



***Special Olympics***

スノーボードコーチングガイド

スノーボードスキルの指導



## 目次

ウォーム・アップ	26
ストレッチ	29
スノーボードの基本スキル	37
バランス	37
体の回転	37
エッジ・コントロール	37
プレッシャー	37
陸地での練習	38
雪の上での練習	42
練習用補助具	42
ブーツの着用	44
ブーツへのビンディングの着用(クリッピング・イン)	45
指導ポイント-ブーツの着用と装着(クリッピング・イン)	45
失敗と修正-ブーツの着用と装着(クリッピング・イン)	46
ビンディングからのブーツの脱着(クリッピング・アウト)	47
指導ポイント-ビンディングからのブーツの脱着(クリッピング・アウト)	47
失敗と修正-ビンディングからのブーツの脱着(クリッピング・アウト)	48
リフトの乗り方	49
リフトの種類	49
リフトの乗り方	52
リフトの降り方	52
転倒-(平らな柔らかい雪の上ですること)	53
指導ポイント-転倒	53
失敗と修正-転倒	54
立ち上がり-(平らな柔らかい雪の上ですること)	55
指導ポイント-立ち上がり	55
失敗と修正-立ち上がり	55
転倒と立ち上りのためのドリル	56
スノーボードでスケータィングをする-(平地ですること)	57
指導ポイント-スケータィング	57
失敗と修正-スケータィング	58
スノーボードでスケータィングをするためのドリル	59
スケータィングをしてスノーボードで滑る方法-(平地ですること)	60
指導ポイント-スノーボードでスケータィングをする方法	60
失敗と修正-スノーボードでスケータィングをする方法	60
スノーボードでスケータィングをするためのドリル	61
斜面登り-(緩斜面ですること)	62
指導ポイント-斜面登り	62
失敗と修正-斜面登り	62
斜面登りのためのドリル	63
片足固定での直進滑走-(緩斜面ですること)	64
指導ポイント-片足固定での直進滑走	64
失敗と修正-片足固定での直進滑走	65
片足固定での直進滑走をするためのドリル	66
ターン	68
指導ポイント-ターン	68
失敗と修正-ターン	68
トウエッジ側でのターン(ターン)	69



ヒールエッジ側でのターン (ターン)	69
片足固定-ターン-(緩斜面ですること)	70
指導ポイント-ターン	70
失敗と修正-ターン	71
ターンのためのドリル	72
サイドスリップ	74
ヒールエッジ側でのサイドスリップ-(緩斜面ですること)	75
指導ポイント-ヒールエッジ側でのサイドスリップ	75
失敗と修正-ヒールエッジ側でのサイドスリップ	76
トウエッジ側でのサイドスリップ-(緩斜面ですること)	77
指導ポイント-トウエッジ側でのサイドスリップ	77
失敗と修正-トウエッジ側でのサイドスリップ	78
サイドスリップのためのドリル	79
木の葉落とし (フォーリング・リーフ) -(緩斜面ですること)	80
ヒールエッジ側での木の葉落とし (フォーリング・リーフ)	81
指導ポイント-ヒールエッジ側での木の葉落とし (フォーリング・リーフ)	81
失敗と修正-ヒールエッジ側での木の葉落とし (フォーリング・リーフ)	82
トウエッジ側での木の葉落とし (フォーリング・リーフ)	83
指導ポイント-トウエッジ側での木の葉落とし (フォーリング・リーフ)	83
失敗と修正-トウエッジ側での木の葉落とし (フォーリング・リーフ)	84
木の葉落とし (フォーリング・リーフ) のためのドリル	85
ガーランド-(緩斜面ですること)	86
補助付きのガーランド	87
ヒールエッジ側でのガーランド	87
指導ポイント-ヒールエッジ側でのガーランド	87
失敗と修正-ヒールエッジ側でのガーランド	88
トウエッジ側でのガーランド	89
指導ポイント-トウエッジ側でのガーランド	89
失敗と修正-トウエッジ側でのガーランド	90
ガーランドのためのドリル	91
直線滑走の復習 (両足固定)-(緩斜面ですること)	92
直線滑走からターン、あるいは J-Turn -(緩斜面ですること)	93
指導ポイント-直線滑走からターン (J-Turn)	93
失敗と修正-直線滑走からターン (J-Turn)	94
直線滑走からターン (J-Turn) のためのドリル	95
連続ターン-(穏やかからほどほどの傾斜の斜面の上ですること)	96
指導ポイント-連続ターン	96
失敗と修正-連続ターン	97
連続ターンのためのドリル	98
意図的ターン-(穏やかからほどほどの傾斜の斜面の上ですること)	99
意図的ターンのためのドリル	100
スノーボードのスキルの向上	101
レース用スキル	102
コースの定義	102
スラローム	102
ジャイアント・スラローム (GS)	102
スーパー・ジャイアント・スラローム	102
コースの読み方	102
陸地	102



---

雪上	102
レースの戦術	103
レース用スキルのためのドリル	104
カービング	107
指導ポイント-カービング	107
失敗と修正-カービング	107
カービングのためのドリル	108
スノーボード・レース用スキルの進展	110
クール・ダウン	111
スノーボードの理解	112
スノーボードでのクロス・トレーニング	113



### ウォーム・アップ

ウォーム・アップは全てのトレーニング時や競技への準備の最初に行う。ウォーム・アップはゆっくりと始め、徐々に全筋肉、身体全体へと進めて行く。ウォーム・アップには、アスリートの精神的な準備に加えて、生理学的効果もある。

練習におけるウォーム・アップの大切さは、どんなに強調しても強調しすぎることはない。このことは運動競技の様なスポーツにとっても真実である。ウォーム・アップは、この後に行うストレッチや運動に備えて、体温を上げ、筋肉や神経組織、腱、靭帯、心臓血管系の準備を行うものである。筋肉の弾力性の増加で、怪我をする危険性を大きく減らすことができる。

#### ウォーム・アップ:

- 体温を上げる
- 新陳代謝を上げる
- 心拍数と呼吸数を上げる
- 運動のために、筋肉と神経組織の準備をする

ウォーム・アップは後に行う運動に応じて調整する。ウォーム・アップには、心拍数と呼吸数を上げるために、より活発な動きにつなげるための能動的運動が含まれる。ウォーム・アップに使う時間は最低でも全部で25分、そして即座にトレーニングや試合に進む。ウォーム・アップには、以下の基本的な工程と構成要素が含まれることになる:

動作	目的	時間（最低）
ゆっくりとした有酸素ワーク／早歩き／ランニング／ジャンピング・ジャック（スター・ジャンプ）	筋肉を温める	5分
ストレッチ	可動域を広げる	10分
種目ごとのドリル	トレーニング／競技のための筋肉の動作の準備	10分

### エアロビック・ウォーム・アップ

ウォーキング、軽いジョギング、腕を回しながらのウォーキング、ジャンピング・ジャックの様な運動

#### ウォーキング

ウォーキングはアスリートのルーチンの最初の運動である。アスリートはゆっくりと3～5分歩いて筋肉を始めに温める。このことで全筋肉に血液が循環し、ストレッチ時に、筋肉により大きな柔軟性を持たせることができる。ウォーム・アップの唯一の目的は、より激しい動作に備えるために、血液を循環し、筋肉を温めることである。

#### ランニング

ランニングはアスリートのルーチンでの次の練習である。アスリートはゆっくりと3～5分ランニングをして筋肉を温める。このことで全筋肉に血液が循環し、ストレッチ時に筋肉により大きな柔軟性を持たせることができる。ランニングはゆっくりから始め、徐々にスピードを上げて行く。しかし、ランニングの終盤では例え全速力の半分（50%）の力も出してはならない。ウォーム・アップ時のこの運動での唯一の目的はより激しい動作に備えるために、血液を循環し、筋肉を温めることである。

#### ストレッチ

ストレッチはアスリートのウォーム・アップ動作の中で一番重要な部分である。柔軟性の高い筋肉が、より強く健全な筋肉である。強く健全な筋肉は、運動や動きにより良く反応してくれる、そして、怪我の回避を助けてくれる。詳しい内容は、ストレッチのセクションを参照のこと。



### 競技独自のドリル

ドリルとは、スポーツのスキルを教えるために考え出された動作である。学習過程は、低い能力レベルから始め、中級レベルに進み、最終的に高度のスキル・レベルへと達する。アスリート全員に、自分達が最高のレベルに進めるように勇気づける。ドリルはウォーム・アップと組み合わせ、特定のスキル強化につなげることも可能である。

行うべきスキルの動作を小さな項目に分け、その小さな項目を指導し、繰り返すことによってスキルが強化される。スキルに必要な筋肉を鍛えるため、多くの場合、動作は大き化する。アスリートが競技で必要とする全てのスキルを体験できるように、コーチをする時には、毎回アスリートには全工程を行わせるようにする。

### 特定のウォーム・アップ動作

- 振り子の動きを真似て腕を前後に振る
- フリーライド: 何回かアスリートに山をスノーボードで自由に滑らせる



※ 本文中にある【映像】について  
本ガイドの【映像】と書かれた部分には、  
英語原文では動画が埋め込まれています。  
英語原文は以下のリンクにありますので、  
本ガイドと合わせてご参照ください。

