	斜度	中斜面（約 20～10 度）			
	距離	約 200m			
	回転数	自由			
ショートターン	地形	よく踏みならされた平らな斜面	<ul style="list-style-type: none"> <li>●斜面状況に合わせた小回りターンを FL に絡めて滑り降りる。</li> <li>●停止ゾーン手前で確実に停止する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自らの能力に応じたスピードの中での自在なコントロールとリカバリー能力。</li> <li>●斜面の変化に合ったターン弧の構成。</li> <li>●素早く確実な角付け操作と最適ポジションへの乗り込みと丸い弧が連続するようなターンの仕上げ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スピードの出し過ぎや制動の掛け過ぎ。</li> <li>●著しいバランスの乱れやターンの流れるリズムの中断。</li> <li>●消極性や乗り遅れ。</li> </ul>
	斜度	中斜面（約 20～10 度）			
	距離	約 150m			
	回転数	自由			
コンビネーション	地形	よく踏みならされた平らな斜面	<ul style="list-style-type: none"> <li>●パラレルターンを基本として、2 回以上のリズム変化を織り込んで地形・雪質・斜度・スピードに対応した滑りをスピードに乗り自在に滑り降りる。</li> <li>●停止ゾーン手前で確実に停止する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自らの能力に応じたスピードの中での自在なコントロールとリカバリー能力。</li> <li>●斜面の変化に合ったターン弧の構成とリズム変化。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スピードの出し過ぎや制動の掛け過ぎ。</li> <li>●著しいバランスの乱れやターンの流れるリズムの中断。</li> <li>●消極性や乗り遅れ。</li> <li>●リズム変化が見られない単調な滑降。</li> </ul>
	斜度	急・中・緩斜面（約 25～10 度）			
	距離	約 300m			
	回転数	自由			
不整地小回りターン	地形	コブ斜面	<ul style="list-style-type: none"> <li>●斜面状況に合わせた小回りターンを FL に絡めて滑り降りる。</li> <li>●できるだけ一定した回転弧のリズムを保つように心掛ける。</li> <li>●停止ゾーン手前で確実に停止する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●斜面に応じた自在性と応用性。</li> <li>●軽快なリズムとスピードコントロール。</li> <li>●安定性とリカバリー能力。</li> <li>●吸収動作による常に雪面を捉えることが可能な滑り。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●回転弧の乱れやリズムの中断。</li> <li>●後傾、乗り遅れ、スキークの回し過ぎ、身体の開き過ぎや振り込み。</li> </ul>
	斜度	中急斜面（約 25～15 度）			
	距離	約 100m			
	回転数	自由			