

スペシャルオリンピックス日本

アルペンスキー  
コーチクリニック

201×年0月00-00日 ○○スキー場

新橋 太郎

(SONOO △△トレーナー)

# はじめに

---

◆ スペシャルオリンピックスは、  
**すべての競技レベルのアスリートに  
スポーツプログラムと発表する機会**  
(競技会・大会) を提供します

◆ プログラムの計画・準備

- (1) 8回の日程、会場の確保、適切な人員体制
- (2) プログラムメニュー (レベル、目標別に)
- (3) アスリート情報の収集

# スペシャルオリンピックスのプログラム

◆ 安全に、**楽しく!**

◆ **たくさんほめよう!**

=認めてもらえる嬉しさ

◆ **ルール(約束)を守る**

やってはいけない事と、理由説明  
他人が嫌がることをしない  
思春期の対応

一般社会でダメなことは、  
SOでもダメ!

◆ スポーツで得る**喜び(達成感)**を知る

例えば、いい汗かいた! 頑張った!  
勝ってうれしい☆ 負けて悔しい★

# 雪上競技について

## ◆歴史

急なアルプス山脈を  
越えるための技術  
(ツダルスキーの山岳滑降術など)

競技としての  
アルペンスキー



競技としての  
スノーボード



平地（北欧など）を  
移動するための技術  
(ナンセンのグリーンランド横断など)

競技としての  
クロカンスキー



競技としての  
スノーシュー  
イング



雪上の移動手段

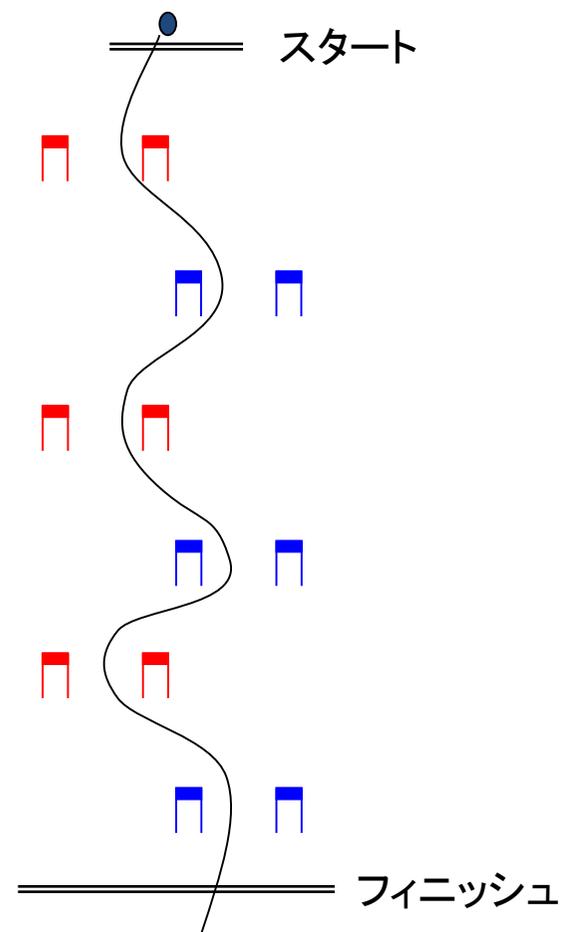
# アルペンスキーについて

## ◆ ルール

- 赤と青の旗門を通過し、フィニッシュを目指す
- 滑走タイムで競う



©スペシャルオリンピックス日本



# 安全なプログラムの計画と実施（移動・宿泊）

## 出発前の準備

- ・ダウン症アスリートの環軸椎不安定（亜脱臼）性の確認
- ・ファミリーからの聞き取り（持病、発作、アレルギー等の有無）
- ・直近の体調チェック（かぜ、インフルエンザ、疲労など）
- ・用具の準備・手入れ
- ・スケジュール、班編成、緊急連絡網の作成
- ・天気予報のチェック

## スキー場への移動

- ・行方不明への注意（サービスエリア、おみやげ売り場、トイレ）
- ・トイレ休憩、車酔い

## プログラム

### （宿泊）

- ・行方不明への注意（風呂、トイレ、おみやげ売り場、出口）
- ・非常口の確認
- ・夜間のトイレ
- ・持病（薬）、発作、アレルギーへの対応

## スキー場からの移動

# 安全なプログラムの計画と実施（ゲレンデ）

## ゲレンデに到着～練習前の準備

- 体調チェック（かぜ、インフルエンザ、疲労など）
- 用具の準備、着替え、服装のチェック
- スケジュール、班編成、緊急連絡網の確認
- 天候のチェック
- トイレ
- 行方不明への注意（おみやげ売り場、トイレ）