<http://digitalguides.specialolympics.org/snowboarding/?#/22>



【映像】



【映像】



【映像】



## ストレッチ

トレーニングと競技の両方において、アスリートの最高の動きには柔軟性が重要である。柔軟性はストレッチを通して手に入る。ストレッチはトレーニングの開始時や競技前の軽いエアロビック・ジョギングの後に行う。

初めはピンと張る所まで軽くストレッチし、この体勢を15～30秒維持し、それから伸ばすストレッチに入る。ツッパリ（緊張）が和らいだら、またピンと張るのが感じられるまでゆっくりとさらに動かし、この新しい体勢をさらに15秒維持する。各ストレッチを体の両側に4～5回繰り返す。

ストレッチ中は呼吸を止めないことが大切である。ストレッチで体を折り曲げる時は息を吐き出す。ピンと張った状態に達したら、その状態を維持しながら息を止めずに呼吸を続ける。ストレッチは全ての人の日常生活の一部であるべきである。規則正しい毎日のストレッチには、以下の効果があることが実証されてきている：

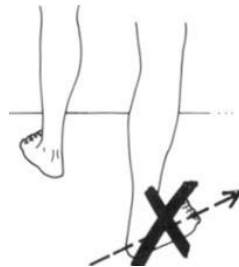
1. 筋肉と腱の長さを伸ばす
2. ジョイント部の動く範囲を広くする
3. 筋肉の緊張を緩和する
4. 身体意識を高める
5. 体内の循環を高める働きをする
6. 気分が良くなる

例えば、ダウン症のアスリートの中には、他人より柔軟性があるかのように見える筋緊張の弱い者がいる。この様なアスリートには標準的な、安全域を超えてストレッチをさせないように注意する。全てのアスリートにとって、安全なストレッチ・プログラムには決して含まれることのない危険なストレッチがいくつかある。そのような危険なストレッチには以下のものが含まれる：

- 首を後ろに曲げる
- 胴体を後ろに曲げる
- 背骨を回す

ストレッチは正しく行ってこそ効果がある。アスリートは正しい姿勢とそれを保つことに焦点を置く必要がある。例えばふくらはぎのストレッチを例にとってみよう。多くのアスリートは足をランニング時の様に前に向けた状態でストレッチをしない。

間違い



正しい

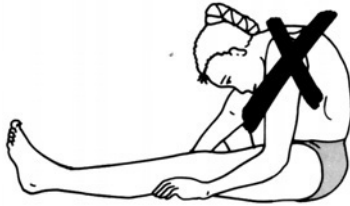






ストレッチでの他の一般的な間違いは、お尻からもっと良く伸ばそうとして背中を曲げてしまう場合である。下の例は、足を前に伸ばして座ったままでのストレッチである。

間違い



正しい



このガイドブックでは、主要な筋肉グループのための、いくつかの基本的なストレッチに焦点を置いていく。その過程で、一般的な間違いをいくつか指摘し、正しい方法を図示したり、種目ごとのストレッチを示したりしていく。体の上部から始め、脚と足に向かって進めていく。



## 上半身

### 胸を広げる



背中の中で手を組む。  
手のひらは内側に向ける。  
両手を空に向けて押し上げる。

### 横ストレッチ



腕を頭の上に上げ、  
片側に曲げる。  
両手を中心に戻し、  
反対側も行う。

### 腕の横のストレッチ



両手を頭の上に上げ  
手のひらを上にして両  
指を組む。  
空に向かって手の平を  
押し上げる。

アスリートが手を組むことが  
出来なくても、両手を空に向  
かって押し上げることで良い  
ストレッチになる。

### 胴体ひねり



上の写真の様にパートナーと背中合わせで立つ。  
パートナーの手の平と自分の手の平が届く様に体  
を回す。反対側も行う。



### 上腕三頭筋のストレッチ



両腕を頭の上に上げる。片腕を曲げ、手を背中に持ってくる。曲げた腕の肘を掴み、優しく背中を中心に向着いて引っ張る。反対の腕も行う。

### 肩と上腕三頭筋のストレッチ



片方の手の平に反対の腕をあて、反対側の肩に向かって引っ張る。頭を引っ張る方向と反対方向に向ける。腕は真っ直ぐでも曲がっていても良い。反対の腕も行う。

### 胸のストレッチ



首の後ろで手を組む。  
肘を後ろに押す。  
背中を真っ直ぐにし、背筋の伸びた姿勢を維持する。



これは単純なストレッチで、アスリートはストレッチ中にあまり実感しないが、胸と肩の内側辺りを広げ、後のトレーニングに向けての胸と腕の準備になる。



### 腕の回転



腕を前に向かって大きく振り回す。  
前後に回す動作を繰り返す。



## 下半身

### ふくらはぎのストレッチ



パートナーに向かって立つ。  
前脚を軽く曲げる。  
後脚の足首を曲げる。  
十分に伸びるようにパートナーの両手を押す。

### 膝を曲げてのふくらはぎのストレッチ



緊張を和らげるために両膝を曲げる。

### ハムストリング（膝腱）のストレッチ



両脚を真っ直ぐ揃えて立つ。脚は固定しない。  
手が足首に届く様に腰から曲げる。  
柔軟性が増すにつれて、手が足に届く様にする。両方の踵を押し出し、つま先を空に向けて行く。

### 立った状態での股のストレッチ



両足を肩幅より広げて立ち、腰から曲げる。  
両手が両足の真ん中に届く様に伸ばす。そして両手を右足、左足と交互に届く様に伸ばす。背中真っ直ぐにしておく。



### 大腿四頭筋のストレッチ



片足を地面にしっかりつけて片足で立つ。  
反対の脚の膝を曲げ、足首を持って足がお尻に届く様にする。足を真っ直ぐお尻に向かって引っ張る。膝はねじらない。  
ストレッチは一人で立って行っても良いし、パートナーやフェンス／壁にもたれかかってバランスを取りながら行っても良い。  
もしストレッチ中に膝に痛みが生じ、足が横にを向いている時は、緊張を緩和して足を正しい位置に戻す。

### 前屈



腕を頭の上に伸ばして立ち、ゆっくりと腰を曲げる。  
ツッパリを感じないように、手を足首の高さまで持っていく。



## ストレッチ — 簡易参照ガイドライン

---

### リラックスした状態から始める

アスリートがリラックスし筋肉が温まるまで開始しない

### 体系立てて行う

体の上から始め体の下へと進めていく

### 一般的な形から特定の物に進んでいく

一般的な形から始め、種目独自の運動へと移行していく

### 簡単なストレッチから始める

ゆっくりと徐々に難しい物に進めていく

飛び跳ねたり、力を込めて引っ張ったりする無理なストレッチをしない

### 色々に変化を加える

楽しんで、同じ筋肉に対して異なった運動を取り入れてみる

### 自然に呼吸する

呼吸は止めない。落ち着いてリラックスする

### 個人個人の違いを考慮する

アスリートは違うレベルで始め、異なったレベルで上達していく

### 定期的ストレッチをする

常にウォーム・アップとクール・ダウンの時間を含める

家でもストレッチをする



## スノーボードの基本スキル

### バランス

バランスを保つ練習は身体の均衡を維持する手助けになる。内的要因（体の動き）や外的要因（重力、雪の状態の変化）の力が身体にかかる時、体の均衡を崩さないためには、バランスを保つ必要がある。この様な動きは、例えば腕を振る様な大きな動きであったり、ちょっとした体重の移動の様な小さな動きであったりする。

### 体の回転

体の回転運動には、身体全体、あるいは身体の一部による回転が含まれる。体の回転運動は大きく良く目立つ動きだったり、些細で見えないものだったりする。

### エッジ・コントロール

スノーボードのエッジが滑走面に接触する仕方によって滑走に与える影響のことである。スノーボードのエッジとターンを生じる滑走面との関わり合いである。

### プレッシャー

スノーボードが滑走面をどれ程強く押さえつけるかによってコントロールする。





## 陸地での練習

### 姿勢

スノーボードの様なボードを使うスポーツの姿勢は、例えばスキーの様なスポーツの姿勢とは少し異なる。というのは、同じ様な体の位置関係ではないからである。スノーボードでは、アスリートの足は外側、横を向いているのに対し、胴体は斜面の下側を向いている。

アスリートは、膝を軽く曲げ、足をおおよそ肩幅に開き、リラックスした姿勢で始める。両足は固定した状態で、アスリートはスノーボードの前方に向けて両肩を少し回す（且つ、前にある足の方向に傾く）。

アスリートには先ず、この体の形を平らな地面の上で練習するのも良い。次にビンディングをはめずにスノーボードの上で練習をする。最後に、アスリートにスノーボードを装着させ正しい姿勢を取らせる。「立っている事はとても硬直した状態にあるので上手くスノーボードを操ることは難しい」そして、「姿勢を保つためには絶えず動くことになる」と、アスリートに声をかけておくことは重要である。



【映像】

### 陸地でのスキル

アスリートは、平らな地面にいる時や姿勢を練習している時に、スノーボードで滑るために必要なスキルと用具に慣れ親しんでくる。この時が、アスリートにノーズやテール、ヒールエッジ（ヒールエッジ）、トゥエッジ（トゥエッジ）等の用語についてクイズを出すのに良いチャンスである。指導を受けているアスリートが用具について詳しければなる程、丘の上で、動きの説明をする際の混乱が減る。

