



スペシャルオリンピックス日本

スノーシューイング

コーチクリニック

21●●年●●月●●日 SON●●

(●●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

雪上の移動手段

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



スノーシューイングについて

◆ イントロダクション

- ・ 起源ははっきりしていませんが約6000年前先住民が狩りに使用していた
- ・ スノーシューイングは技術的には難しいことがなく、誰でもが楽しめる
- ・ SOでは1997年カナダ/トロントのWGで公開競技として紹介されました
- ・ 2001年アメリカ/アラスカ大会より公式競技になっています。

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【とても重要】
- ・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【重要】

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）

スノーシューイング



©スペシャルオリンピックス日本

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

シューズ・手袋・その他

◆ シューズ



© asics(株)

・専用のシューズは特に無いです。

スノトレ(スノーシューズ)
トレッキングシューズ

・足首が自由に動くことは重要

・重たすぎるものは避ける

・濡れないこと

・雪が入らないように、スパッツやオーバーシューズを準備します。

◆ 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

●リレーの時は使用不可

◆ その他



・毛糸の帽子

・サングラス・ゴーグル

・日焼け止め

・高性能なソックス

試着して、適したサイズのものを選ぼう！

安全とマナー

- ・ 他人のスノーシューを踏まない
- ・ 山道は右側を通行する
- ・ グループで行動する
- ・ コースの標示を覚えて守る
- ・ スキー場ではスキーヤーの死角になる地点では留まらない
- ・ スキーヤーやスノーボーダーとの協調
- ・ 周囲を確認する
- ・ 止まるときは山道をふさがない
- ・ 初心者には道を譲る
- ・ 金具への注意
- ・ 用具の準備
- ・ 雪の上でスノーシューを履く
- ・ 他のアスリートの前を横切らない

くわしくは、実技講習にて

事故が起きたときの対応



出典:安全へのシュプール(SAJ)

- 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

S0スノーシューイング競技会の公式種目

長距離

1600mレース ・10kmレース ・5kmレース

中距離

・400mレース ・800mレース

▲ 4×400mリレー

▲ 4×200mリレー

短距離

・100mレース ・200mレース

▲ 4×100mリレー

ビギナー種目

・25mレース ・50mレース

S0ならではの有意義な種目

・4×100mユニファイドスポーツ®リレー

・4×200mユニファイドスポーツ®リレー

・4×400mユニファイドスポーツ®リレー

S0スノーシューイングの特徴的な基本ルール①

スタート

「Racers ready」(用意)「Go」(ピストル)の合図でスタートする
スノーシューの両足つま先部はスタートラインより後方に。競技者の体や衣類もスタートラインより前の雪面に触れてはならない。

2分間ルール

転倒、スノーシューや金具の再装着時、コースアウトから復帰するまでに2分間の猶予が与えられる

正しいラン

スノーシューを両足につけていない状態で3m以上進んではならない

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

S0スノーシューイングの特徴的な基本ルール②

失格

・アスリートが招くもの

- スタート時に2回フライングした時
- 2分間ルール - バトンの受け渡し関係

・コーチが招くもの

- **ペーシング**
- 記録修正
- 抗議

(競技者と一緒に前後や隣で3m以上動くこと、又は計時装置類を使用してレースタイムを助言する事)

※マキシマムエフォートルール(アスリート、コーチ両方)

- ・パーセントルール、ジュリーによる協議
- ・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

スノーシューの各部名称



バインディング
(靴を固定する留め具)

デッキ
(くつを載せる
板状の部分)

フレーム
(デッキを囲む部分)

回転軸心
(フレームとデッキの連結部分)

クランポン
(デッキの裏にある爪)

テール
(デッキより後ろの部分)

スノーシューのフレームの長さは 17.78cm×50.8cm (7in×20in) 未満であってはならない。
この長さはスノーシューの一番長い部分および一番幅が広い部分の長さとする。

くつのはき方

◆ くつをはく前に



1. 靴下を伸ばし
しわを取る

◆ くつをはく時に

● ブーツの紐はきちんと締める

● ブーツのサイズはブーツに足をいれ、つま先をブーツの奥までぐっと入れたときにかか頭に指1本入る程度。靴紐を締めるときは、ちゃんと椅子に座ってからかかとをたて1本1本丁寧に締めていきましょう。

● 締めすぎは血行が悪くなり、緩すぎはブーツの中で足が動き、疲労度アップや靴擦れなどの原因になります。適度に締めましょう。

● 靴擦れをしやすい方は、靴下をかえてみる。スノーシューは汗をかきます。靴下内の蒸れは足の皮を軟らかくし靴擦れの原因となります。スキー用などの高性能靴下を履いて、足の蒸れを防止してみましょう。

スノーシューのはき方・ぬぎ方

◆ はき方



1.雪の上で装着



2.回転軸心の上に
拇指球を乗せる



3.つま先側から
締めます



4.靴に合わせ
かかとを締めます。

5.少しはい
てみてから
再チェックし
ましょう。

◆ ぬぎ方



1.かかとのバイン
ディングを緩める



2.足を後ろへ
ずらす

チェックポイント

- ・左右逆？
- ・つま先が出すぎてないか？
- ・バインディングを締める順は？
- ・適した靴のサイズ？
- ・締め過ぎは足が痛い。
- ・締めが緩いと疲労が増します。

ビギナー編

歩いてみよう

- 歩幅は大きく
- 両足の幅はやや広めに
- 足の運び方は弧を描くように足を前に出すイメージ
- 最初は平らなまっ直ぐな場所で繰り返し練習しましょう
- スノーシューを交差させないように歩く
- ※ 後ろ向きに歩かないように注意！！

止まる

- 止まることは特別なことではないと伝える
- クラボンを使うことを気づくようにする
- ※ 下り坂で立ち止まって進めないアスリートへは、スノーシューを置いてスキーと違い滑らないことを見せて伝えると・・・

転んで起きる

- スノーシューをそろえて、膝で起き上がる
- 手を片方の膝の上に当て立ち上がる

ステップアップ編 ①

方向転換

- 慣れないうちは、回転をする際ヒール側が下がるので、刺さったり引きずったりすることが多い。
- 後退すると転倒する
- かかとを雪面に立てひねって方向転換する(キックターン)

登り

- 出来るだけ直線コースを選んで
- 身体を低く構えて
- クラボンをしっかり使い押さえる

下る

- かかから踏み込む感じで
- 歩幅をやや大きく、早く歩く方がやさしい
- 重心を前に置きながら
- フォールラインに沿って下る

ステップアップ編 ②

スプリント スタート

- 両足を前に向け、片足を前に出す
- まっすぐ立ち膝を軽く曲げる
- スタートの時は後ろ足でけりだす。
- スタート合図は「レイサース・レディー・ゴー」「用意・ゴー」
- 練習の時からスタートに慣れておく

ランニング

- 背中を真っ直ぐにして走る(ストライド)
- ももを上げることを意識する
- 前に進む力は、前足を下に押し付けながら蹴る事で得られる
- 腕の振りは重要(ひじの角度は90度が望ましい)
- 危険でない範囲で歩幅は大きくすると効果が

フィニッシュ

- 胴体がフィニッシュラインの垂直線を横切る
- 歩両足にスノーシューを履いている

大会会場は

コース



大会会場は

フィニッシュ・バトンゾーン



全力を出す！！



練習場面