## 練習

- 準備体操
- 目標、練習内容、メンバーの確認
- 適宜、人数の確認、休憩（トイレ確認）
- ふりかえり（上達度・次の目標の確認）
- 整理体操

## 練習後～ゲレンデを出発

- 体調チェック（かぜ、疲労など）
- 着替え、用具の発送
- トイレ
- 行方不明への注意（おみやげ売り場、トイレ）

# スキー場でのマナー

- スキーの安全な持ち方
- 邪魔になる所や危ない所に、スキーや物を置かない
- 置いてある他人のスキー用具に触らない
- スキーを履く時に、板を「ボタン」と置かない
- ゲレンデやスキー場周辺にゴミを捨てない
  
- コースで立ち止まる時はコースの端で
- コース内をスキーブーツで歩かない。やむをえない時は端を
- 転んだ時は出来るだけすばやく立ち上がり、コースを空ける
- 滑り出す時は、上から来るスキーヤーやスノーボーダーを確認
- 止まっている人やゆっくり滑っている人のそばを、スピードを出して滑ったり、すれすれで通過したりしない
- 前に滑っている人を追い越す時は相手の進路を妨げない

**くわしくは、実技講習にて**

# スキー場で事故が起きたときの対応



- 1.安全な場所の確保  
二重事故防止
- 2.ケガ人の確認
- 3.救急処置
- 4.保温、勇気づける
- 5.周囲に協力を求める
- 6.パトロールやヘッド  
コーチに連絡する

「いつ」「どこで」「だれが」「どうした」かを明確に記録する

# ヒヤリ、ハッと（SOでの事例・国内）①

場所	状況	理由	その時の対応	対策
練習場所から宿舎への移動中	混雑の中、違う団体に付いていった。	移動することだけに気持ちがいってしまった。	ビブスを基に、コーチが発見できた。	アスリートへの注意喚起する。コーチ全員で全体を把握する。配慮のいるアスリートには特に注意する。
練習場所、宿舎周辺	氷の階段で下る際に滑って転んだ。	プログラム終了直後でコーチもアスリートも緊張感が途切れていた。コーチが付いていなかった。	痛みを訴えたので、受診した（亀裂骨折が判明）。	足もとの不安定なアスリートは特に下り坂や外階段で気をつける。安全なルートで移動させる。コーチは声かけや誘導を連携して行う。
ゲレンデ（平地）	初めてゲレンデに出るアスリートにスキー板を履かせていたら、コーチの腕がいきなり噛まれた。	初めてのため、緊張していた。半強制的にスキー板を履かせようとしたことが、恐怖に感じた。	アスリートの板をはずして、その日は見学にした。ファミリーに状況を説明し、了解を得た。	アスリートの状態、様子をよく観察し、その都度適切な判断をする。
ゲレンデ（平地）	コーチがアスリートに「ダメ！」と言ったとたんに、アスリートがパニックになった。	そのアスリートの禁句（ダメ！）をコーチは知らずに発言してしまった。	ファミリーがアスリートに対して対応し、アスリートのパニックが治まった。	事前の情報交換を密にする。アスリート記録をコーチ全員で共有する。

# ヒヤリ、ハッと（SOでの事例・国内）②

場所	状況	理由	その時の対応	対策
ゲレンデ （緩斜面～平坦）	プルーク練習中に制御できずに逸脱し、近くのそり遊び中の幼児と接触した。	そり遊びが近くであった。アスリートのスキルを把握できていなかった。補助コーチの立ち位置が的確でなかった。	幼児の保護者に謝罪。様子を見て受診のお願いをした。	練習場所を考慮する。アスリートのスキルを十分把握する。補助コーチと事前に打ち合わせする。
リフト乗り場	勝手に自分一人でリフトに乗車した。	グループ内の他のアスリートを待つことが出来なかったコーチが不足していた。	いくつかのグループを統合し、複数のコーチでトレーニングできるようにした。	アスリートに対するコーチの割合を高くする。状況によっては、1：1にする。
ゲレンデ（斜面）	グループで滑走中、後続アスリート1名がはぐれ、斜面に立っていた。（アスリート：コーチ＝4：1）	視界不良（2mくらい）だった。スキーのストックが1本折れて使えない状態になっていた。	コーチのストックを渡した。他のアスリートの元に合流した。	状況に応じて、グループの前後にコーチ及びアシスタントをつけ、安全を確保する。