### バランス

バランスを練習するには、簡単な数種類のドリルを使う。例えば、アスリートを平らな上に（スノーボード無しで）立たせ、その場でジャンプをさせ、スノーボードに乗る時の姿勢で着地する練習をさせる。（スノーボードの有無に関わらず）アスリートが姿勢を取っている時に、前に傾けばどうなるのか、横に傾けばどうなるかを感じさせる。アスリートに体を傾ける練習と中心部での姿勢に戻る練習をさせる。アスリートがどの様に感じているか多くの質問をすることを忘れないようにする。アスリートが、殊にスノーボードに足を固定してバランスの練習をしている時は、アスリートが倒れない様に近くにいる必要がある。スノーボードに上手く乗れるかは、アスリートがどれ程良くバランスを維持できるか、あるいはバランスを崩した時にどれ程良くバランスを取り戻せるかに大きく関わっている。

### 体の回転

アスリートはスノーボードの上で姿勢を保って立つことで、上半身を右や左に体が回転していることを感じ取れる。アスリートはスノーボードで競技姿勢を上手に維持できるように心がける。最初アスリートに平らな上で、上半身の回転を試させる。その次はスノーボード上で足を固定しないで、そして最終的には足を固定して試させる。



### エッジを使っでの移動

まずはアスリートにエッジを使った時のスノーボードの動き方を見せる。スノーボードが平らな状態から始める。これが真っ直ぐに滑っている時のスノーボードの位置である。スノーボードをトゥエッジ側、そして次にヒールエッジ側に傾け、スノーボードがどの様にターンして行くかを見せる。スノーボードが平らな状態から滑り始め、片方のエッジに乗り、そしてまた平らになり、反対側のエッジに乗るかを見せる。次に、アスリートに平らな上でスノーボードの姿勢を取らせる。「これが真っ直ぐ前に滑っている時の正しい姿勢だ」と説明する。アスリートにバランスを維持しながら、（車のアクセルを踏み込んでいる様に）自分の体重をトゥエッジ側に集めさせる。次に、アスリートに（車のアクセルを離していく様に、あるいは踵が地中にめり込んで行く様に）自分の体重をヒールエッジ側に集めさせる。体重が移動しても、立ったままの姿勢とバランスを同時に維持するように強調する。もしアスリートが前や後ろに倒れた場合は、体重のかけ過ぎか傾き過ぎである。アスリートは体重を両足に均等に加えて、毎回中心での姿勢に戻りながら、これらの動作を1つ1つ行う。最後に、アスリートにスノーボードの上に立たせ、片足を固定する。フリーの足を板のトゥエッジ側の前に置く。アスリートにフリーの足で地面の上に立たせスノーボードをトゥエッジ側に傾けさせる。そして固定されている足でスノーボードを持ち上げ、傾けさせる。フリーの足の位置を変えて、この動作をヒールエッジ側でも行う。アスリートにフリーの足をスノーボードのヒールエッジ側に置かせ、固定されている足でスノーボードを傾けさせる。



【映像】

### プレッシャーを加えて移動

プレッシャーの概念は、説明するよりは見せるのが一番である。アスリートを椅子に座らせる。膝を曲げさせてアスリートの片足、あるいは両足をコーチの両手の上に置かせる。下方向の力を示すために、アスリートに足をコーチに向けて押させる。力を弱めた時に生じる効果を示すために、アスリートに足を引き抜くように言う。次にアスリートを平地に立たせ、スノーボードに乗る時の姿勢を取らせる。アスリートに立ったままの体勢で、傾いて行くのではなく、膝を曲げて低くなる（力を加えて行く）練習をさせる。次に真っ直ぐに立たずに起き上がる（力を弱める）練習をさせる。アスリートにこれらの動作を平らな場所で練習させ、次に足を固定しないでスノーボードの上で練習させ、最終的にスノーボードに足を固定させて行く。



【映像】



## スノーボードのセットアップと姿勢の調節

スノーボードの調節は信頼のおける店の技術専門者にやってもらうのが一番だが、コーチが行うことも可能である。用具全てに、ネジが緩んでいないか、パーツが無くなっていないか等から始める。次にアスリートのスタンスを決める。

### 姿勢の決定

多くのスノーボードが前と後に移動するように作られている（フェイキー）が、アスリートには場合に前方向に置いておく利き足がある。人は、スノーボードに乗った時、左足を前に置く。これは標準的姿勢として知られている。中には右足を前に置いて乗る方を好むアスリートもいる。これはグーフィー・フット姿勢として知られている。指導する全アスリートが同じ側の足を前にして乗ると推測するのは危険である。各選手は利き手に関係なく個人個人の好みがある。アスリートの、足の好みをチェックする良い方法として、同じ様なボードを使う運動（例えば、ウェークボード、スケータリングボード、スラロームスキー）をしたことがあるかどうか聞いてみる。もし経験があるのならば、おそらく同じ方法でスノーボードに乗るだろう。立ち方をチェックする他の速い方法は、以下の簡単なテストの1つを使ってみる：

#### 方法 1: プッシュ・テスト

アスリートに足をそろえて真っ直ぐ立たせる。アスリートがバランスを保つために片足を前に出すまで後ろからゆっくりと押す。不安がるアスリートやバランスを取るのに問題のあるアスリートの場合、転倒しない様に別のコーチにアスリートの前に立ってもらふ。場合、アスリートが踏み出した足がスノーボードに乗る時の前になる足である。

#### 方法 2: ボール・キック・テスト

アスリートにコーチに向けてボールを蹴らせる。場合、ボールを蹴った足がアスリートが前に置く好みの足である。最終チェックはアスリートがスノーボードを学ぶにつれて絶えず会話をする事である。アスリートが用具に慣れるまでは時間がかかる。試行錯誤を重ねてどちらの足を前に置くのが良いか確認する。

#### 方法 3: 腕立て伏せテスト

アスリートに腕立て伏せの体勢を取らせる。アスリートの腕立て伏せの体勢から立ち上がるように言う。最初に前に出した足が利き足であろう。場合、スノーボードに乗った時利き足を前に置く。



【映像】

#### 方法 4: スライド・テスト

アスリートに靴下を履かせ、体育館の床を数歩滑らせる。多くの場合、利き足が滑っている時に前に出ている。



#### 方法 5: スケートボード・テスト

もし可能であれば、アスリートをスケートボードに乗らせる。コーチの手助けが必要な場合がある。アスリートが最も不自然に感じない姿勢がそのアスリートのスタンスである。

#### 姿勢を取った時の角度の決定

最近のビンディング装置には、ビンディングの角度を決める手助けとして取り付け部品に印が付いている。簡単に言えば、両方の足の角度を前の方にし、前にある方の足の角度を心持多く傾ける。レース用のボードに乗っている人は足の角度を最高で60度になっているが、フリースタイルでは、よりニュートラルな偏りのない姿勢を取る。アスリートが初心者の場合、不自然に感じない範囲で、姿勢を取った時の角度として後ろ足は3~12度、前にある足は12~24度で始める。もし滑っている時にアスリートのつま先が雪の中に引きずられるようであれば、姿勢を取った時の角度を大きくする。基本を学んでしまえば、姿勢を取った時の角度は、心地良さとパフォーマンス（出来栄え）によって変えても良い。姿勢に関しては、ある程度の試行錯誤が必要かもしれない。



## 雪の上での練習

雪上でスキル練習を始める前の忠告を一言：初心者の段階ではスノーボードに乗ることは見た目よりも難しい。生徒は、雪上での動きが陸地での動きと同じくらい容易な様に、斜面の上での動作も同じくらい容易だと自然に思ってしまう。これは正しくない。生徒の全員が真っ直ぐ斜面を登り始めたがる。そして我々のアスリートも例外ではない。「誘惑に負けるな」もしスノーボードを学ぶ時に従うべきアドバイスが1つあるとすれば、それは「スノーボードのスキルは、なだらかな地形の所でゆっくりとしたスピードで学ぶのが一番である」ということだ。もし急ぎ過ぎて斜面を登ると、単純に転倒する可能性が大きくなる。「1回の不運な転倒でレッスンを終わりにになってしまう可能性がある」、「アスリートはスノーボードを諦めなければならないケースも生じる」ということを覚えておいて欲しい。ガイドラインとしてここに示されている指導工程は、アスリートにとっての安全（と成功）を考えて計画されているということを心に留めておいて欲しい。スノーボードの安全性に重きを置くことは、初めはゆっくりとした動きに見えるが、なだらかな地形でのスキル練習と習得に費やす余分の時間が、後々アスリートがより早く適応していく助けとなり、実施しただけの価値は出て来る。

## 練習用補助具

- マジック・スティック：長さ約 50～70cm（約 24～42 インチ）のスティックか棒の様な物（約腕 1 本分の長さ）。木やプラスチック（スラロームのポール）の様な折れない物質で出来ていること。マジック・スティックの両端は、けがを避けるためと、掴み易い様にテープを巻いて充て物をあてておく。マジック・スティックには多くの利用法が可能である：アスリートを引っ張る（例えば、2 地点間を滑っている時に、地面から立ち上がらせる）、アスリートをサポートする（例えば、新しい動きを学んでいる時）、そしてアスリートに異なった動きを経験させる（例えば、マジック・スティックを車のハンドルかハンドル・バーの様に使う）



- 色テープ／ステッカー：スノーボードの前と後ろに張り付ける。もしアスリートがトゥエッジ側とヒールエッジ側を覚えておくのに問題がある場合、青色と赤色のテープがあれば使いやすい。この方が、例えば、スノーボードに乗っているアスリートに、「赤いエッジに力を加えて」とアドバイスを出した時、アスリートは早く反応できる。スノーボードの前側と進行方向（ノーズ）側にもテープかステッカーで印をつけておく。初めの頃は、多くのアスリートが、どちら側が前（滑って行く方向）か覚えておくのに困難を感じることもある。
- 安全用具：開始後数日は保護用の充て物を付けるのはアスリートにとって良いアイデアである。殊に膝充ては良いアイデアである（例えばインライン・スケーティング、スケーティング、スケーティングボード、バレーボールで使用する手首、肘、膝充ての様な保護具）。
- 手の補助：1 回の不運な転倒で練習が終わりになるとか、アスリートが練習を断念しなければならなくなる可能性があるということを忘れないように。アスリートが新しいスキルを学習している時は、指導中にアスリートに援助と補助ができる様にいつもでも直ぐに動ける様にしておく。この様にして、アスリートが転倒するのを避けることができる。そして、アスリートが正しい形でスキルの上達を感じられるように、必要な時にはアスリートを元の正しい位置に戻してあげられる様に、直ぐに動ける様にしておく。



## 基本的ガイドライン

練習の補助に加えて、役に立つ指導上のヒントがある。

- 沢山の学習方法（考えて、行動して、感じて、注意深く見て学ぶ）があるものの、アスリートは動きを見て、それを真似ることによって学ぶのが一番であり、長々とした説明では上手く学べない。例えば動きを見せる時は、誇張した動きで重要な部分を見せる。
- 説明をしている時には、見本を見せる。
- 新しいスキルを導入する時は、必要な時のみ練習の補助具を使う。新しい動きを練習している時に、例えばマジック・スティックを使ったり、手を持ったりして補助を与える時は、出来るだけ早く補助無しでできるようになるように進める事がとても重要である（例えば、最初のトライ2回は手の補助を与え、その次はアスリートに補助無しで動きをさせる）。最優先事項はアスリートが安全だと感じる事、そしてそのことでアスリートは新しい動きにトライして見ようと勇気を得ること。しかしながら、アスリートはできる限り自分自身の運動経験を磨いていかなければならない。練習の補助具に頼るようになると、アスリートにとっては成果の無い物になってしまう。コーチは各アスリートが新しいスキルを学んでいる時に評価をし、動作やスキルのレベル、心配の度合い、アスリートの安全性によって適切に練習の補助具を使うようにする。
- 主要目的はアスリートに多くの異なる運動経験を与えることである。アスリートがより多く経験すればする程、アスリートは将来より早く学ぶことができ、スノーボードの上でもより安全に感じるようになる。それゆえ、それぞれの新しい動きに対して創造的になり、多くの異なったドリルを見つけ出すようにする。



## ブーツの着用

スノーボード用ブーツはストラップ編み式でバックルが付いているか否かである。寒い所で着用する前に、暖かい乾いた室内でその使い方を確認しておく。アスリートはブーツがしっかりと装着できていて、そしてズボンや靴下がブーツの中でめくれ上がったりしていないかをしっかりと確かめる練習をする。

### スキルの進展 - ブーツの着用

アスリートが	全くできない	時々	度々
左右のブーツの見分けがつく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ブーツのストラップを緩めることができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ブーツに足を入れ後ろに踵をしっかりと入れることができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ブーツの中でズボンや靴下がめくれていないかしっかり確認できる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
適切にブーツを締めることができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>合計</b>			



### ブーツへのビンディングの着用（クリッピング・イン）

スノーボード用ビンディングはブーツをしっかりと固定するためにラチェット・ストラップ式を採用している。ラチェットやバックルは寒い所で装着する前に、暖かい乾いた室内でその使用方法を確認し装着できる様にしておく。アスリートは雪上に出る前に、ビンディングのバックルの締め方、外し方を練習しておく。ステップ・インタイプのビンディング式を持っているアスリートに関しては、いくつかのタイプがあり、それぞれ独特なものがあるため、それぞれの取扱説明書に従って練習をしておく。



【映像】

### スキルの進展 - ブーツへのビンディングの着用（クリッピング・イン）

アスリートが	全くできない	時々	度々
右と左のビンディングの見分けがつく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ストラップを緩めることができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
踵をしっかりと後ろに入れてビンディングにブーツを入れることができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
適切にビンディングを締めることができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

合計

### 指導ポイント - ブーツの着用と装着（クリッピング・イン）

1. 左のブーツの見分け方から始めビンディング、そして右のブーツ側のビンディング。一般的に、トゥエッジ側とヒールエッジ側のストラップは外側のバックルで留める
2. ブーツを簡単に装着できるように十分な遊びを保って、ビンディング・ストラップを緩める
3. 踵がビンディングの後ろ部分にしっかりと安定するようにブーツをビンディングの中に入れる
4. 初めに踵の大きい方のストラップを締める：ストラップをバックルに通し、固定されるまで締めつける。同じ様にしてトゥエッジ側の小さい方のストラップを締める（初めの数回は、アスリートは座ってした方が楽に感じるかもしれない）
5. 足を締めつけたり、動きを制限したり、血液の流れが止まる程きつくない程度にぴったりフィットするまでストラップを引っ張る
6. 3～5分程スノーボードでウォーム・アップを行った後、ストラップの締め付け具合を再度チェックする
7. 雪上にいる時は、クリップをはめる前に、ビンディングやブーツの表面に雪が付いていないことを確認することが重要である





失敗と修正 – ブーツの着用と装着（クリッピング・イン）

失敗	修正	参考ドリル
足に反対のブーツをはめている	反対の足にブーツを履きかえる	正しい側のブーツを履く練習を繰り返す
ビンディングに反対の足のブーツをはめている	ビンディングに正しい側のブーツをはめなおす	必要なに応じて、陸地で繰り返す
ブーツの中で足が遊んでいる	ブーツを締める	ブーツを締める練習を繰り返す
ビンディングの中でブーツが遊んでいる	ビンディングを締める	ビンディングを締める練習を繰り返す



### ビンディングからのブーツの脱着（クリップ・アウト）

ステップ・インタイプのビンディング式を持っているアスリートの場合には、いくつかのタイプがあり、それぞれ独特なものがあるため、それぞれの取扱説明書に従って練習をしておく。



【映像】

### スキル進展 - ビンディングからのブーツの脱着（クリップ・アウト）

アスリートが	全くできない	時々	度々
最初に後ろのビンディングを外すことができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
バランスを崩さずに後ろ側のブーツをビンディングから外すことができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
バランスを崩さずに前側のブーツをビンディングから外すことができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
スノーボードを安定させながら流れ止め（リーシュ）を外すことができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>合計</b>			

### 指導ポイント - ビンディングからのブーツの脱着（クリップ・アウト）

1. 始めに後ろ足のビンディング・ストラップを外す
2. ブーツが簡単に外れるようにビンディング・ストラップを緩める
3. バランスを崩さずに後ろの足のブーツをバンドから外す（最初の数回は、アスリートは座ってこの動作をする方が楽に感じるかもしれない）

もしアスリートがスノーボードで滑ることを中断しているのであれば（例えば、練習の終わりや、休憩）、スノーボードは完全に外す：

1. ブーツが簡単に外せる様に前側のビンディング・ストラップを緩める
2. バランスを崩さずに、ビンディングから前側のブーツを外す（最初の数回は、アスリートは座ってこの動作をする方が楽に感じるかもしれない）
3. スノーボードを安定させながら流れ止め（リーシュ）を外す
4. スノーボードを置いておく時は、流れていくのを避けるために必ずビンディングで繋いで置く



**失敗と修正 – ビンディングからのブーツの脱着（クリッピング・アウト）**

失敗	修正
クリッピング・アウト中にアスリートが前に倒れる	動作をゆっくりする 座ってクリッピング・アウトをする
スノーボードがアスリートから離れて流れて行く	流れ止めでスノーボードを留めておく スノーボードをビンディングで繋いでおく



## リフトの乗り方

スキーやスノーボードをする人達を丘の上まで運んでくれるスキー・リフトには色々なタイプがある。どのタイプのリフトでも使う前に、リフトの仕組みと安全な利用方法に慣れ親しんでおくことは重要である。色々なタイプのリフトの簡単な説明と、使い方のヒントをここに述べておく。しかしながら、リフトの適切な使い方に関する完全な情報は、使うリフトの所にいるスキー・リフトのオペレータかスキーインストラクターに声をかけるのが一番である。

## リフトの種類

大きなスキー場で使用されているリフトには 2 つの主流なタイプがある：表面リフト(surface lift)とチェアリフトである。表面リフト(surface lift)は一般的に小さめの丘やより緩やかな傾斜面で使用される。そしてチェアリフトは大きめの丘やより傾斜の高い斜面で使用される。場所にもよるが、スノーボードの初心者は、主として表面リフト(surface lift)を使用することになる。