# ヒヤリ、ハッと（SOでの事例・国内）③

場所	状況	理由	その時の対応	対策
ゲレンデ （中斜面）	グループ滑走中に、アスリート1名が先頭のコーチを抜き、制止の声かけをしても、先に滑って行ってしまった。	アスリートが滑ることだけに集中してしまった。ヘルメットでコーチの声が聞こえにくかった。	他のコーチに残りのアスリートを預けた。追尾・追い越しをし、身振りで停止を促した。	指示を聞いているかを気をつける。コーチを抜かないように指示する。滑走のスピードを調整する。
ゲレンデ （中斜面）	ターン練習中、コース外の林の方に行ってしまった。	ゲレンデの端を使っていたので、圧雪していない所を通過し、林の方に行ってしまった。	雪溜まりに突っ込んで、止まった。 ※練習場所を変えたかは不明	練習場所を検討する。
ゲレンデ （急斜面）	斜度がきつくなるところで、アスリート1名が転倒し、滑落した。	アスリートの技能レベルがその斜度を滑るのに不十分だった。	最後尾を滑っていたコーチが転倒したアスリートを停止させた。	アスリートの技能レベルを十分に把握し、練習場所を選択する。

# ウェア

## ◆ 練習中



©スペシャルオリンピックス日本

## ◆ 競技中



©スペシャルオリンピックス日本

※予選と決勝では同じウェアを着なければなりません

# ウェア

## ◆ 3レイヤードシステム



インナー



ミドラー



アウター

### インナー

- 汗を吸って、乾きやすい
  - 着替えを用意
- 化学繊維、ウール  
× 綿

### ミドラー

- 暖かく、汗をためない
  - ゴワゴワせず、動きやすい
- ファスナー付のフリース

### アウター

- 防水、防風
- 暖かい
- チケットケース

# ヘルメット、ゴーグル、手袋

## ◆ ヘルメット



©山本光学(株)

- SOルールで、全種目での着用が義務
- 耳まで覆う物（写真上左）を推奨

## ◆ ゴーグル



©山本光学(株)

- くもりにくい
- 顔にフィットする
- ヘルメットとの間にすき間ができない

## ◆ 手袋



©ミズノ(株)

- 防水で、あたたかい
- 5本指が基本
- 寒い時はミトンタイプもOK

**試着して、適したサイズのものを選ぼう！**

# SOアルペンスキー競技会の公式種目

## 上級

スーパーG (Super G) ・ 大回転 (GS) ・ 回転 (SL)

## 中級

スーパーG (Super G) ・ 大回転 (GS) ・ 回転 (SL)

## 初級

スーパーG (Super G) ・ 大回転 (GS) ・ 回転 (SL)

## ビギナー種目 ……SOならではの有意義な種目

スーパーグライド (4～6旗門の大回転)

グライド (直滑降)

10m歩行

### 種目を選ぶときのポイント

- ①ターンができるか? →できない場合は、グライド、10m歩行
- ②正しい通過の理解度と、斜面を滑る技能レベル (滑走速度は不問)  
→総合的に判断して、スーパーグライド、初・中・上級GSL  
を選択する



# SOアルペンスキーの特徴的なルール

## スタート

「5、4、3、2、1、GO」の合図でスタートする  
計時は、前足のブーツがスタートを通過（自動計時が開始）した時

## 2分間ルール

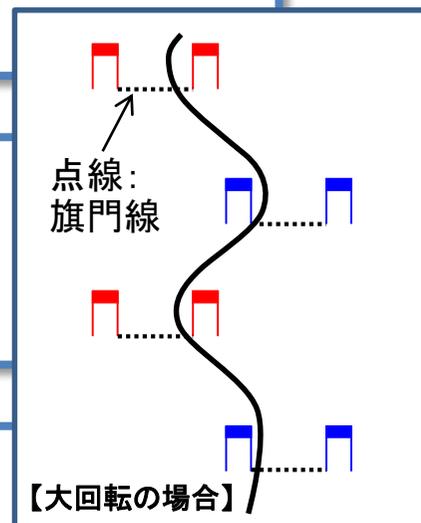
転倒、旗門不通過、スキーが外れる等からコースに復帰するまでに  
2分間の猶予が与えられる