## 滑走リフト

表面リフトとはスキーやスノーボードをする人達が自分の力で雪上に立ったまま、丘の上に連れて行ってくれるリフト全般である。滑走リフトには色々なタイプがある。最も一般的なリフトは、ロープ・トウ（ロープ牽引）、マジック・カーペット、T型バー、ポマ・リフト、パドル、ケーブル・トウ（ケーブル牽引）である。

表面リフト（surface lifts）の利点の 1 つは、必ずしもそうではないが、度々利用者が終点に着く前に、途中で降りられることである。このことでアスリートにとってはより緩やかな地形の所から滑り出すことができる。アスリートが降りる準備をする時は、リラックスした体勢でリフトからスノーボードを外に移動するように声をかける。アスリートが離れてしまえば、ロープやパドルを手放し、スノーボードに乗って希望する滑り出し地点へスケータリングして行く。

## マジック・カーペット

マジック・カーペットはベルトコンベアと同じである。人がベルトの上に立ち、丘の上に向かって移動していく。マジック・カーペットは一般的にゆっくりと動いているが、乗り方を簡単にするヒントがいくつかある。アスリートがベルトの下の乗り込み位置に移動したら、アスリートは、スノーボードに固定されていない方の足を最初に乗せ、小さな歩幅で移動しスノーボードを最初の足の横に置く。ベルトが頂点に近づいてきたら、アスリートにはスノーボードに固定されていない方の足を先に雪上に降ろし、次にスノーボードを雪上に降ろす。アスリートがバランスを取り戻したら、人の流れから離れた所へスノーボードでスケータリングをして行き、ストラップをはめる（ストラップ・イン）。マジック・カーペットは初心者のレッスンではとても役に立つ。これらの動作は、ドリルを行う時に転倒する可能性の少ない緩斜面の近くで行う。マジック・カーペットは殆ど経験のないアスリートでも使用が可能である。マジック・カーペットは、アスリートが丘の上まで歩いて行く必要が無いので、アスリートの体力の消耗を大幅に防ぐ様にもデザインされている。



【映像】





### 牽引リフト（トウイング・リフト）

他のタイプの滑走リフトは牽引によって人を丘の上に移動するものである。スノーボードをする人は、片足をスノーボードに固定しておき、反対の足を踏みつけパッド（stomp pad）に置いたまま乗らなければならないので、牽引式のリフトの使用は難しいかもしれない。ロープやパドルでの牽引タイプは絶えず丘の上に向かって移動しているサークル状のシステムである。アスリートはロープやパドルに掴まって丘の上に引っ張り上げられる。

#### ロープ牽引とパドル牽引

ロープ牽引とパドル牽引はロープやケーブルがサークル状になっており、アスリートがそれに掴まって丘の上に移動する。自分の順番が来ると、前に進み、スノーボードを丘の上に向けてトラックに乗せ、反対側の足を踏みつけパッド（stomp pad）に乗せる。膝を曲げてリラックスした体勢を取る。乗り込もうとする時に、リフト側の肩越しに下り斜面側を見る。ロープ牽引では手の置き場は特に指定されていない。ロープが移動している時に、優しくロープを腰の高さに持ち上げ、手の中でロープを滑らせる。そして（ロープが手の中を滑って行かない様に）両手でしっかりと握りしめる。しっかりと握ったまま、前に移動しだす。真っ直ぐ前を見て、リラックスした体勢を取ることを忘れない。パドル牽引は乗る人がパドルに掴まる必要があるため、ロープ牽引より難しい。パドル牽引に乗る準備はロープ牽引と同じである。乗る位置について、パドルが近づいて来ればアスリートに後ろ側、下り斜面側に手を伸ばさせる。アスリートはパドルが移動して行く間にパドルを両手で掴み、パドルをしかるべき位置に持って行く。アスリートに、体重を少し後ろに移動し、膝を曲げておくように声をかける。なぜならば、アスリートが一旦パドルを掴まえてしまうと、リフトがアスリートを急に前に向かって引っ張るからである。リラックスして心の準備ができていれば、アスリートは急に引っ張られてもそれに対処できるだろう。

**ヒント：**アスリートが丘の頂上以外で降りようとしている時は、アスリートは、急いでパドルが下り斜面側を向いていない様にパドルを移動させる（スノーボードを最大傾斜線に対して横にする）。このことで、斜面の下側に向かって後ろ向けに滑って行ったり、リフトに向かって滑って行ったりすることを避けられる。

**練習のヒント：**アスリートにリフトへの乗り込みを試させる前に、アスリートをマジック・スティックで引っ張ったり、スキーのストックで引っ張ったりすることで、ロープ牽引リフトに乗るために必要なバランスや姿勢をとる練習が出来る。



#### T型バーとポマ・リフト

T型バーとポマ・リフトは、人がスノーボードの上に立ったまま1人か2人を牽引していく点は同じである。しかし、これらのリフトには少し違いがある。人がロープ等を掴むのではなく、リフトの一部を両脚の後ろに持ってきて牽引されるのである。これらのタイプのリフトでは、重要なことは、牽引されている人間は座席に座らないで牽引されて行くということである。乗り込む場所に近づいたら、いつ前に移動すれば良いのか係員が指示を出してくれる。指示が出ればスノーボードでスケータリングをしながら前に進み、スノーボードを丘の上に向けて置く。係員がT型バーかポマを牽引される人間の両脚の後ろに来る様にガイドしてくれる。リフトが牽引し始めたら、アスリートに膝を曲げてリラックスした姿勢を取り、両脚に同じように体重を乗せ、リフトに動きを任せる様に声をかける。地面が平らでないため、トラックから離れない様に常にバランスを取っておく必要がある。リフトが頂上に近づいて来たら、いつ降りれば良いのか表示がある。通常平地で降りられるようになっている。しっかりと座席のポールを握り、前に移動しながらゆっくりと手を放す。座席のスプリングが前に移動し、体から離れて行く。体から離れたら、人の流れから離れた所に行き、ストラップをはめる（ストラップ・インする）。

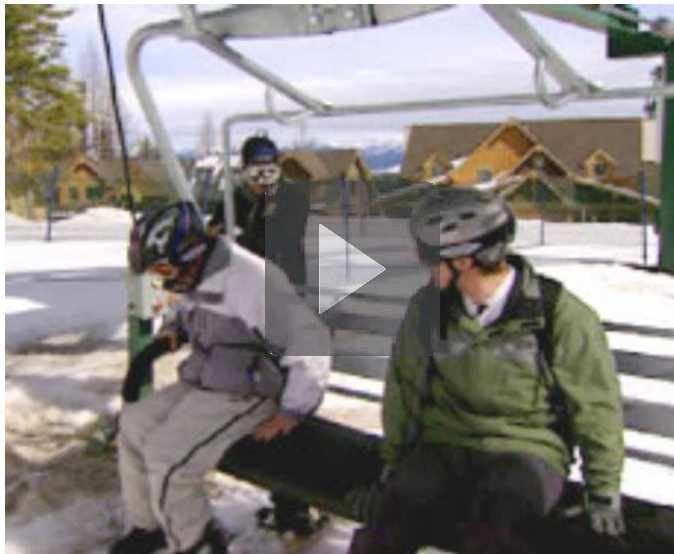
T型バー・リフトを初めて使用する時は、真っ直ぐ滑れる上手なスキーヤーかスノーボーダーがアスリートのそばについて、援助をしてあげれば、アスリートにとって楽である。T型バー・リフトを使用するための練習をする時は、リフト場には乗り込みを試みる前に、初心者が練習できるように牽引ラインの付いていないT型バーを置いている。



【映像】

### チェアリフト

サイズやスピード、各椅子に乗れる人数に異なりはあるが、全チェアリフトは同様の仕組みで動いている。チェアリフトには2人乗りから6人乗りまでである。高スピードの取り外し可能なチェアリフトは、通常のチェアリフトと動作は同じであるが、チェアは乗り場と降り場で取り外され、乗り降りが楽である。各チェアリフトには乗り場と降り場に乗り降りを助けてくれる係員がいる。係員は問題が生じた時にスピードを緩めたり、リフトを止めたりもする。もし乗り方が分からない場合は、係員に助けを申し出る。



【映像】



### リフトの乗り方

リフトは待っている人を順番に移動するシステムを取っている。各リフトには、列の先頭で乗り込む手前に、次に乗る人が立つ位置を示した線がある。自分の前の人が椅子に乗り込んだらすぐに注意しながら線で待ち、乗り込み位置に移動できる準備をすることが大切である。前の椅子に人が乗り込んだら、係員が次に乗り込む人達に、前に移動して乗る準備をするように指示を出してくれる。

**ヒント：**リフトは通常速めのスピードで動いているが、スノーボード初心者の乗り込みを楽で安全にするために係員にスピードを落としてくれるように頼むことは可能である。

アスリートに椅子への乗り込み位置を示す線までスケータリングで移動させる。アスリートのスノーボードが真っ直ぐ登り斜面側を向いていることを確認する。アスリートに膝を軽く曲げてリラックスした姿勢を取らせる。椅子が近づいて来たらアスリートに肩越しに椅子を見させ、椅子が乗り込み位置に来たら座らせる。一旦椅子に座ったら、アスリートに完全に足が地面から離れるまでスノーボードを前に向けている様に声を掛ける。アスリートが背中をしっかりと背もたれにつけて完全に座っているか確認する。椅子が乗り込み位置を離れると、安全バーを下ろしてリフトを楽しむ。

### リフトの降り方

椅子が降り場に近づいて来たら、安全バーを上げて降りる準備をする。アスリートにスノーボードの先端を上向きにし、真っ直ぐ前に向けておくように声をかける。いつ立ち上がれば良いのかは、示された降り位置に従う。

**ヒント：**降りるのを安全で容易にするために、係員にリフトのスピードを落とす様に頼むこともできる。降り場に近づいたらアスリートにスノーボードを地面につけさせ、固定されていない方の足を踏みつけパッド (stomp pad) に置かせ、ゆっくりと立ち上がらせる。椅子のはずみで体が前に出て、降りることができる。降り場で椅子を降りる時に使った動きが片足固定 (one foot in) で使う動きと同じだとアスリートに声をかけても良い。アスリートにリラックスした姿勢のまま止まるまでスノーボードで滑って行くように声を掛ける。もし必要ならば、スノーボードでスケータリングをするドリルの時の様に、スノーボードで舵を取っても良い。降り場の低い所に着いたら、自分が滑る斜面の近く、あるいは人の流れから離れた所までスケータリングをして行き、ストラップをはめる (ストラップ・イン)。



## 転倒（平らな柔らかい雪上ですること）

雪上での練習を始める前に、アスリートに正しい転倒の仕方を教えておくことは大切である。転倒はスノーボードでは当たり前のものであり、正しい転倒の仕方は怪我の発生を防いでくれる。時間を設けて、アスリートに転倒することがあっても大丈夫だと話す。転倒の仕方を練習することで、転倒したとしてもアスリートは余り気にしなくなる。転倒の練習をする前に、アスリートが適切な保護具を全て身に付けていることを確認する。



【映像】

### 前への転倒

スノーボードでの怪我の90%が手首と肩である。これらは多くの場合、スノーボードをしている人が悪い姿勢で間違った形で前に転倒する時に起こる。アスリートと並んで正しい転倒の動きを練習する。まず膝をつき、体を前に倒し前腕で受ける。肘を曲げて、少し体から離れた所で、前腕で体重を受ける。体より先に前腕を地面につける。地面に向かって手を伸ばしたり、手を前に突き出したりしない様にする。地面についたら、転倒の衝撃を前腕で緩和する。アスリートが容易に完全にできるまで練習する。

### 後ろへの転倒

後ろへの転倒は一般的に、アスリートが緊張してしまう傾向があり、背中からバタンと仰向けになって倒れてしまい、一番痛く感じるものである。後ろへの転倒で一番起こりやすいのは頭の怪我である。アスリートとしゃがんだ体勢から始める。静かにバランスが崩れるまで後ろに傾いて行く。倒れる時に、体をボールの様に丸め、必ず頭を前にかがめておく。良いイメージとしては、アスリートに甲羅の中に引っ込む亀を想像させる。転倒する時には膝を曲げ、スノーボードを地面から離す。このことでスノーボードが斜面を滑っている時に引っかかるのを避けられるし、転がる可能性も避けられる。

アスリートが容易に転倒できるまでスノーボード無しで練習をさせることが大切である。容易にできる様になれば、アスリートに足をボードに固定（クリップ・イン）させて転倒の練習をされる。この練習がうまく進んでいけば、アスリートは転倒に対してもっと恐怖心が無くなっていく（転倒を楽しむようになるかも知れない）。恐怖心の削減でアスリートはより良い演技ができるようになる。怪我や痛みを恐れていけば、スキルを学んでいる人はためらいがちになるからである。

### 指導ポイント－転倒

1. 転倒は安全であると強調する
2. 転倒する時は肘を曲げ体の近くに置いておくことを強調する
3. アスリートに首と手足を引っ込めて転がる（肩から転がる）方法を指導する
4. アスリートが怪我をしていないことを確認する





**失敗と修正 – 転倒**

<b>失敗</b>	<b>修正</b>	<b>参考ドリル</b>
アスリートが正しい姿勢で転倒しない	アスリートに転倒の仕方を指導する	ライン・ドリル
アスリートが腕を広げて転倒する	アスリートに肘を曲げ体の近くに置いておくように指導する	サークル・ドリル



### 起き上がり（平らな柔らかい雪上ですること）

転倒は普通に起こるので、アスリートに雪上から起き上がる方法を教えておくのは大切である。これは多くの場合、転倒より厄介で特に斜面の上ではイライラすることがある。スノーボードを履いたままでの一番簡単な起き上がり方は、ひざまずいた体勢からの起き上がりである。アスリートはひざまずいて、スノーボードのトゥエッジを雪の中に押し付け、体重を腕で支え、スノーボードを後ろに傾け雪上で平らにする。その後ゆっくりと立ち上がる。

もし後ろに倒れた場合、アスリートはひざまずいた体勢になれる様に亀の回転をする。亀の回転はアスリートが雪上で座った状態から始める。そしてスノーボードを地面から持ち上げながら後ろに倒れる。スノーボードが地面から離れたら、アスリートは右か左かどちらかに体を転がしてスノーボードを足の下に持ってくる。この体の位置から前述の方法で、ひざまずいた体勢から立ち上がる。

上手く滑れるアスリートでさえ、転倒の後立ち上がるのに困ることがある。斜面を登る前に、アスリートが起き上がりを容易にできるまで練習することは大切である。練習中にアスリートが転倒した場合、補助なしで立ち上がる練習をさせることは良いアイデアである。頻繁な転倒と起き上がりで、アスリートが過剰に疲労していないか確認することも大切である。この場合は援助をする。



【映像】

### 指導ポイント – 起き上がり

1. アスリートが完全に地面に倒れてしまったら、横に回転する
2. スノーボードを最大傾斜線に対して横に置く（斜面の下側に向けない）
3. 手と膝で四つん這いになる
4. 手の近くでトゥエッジを雪に押さえつける
5. トウエッジに力を加えながらゆっくりと立ち上がる
6. アスリートが物理的に体に怪我をしていないか確認する

### 失敗と修正 – 立ち上がり

失敗	修正	参考ドリル
アスリートが起き上がれない	しっかりと順序を踏んでアスリートに練習させる	起き上がるための順序／ライン・ドリル
アスリートが正しく起き上がれない	起き上がるための順序を強化する	起き上がるための順序／サークル・ドリル
起き上がり時に、アスリートが静止した体勢を取ってられない	スノーボードが最大傾斜線に対して横になっていることを確かめる トゥエッジにもっと力をかける	ライン・ドリル
アスリートが起き上がるのに時間がかかり過ぎる	時間制限を強化する 怪我と疲労度を確認する	時間を測っての起き上がり



## 転倒と起き上がりのためのドリル

### サークル・ドリル

アスリートを立たせて輪を作らせる。名前や服の色等で無作為にアスリートを呼び、呼ばれたアスリートは転倒の練習をする。

### ライン・ドリル

アスリートを一列に立たせる。帽子か何か物をアスリートの1人に向かって軽く投げる。次にそのアスリートは正しい転倒の仕方を見せる。その後アスリートは物をコーチに軽く投げ返し、コーチがまた列に並んでいる別のアスリートに物を軽く投げる。転倒の練習をすることで、アスリートが、他のチームメートに正しく転倒ができるという勇気をあたる。



## スノーボードでスケーティングをする（平地ですること）

スノーボードでのスケーティングは丘裾や、リフトを待っている列、平地等、スノーボードでの滑走移動ができない所で使用するスキルである。この時点では、スノーボードでスケーティングをするスキルは、アスリートに雪上の滑り方への導入のみに使用する。平らな地面で、アスリートにスノーボードの上で滑る時の姿勢を取らせる。前側にある足は固定（クリップイン）しておく。次にアスリートは固定していない方の足でスノーボードを前に押し進め、押し後はその足を固定金具の間の踏みつけパッドに置く。アスリートは止まるまでスノーボードの上に乗って進む。コーチはアスリートがバランスを崩したり転倒したりする場合に備えてアスリートの近くにいる。

アスリートが怖がっている場合やバランスを取るのが苦手な場合は、アスリートが滑っている最中はコーチがアスリートの両手を持ってあげても良い。重要なことは、この補助は転倒を避け、安全性を与えるためのものだけであることを覚えておく。アスリートはできるだけ自分で体重を支えるようにする。

スノーボードに乗ってスケーティングで移動することは、アスリートがスノーボードで滑走できる高低差が無い所で移動する時に重要である。アスリートは、リフトを使う時や斜面を滑り始める前に動いて回る時にスノーボードでスケーティングをすることが必要となる。アスリートがバランスを取ってスケーティングボードに乗ってスケーティングできるようになるまで練習を続ける。初めは比較的平地です。アスリートがより容易にできる様になれば、少し斜面になった地形に移動して、アスリートに斜面の上に向かってスケーティングする楽しさを味あわせる。また、アスリートがより長い距離を滑り始めることも良い。