## 正しい通過

スキーの両先端と両足のブーツが、旗門線を通過した時

## ディビジョニング

性別、年齢群別、技能別で、競い合えるようにするクラス分け



# SOアルペンスキーの特徴的なルール

## 失格

- アスリートが招くもの
  - 旗門不通過
  - 2分間ルール
- コーチが招くもの
  - スタート時の不在
  - 記録修正
  - 抗議

## ※マキシマムエフォートルール(アスリート、コーチ両方)

- ジュリーによる協議、パーセントルール
- ディビジョニング過程で、不当な利益を得るために、最大限の力でプレーしない
- スポーツマンらしくない行為

# 技能レベル（アルペンスキー）

上級

↑ 「太巻、細巻」で自在に曲がる  
・リズム変化  
・様々な斜面状況

状況に応じて滑る

中級

↑ 「□太巻」で曲がる  
(プルークからパラレルへ)  
・アンパンチ、自動車  
・ストックを横に持つ

様々な斜度の整地斜面を  
確実に滑る

初級

↑ 「△おにぎり」で曲がる  
・飛行機、アンパンチ、自動車、  
ストックなし  
・ロープ、フラフープの活用  
・逆ハの字、抱っこ

正しい基本操作の習得  
自分にあったポジション  
で滑る

ビギナー

↑ 直滑降から「△おにぎり」で停止

↑ 斜滑降から「△おにぎり」で停止

↑ スタート位置で停止

↑ 階段歩行 → カニ歩き

↑ 転倒&起き方

↑ 方向転換、歩行 → ピザ

↑ 雪とスキーに慣れる

スキーの楽しさを憶える  
ひとりで楽しく滑る

スキーの中心に乗る  
楽しさを体験する

スキーに慣れる

# ブーツのはき方（アルペンスキー）

## ◆ ブーツを履く前に



1.スパッツの  
しわを無くす



2.靴下を伸ばし、  
しわを取る

## ◆ ブーツを履いた後に



1.ゲイターをブーツの上  
にかぶせる

# ブーツのはき方（アルペンスキー）

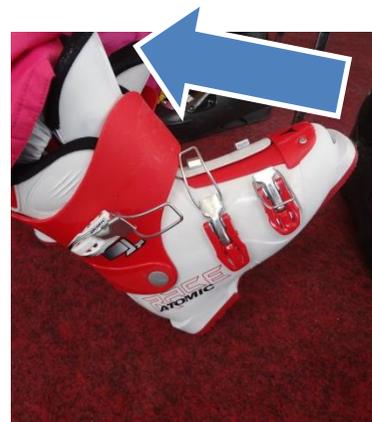
## ◆ バックルタイプ



1. ベロを斜め前に



2. かかとをコンコン



3. 下から締める



4. ベルトを締める

## ◆ リアエントリータイプ



1. ふくらはぎの金具をゆるめる



2. つま先をコンコン



3. ふくらはぎの金具を締める

## チェックポイント

- 左右逆？
- つめが伸びてる？
- 適した靴のサイズ？

# スキーのはき方、はずし方

## ◆ スキーのはき方



1.靴底の雪をとる

2.つま先を  
ビンディングに合わせる

3.かかとを下に押す

## ◆ スキーのはずし方



1.ビンディングのかかと側を  
ストックで押す  
※コーチが手で外す場合は、  
手を挟まないように気をつける

## 注意点

コーチがビンディング  
に手を挟まないように  
気をつける

# ストックの握り方

## ◆ ストックの握り方



1.ストラップに  
手をとおす



2.ストックを  
ぶらんと垂らす



3.ストラップと一緒に、  
グリップを握る

# ビギナー



スキーの持ち方①



スキーの持ち方②



歩行でスキーに慣れる



転び方



立ち上がり方  
※初めはストックを  
使わずに、手で押す



起こし方

# ビギナー



「△おにぎり」を作る



「ピザ」を作る



用具を使った補助  
(トリスキー、フラフープ)



登行（カニ歩き）



階段登行

# ビギナー



用具を使った滑降  
(トリスキー、フラフープ)



スタート位置への  
単独での移動



「△おにぎり」で  
直滑降→停止

## Tips!

プルークスタンス（おにぎり）ができない。→トップ部分を固定(トリスキー等の利用)

スピードが怖い。制御できない。

→腰にベルトをつけ、コーチとつなぐ  
→滑走中にテールの開閉を繰り返して、ブレーキ（減速）する感覚を養う

→見晴らしのよい、広い斜面で練習をする

停止しない。

→停止する習慣をつけさせる（反復練習）

→言葉と動きを一致させる

（例「ストップ(言葉)」→「停止する(動き)」）

→2名（コーチ）：1名（アスリート）とし、  
コーチがアスリートの前後で挟む

# 初級・中級



リフトの利用



大きなゲレンデに挑む！  
(コーチは後ろ滑り)



用具を使った滑降  
(トリスキー、フラフープ)