**注意：**地形を選ぶ時はかなり控えめになる、殊に学習の初期段階であれば尚更である。多くのアスリートが斜面で試すのが早過ぎた上に傾斜が急過ぎて、それに上手く対処しようとして、不要な怪我をしている。アスリートが指導しているスキルが容易にできるようになった事を確信できるまでは、平らな場所で練習をする。ゆっくりと地形が難しくなる方が、アスリートは正しいスノーボードのテクニックをより早く学べる。



【映像】

### 指導ポイント－スケーティング

1. 先ずフリーの足をスノーボードのトゥエッジ側に置く
2. ツルッと滑るのを避けるため足は小幅のみにする
3. 頭を上げ、目は前を見る
4. 殆どの体重を固定された足に置く
5. フリーの足の踵を使って押す練習をする
6. トウエッジ側とヒールエッジ側を交互に使って練習をする



失敗と修正 - スケートィング

失敗	修正
アスリートがバランスを維持しようとして転倒する	頭を上げ、目は前を見る 足は小幅にする 前側の脚に体重を乗せておく
アスリートがヒールエッジ側を使ってスケートィングができない	トゥエッジ側でスケートィングをする
アスリートがトゥエッジ側を使ってスケートィングができない	ヒールエッジ側でスケートィングをする



## スノーボードでスケーティングをするためのドリル

以下に掲げる全ドリルは、必要であればマジック・スティックや手の補助を使ってまず導入する。目標は補助具の使用を減らし、アスリートができるだけ早くアシスタント無しでドリルができるようになる事を忘れない。

### スノーボードで滑るドリル

平らな地形でアスリートにスノーボード（ビンディングの間）に座らせる。アスリートに手を使って少し滑らせる。これは緩斜面で行っても良い。アスリートにある目標地点まで滑らせ、滑る動きに慣れさせる。安全を心がけ、スピードを出してスノーボードをあまり速く滑らせない。必ずアスリートにリードを両手で掴ませておく。

### 目標にスケーティングしていくドリル

標識や三角コーン、コーチ本人など丘の上で目標物を決める。その目標物に向かってアスリートにスケーティングのスキルを練習させる。バランスを維持し、目は目標物を見続ける事を強調する。

### 平らではない地形をスケーティングして行くドリル

小さな雪を盛り上げた所や窪んだ所等、丘の上で平らでは無い地形の所を選ぶ。アスリートに、適切なバランスと姿勢を維持して、平らでない所を横切ってスケーティングして行くスキルを練習させる。

### 障害物コースドリル

スケーティングの練習の一番良い方法は、2地点間の移動でアスリートが上手く対処していかなければならない小さな障害物を設けることである。コース設定に小さな三角コーンや旗を使う。アスリートにトゥエッジ側とヒールエッジ側で押す練習をさせる。



【映像】

### スケーティング競争ドリル

片足だけをスノーボードに固定してあることで怪我につながる可能性があるため、競争の形でスケーティングの練習をさせる時は注意が必要である。もしアスリートがスケーティングに自信があるのならば、短いレースやリレーで競争させてもよい。



### スケーティングをしてスノーボードで滑る方法（平地ですること）

アスリートが上手くバランスを取れるようになり、恐れが少なくなってきたら、スノーボードで滑る経験を少しさせてみる。初めはアスリートを低めの姿勢で立たせ、スノーボードで滑らせる。次に体重を前後に移動させて、重心が体の中心に来るところを見つけさせる。これらの経験はアスリートにスノーボードに乗る時の正しい体の位置を気づかせる助けとなる。そしてバランスを維持するためには常に動いていなければならないことを分からせてくれる。



【映像】

### 指導ポイント - スノーボードでスケーティングをする方法

1. 初めに固定されていない足をスノーボードの横、トゥエッジ側に置く。
2. 足が滑るのを避けるために、足は小幅のみで進む
3. 頭を上げ、目は前を見る
4. 殆どの体重を固定されている足に乗せておく
5. フリーの足をスノーボードのビンディングの間に置く練習をする
6. 正しい姿勢を維持する
7. アスリートに短い距離の滑走から始めさせ、その後少し長めの滑走へと進んでいく

### 失敗と修正 - スノーボードでスケーティングをする方法

失敗	修正
アスリートがスケーティングをしている時にバランスを維持できない	頭を上げ、目は前を見る 足は小幅にする 体重は前側の脚に乗せておく
アスリートが滑走中にバランスを維持できない	頭を上げ、目は前を見る 膝は柔軟にしておく 体重は両脚に均等に掛けておく
アスリートが滑走中に真っ直ぐ進めない	足の裏をしっかりとスノーボードの上につけておく



## スノーボードでスケーティングをするためのドリル

以下に掲げる全ドリルは、必要であればマジック・スティックや手の補助を使ってまず導入する。目標は補助具の使用を減らし、アスリートができるだけ早くアシスタント無しでドリルができるようになる事を忘れない。

### ラインに沿っての滑走ドリル

三角コーンで作ったラインか雪の中にラインを作り、アスリートにそのラインに沿って滑走させる。これはアスリートが進行方向を維持する助けとなる。

### 目標物に向かっての滑走ドリル

丘の上で標識や三角コーン、コーチ自身など目標物を決める。アスリートに、目標物を目指しながらスケーティングして滑走して行く練習をさせる。バランスを維持し、目標物を見ている様に忘れず強調する。短い距離の滑走から始め、徐々に長めの距離へと練習をして行く。

### 腰を上げたり下げたりしながらの滑走ドリル

アスリートのバランス維持が上手くなり、恐怖心も薄れてきたら、アスリートに滑走中に体を動かすことを体験させる。まずはアスリートに、スノーボードで滑走中に（腰ではなく）膝を軽く曲げ伸ばしして、腰を上げ下げさせる。このドリルが、アスリートの想像力を膨らませるために、「低く高く（small and tall）」と名付けても良い。

### 体重を移動しながらの滑走ドリル

アスリートが腰の上げ下げをマスターしたら、滑走しながら体重を前後（ノーズ側とテール側）に移動することを始める。そして中心でのバランスを見つけさせる。これらの経験は、アスリートが滑走中の正しい体の位置に気づく助けとなる。またアスリートは、バランスを維持するには、体を絶えず動かすことがどんなに要求されているか分かる。

### 滑走競争ドリル

「誰が一番遠くまで滑って行けるかな？」スタート地点からアスリートに3回足で押し出させ、次に後ろ足をビンディングの間に置かせて誰が一番遠くまで滑って行けるかを見る。

### 「後ろを向け」のスケーティングと滑走ドリル

これは難しい動きかも知れないが、アスリートの後ろ足の後ろ側（ヒールエッジ側）でスノーボードを後方に押し出すことを試させる。





### 斜面登り（緩斜面ですること）

スノーボードのコースの中には、アスリートが斜面の上に向かってスケーティングしたり、斜面を登ったりさえする必要が起りえる。緩斜面で、アスリートに斜面の上に向かってスケーティングをさせることから始める。より急な地形では、アスリートはステップ・アンド・ドラッグ方法を使う必要性が出て来るだろう。スノーボードが斜面を滑って行かない様に、アスリートは斜面の上側を向いて、フリーの足をスノーボードのトゥエッジ側に置く。

スノーボードの方向を変えて丘に対して水平にし、トゥエッジを地面につける。アスリートは先ず固定されている足に体重を乗せ、反対の足を一步前に出し、スノーボードを前に引きずる。この工程を繰り返して斜面を登る。



【映像】

### 指導ポイント - 斜面登り

1. スノーボードの外、トゥエッジ側に足を置く練習をする
2. 最大傾斜線に対してスノーボードを水平にし、トゥエッジを傾ける。
3. トウエッジをスノーボードが滑ることなく押せるように練習する
4. 小幅で歩き始める

### 失敗と修正 - 斜面登り

失敗	修正
スノーボードが滑る	スノーボードのトゥエッジが地面につく様に傾け、エッジに力を入れる 雪上でのスノーボードの角度を大きくする
アスリートの歩幅が長すぎる	より小さめの歩幅から始める
アスリートがスノーボードにつまずく	より小さめの歩幅から始める



## 斜面登りのためのドリル

### 斜面を歩いて登ったり下りたりするドリル（スノーボードは無し）

アスリートに歩いたり、走ったり、つま先でジャンプしたりして斜面を登る練習をさせる。アスリートにはつま先立ちをしてスノーボードに乗る際の、良い体の位置を維持することが難しい。スノーボード無しでの練習は、アスリートが安全に振る舞う動きの感覚を与えてくれる。

### 目標地点まで登るドリル

アスリートに比較的高低差の少ない斜面の下に立たせる。アスリートをスタート位置につかせる。コーチはアスリートの前の斜面を登り、振り返る。アスリートにコーチに向かって登って来させる。



### 片足固定での直進滑走（緩斜面ですること）

アスリートが前述のスキルを容易にできる様になれば、斜面の上に移動する時期である。アスリートに緩斜面をスケータリングかスノーボードを着けて歩いて登らせる。あまり高く登ったり、速く移動したりする誘惑に負けないこと。アスリートが滑走して自然に止まれる様に十分低い傾斜にする（アスリートがまだターンや止まり方は知らないということのを忘れない様に）。止まる地点には障害物が無く、他の人がいないことを確認する。万が一アスリートがコントロールを失った時のために、停止地点に緊急時にアスリートを捕まえて止めてくれるアシスタントを置いておくのも良い考えである。