ひこうき



アンパンチ



「△おにぎり」から  
「□太巻き」へ

**積極的に、長い距離を滑りましょう！**

# 上級



©スペシャルオリンピックス日本

旗門を最短距離で滑る

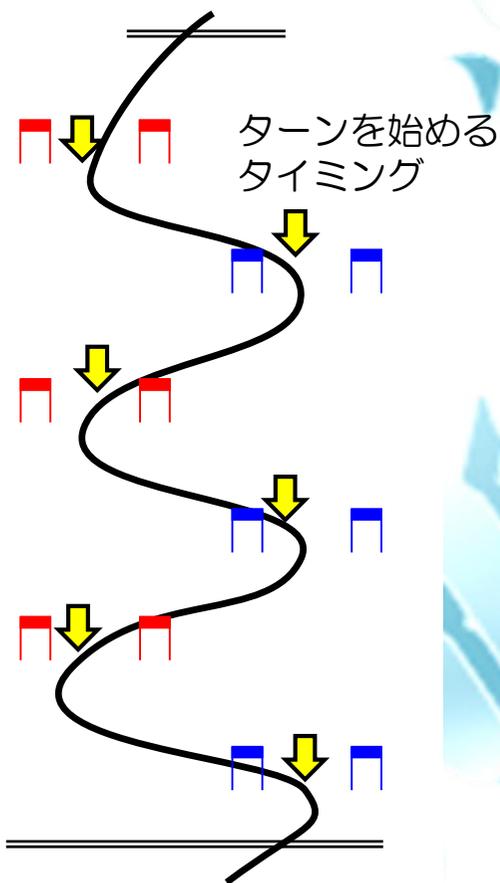


様々な斜面状況に  
応じて滑る

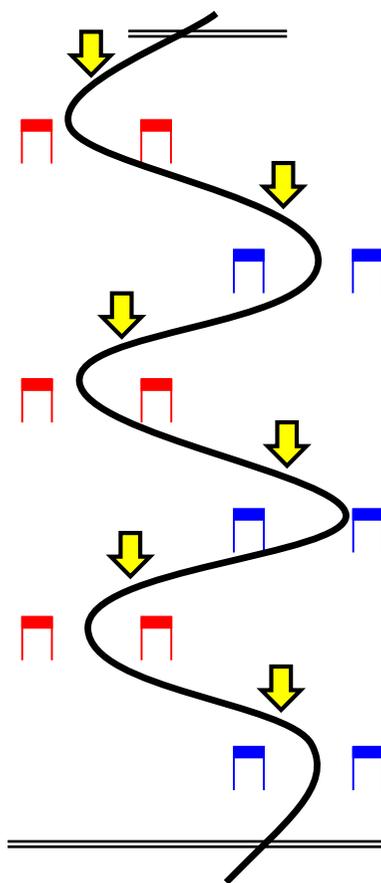
# 旗門の滑り方（大回転）

## ターンを始めるタイミングを早くすることが重要！

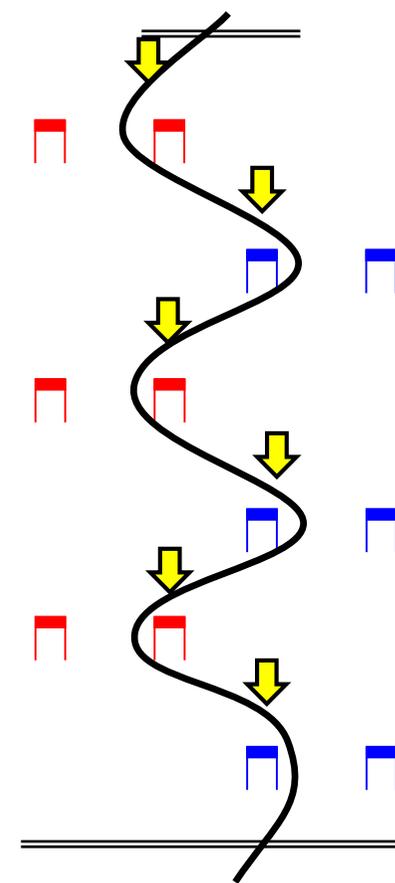
※旗門の横でターンを始めると、次の旗門に入りやすくなる



ターンを始めるタイミングが遅い  
→ターンの位置が下がる  
→横に滑る時間が長い（＝遅い）  
→次のターンに入りやすくなる



練習し初めは、大回りで  
ゆっくり回る  
→ターンを始めるタイミング  
に注意する



慣れてきたら、最短コースを  
滑るように目指す  
→ターンを始めるタイミング  
がさらに早くなる