【映像】

アスリートがスタート地点に着いたら、斜面の上側を向かせて前足を固定（クリップ・イン）させる。コーチはアスリートの斜面の下側に立ち、アスリートの手を持って補助をする。コーチとして、アスリートが確実に準備ができない内にスタートしない様に配慮しなければならない。アスリートが立ち上がったら、固定されていない方の足をビンディングの間の踏みつけパッドに置かせ、スノーボードを自然に任せて滑走させる。

滑り始める前に、アスリートが正しい姿勢（目は下り斜面側を見る、膝と腰は軽く曲げる、アスリートがリラックスしている）を取っているか再確認する。アスリートに、滑走が自然に止まるまでリラックスしている様に声をかける。



【映像】

### 指導ポイント - 片足固定での直進滑走

1. アスリートの準備ができる前にスノーボードが動かない様に、スノーボードを安定させる。
2. アスリートに正しいスノーボードの姿勢を取らせる
3. 膝を柔軟に保ち、リラックスした体勢をとる
4. 足の裏をしっかりつけ、体重を中心（両足の前後左右の中心に）にかける。
5. 目は前に向け、視線は先の方に向ける



**失敗と修正 - 片足固定での直進滑走**

失敗	修正
スノーボードが真っ直ぐ滑走しない	足の裏をしっかりとつけ、体重を中心にかける
アスリートが後ろに傾き過ぎる	スノーボードに乗る時の正しい姿勢を復習する 足の裏をしっかりとつけ、体重を中心にかける アスリートが速く滑り過ぎないように、もっと緩斜面で始める
アスリートが下を向いてしまう (前に傾き過ぎる)	スノーボードに乗る時の正しい姿勢を復習し、目は前に向けておく



### 片足固定での直進滑走をするためのドリル

以下に掲げる全ドリルでは、必要であればマジック・スティックや手の補助を使ってまず導入する。目標は補助具の使用を減らし、アスリートができるだけ早くアシスタント無しでドリルができるようになる事を忘れない。

#### 滑走して止まるドリル

初めにアスリートに短い緩斜面を登らせる。アスリートがスタート地点に着いたら、登り斜面側を向いて前足を固定（クリップ・イン）させる。コーチはアスリートの斜面の下側に立ちアスリートの両手を持って補助する。コーチとして、アスリートが準備できない内に、絶対に前に滑り出さない様にする必要がある。アスリートが立ち上がった後、フリーの足をビンディングの間の踏みつけパッドに置かせスノーボードを滑らせる。

準備が出来たら、アスリートを離し、滑走させる。アスリートは完全に止まるまでリラックスした体勢で乗る。アスリートがスタートから停止まで良いバランスの維持を見せるまで、このドリルは時間をかけて繰り返す必要がある。

#### 滑走中に動くドリル

アスリートが滑走を容易にできる様になれば、動きを導入することができる。下記のドリルから始める：

1. 滑走中に姿勢を上げたり下げたりする（低く高く）
2. 体重を前、後ろ、真ん中と滑走中に調整する



【映像】

#### 目標物に向かって滑走するドリル

標識や三角コーン、コーチ自身など丘の上の目標物を選ぶ。アスリートに目標物に向かって、スケーティングをして滑走する練習をさせる。バランスを維持し、目は目標物を見続ける事を強調する。



### 滑走してブレーキをかけるドリル

アスリートに（平地で）ある地点まで滑走させ、後ろ足で前側のエッジの前方でブレーキをかけさせる。



【映像】

### 体を回転させる滑走のドリル

アスリートに滑走している間、両手を大きく広げて肩を回転させる。



## ターン

ターンは、実際には体の回転と、エッジの立て方、力の入れ方（動作中バランスの維持が必要）を同時に使って成し遂げられる。両手を前に出して適切な姿勢を維持しなければならない。

### ターンの導入（平地ですること）

この時点では、ターンをする時に使用する動きを練習するために、平地に戻る方が良いアイデアだ。アスリートにスノーボードに乗った時の姿勢を取らせ、ニュートラル、体重が偏っていない体の位置から、トゥエッジ側を使ったターンをする体勢になり、そして元に戻る練習をさせる。続いてニュートラルの体の位置からヒールエッジ側を使ったターンをする体勢になり、そして元に戻る練習をさせる。アスリートが動きをマスターしたら、ターンのリズムのアイデアを導入する。アスリートはニュートラルの体の位置から始め、トゥエッジ側の体勢になり（2数える）、真ん中に戻り（2数える）、ヒールエッジ側の体勢になり（2数える）、そして真ん中に戻る（3数え、このサイクルを繰り返す）。

**注意：**次の段階に進む前に、この段階で十分に時間を取って、アスリートが容易にできることを確認する。

### 指導ポイント - ターン

1. 初めにアスリートが中心でニュートラルな姿勢をとる。
2. 膝を柔軟にし、つま先に力かける
3. 中心でのニュートラルな姿勢に戻る
4. 膝を柔軟にし、踵に力かける
5. 中心でのニュートラルな姿勢に戻る

### 失敗と修正 - ターン

失敗	修正	参考ドリル
アスリートがバランスを崩す	膝を柔軟に保ち、腰ではなく膝を曲げる 目は前を見る	車のアクセルペダルを踏むドリル



### トウエッジ側でのターン（ターン）

トウエッジ側でのターンはアスリートがどちらの足を前に置くかによって方向が異なる。一般的な足の置き方（左足を前）をする場合は右にターンするが、グーフィー・フットの足の置き方（右足を前）をする場合はトウエッジ側でのターンは左にターンする。

初めに、アスリートはバランスを中心に置く姿勢をとる。トウエッジ側でのターンを始めるために、アスリートは両足の指の付け根に力を入れる。そして腰の部分が変更する方向に少し回転したら体を下げ始める。

**注意：**ターンを起こすのは腰である。肩ではない。ターンが始まった時、肩はなるべく動かさないでおく。体の回転は両足首、両膝、腰の部分が同じ様に動くことによって引き起こされる。

### ヒールエッジ側でのターン（ターン）

ヒールエッジ側でのターンは一般的な足の置き方では左に、グーフィー・フットの足の置き方では右にターンする。ヒールエッジ側でのターンは、両脚がビンディングで固定されて（足の動ける範囲が少ない）動きがさえぎられていること、そしてアスリートが後ろ側にバランスを崩す傾向が大きくなることで、いくらか難しくなる。

ヒールエッジ側でのターンは、初めに中心でバランスをとる。踵に力を入れ、体を下げ、腰が曲がる方向に少し回るにつれてターンが引き起こされる。





### 片足固定 - ターン（緩斜面ですること）

この時点で、アスリートにスケーティングか斜面登りで使用した開始地点まで斜面を登らせる。ターンの手順は直進滑走と同じである。アスリートが滑っている時に体を屈めてヒールエッジ側でターンする体勢を取り、スノーボードが方向を変えるまでそのままの体の位置を維持する、そしてそのまま止まって終える。コントロールとバランスを上手く取ってターンができるまでこの工程を繰り返す。アスリートが容易にできる様になれば、スノーボードが方向を変えるまでヒールエッジ側での体勢になり、その後ニュートラルな位置に体を戻す練習をすることが可能となる（スノーボードは斜面の下側に向かって真っ直ぐ滑って行くこと）。

次に同じ工程を繰り返してトゥエッジ側でのターンをする。先ず一方向のみのターンの導入から始め、次にアスリートにニュートラルな位置に体を戻させる。

最終段階は、アスリートにトゥエッジ側でターンをさせ、次にニュートラルな位置に体を戻し、そしてヒールエッジ側でターンをさせる。



【映像】

### 指導ポイント - ターン

1. 初めにアスリートの準備ができない内に動き出さない様、スノーボードを安定させる。
2. 正しいスノーボードの姿勢で始める
3. 膝を柔軟に保ち、リラックスした体勢を保つ
4. アスリートは先ず真っ直ぐに滑る
5. スノーボードで移動中に、アスリートはつま先に力を入れ始める
6. アスリートがつま先に力を入れるに従って、スノーボードは次第に方向を変えて行くはずである。
7. アスリートが容易にトゥエッジ側でのターンができる様になれば、ヒールエッジ側でのターンを繰り返す：アスリートにつま先を上げて踵に力をかけさせる



失敗と修正 - ターン

失敗	修正	参考ドリル
アスリートがバランスを崩す	膝を柔軟に保ち、腰ではなく膝を曲げる 目は前に向ける	車のアクセルペダルを踏むドリル
アスリートがスノーボードの下り斜面側のエッジを雪に引っ掛ける	膝を柔軟に保ち、体重を中心に置く アスリートは片方のエッジのみに力を加える 目は前に向ける	
アスリートがターンする時に転倒する	膝を柔軟に保ち、腰ではなく膝を曲げる アスリートは片方のエッジのみに優しく力を入れる	



### ターンのためのドリル

以下に掲げる全ドリルでは、必要であればマジック・スティックや手の補助を使ってまず導入しても良い。目標は補助具の使用を減らし、アスリートができるだけ早くアシスタント無しでドリルができるようになる事を忘れない。

#### トウエッジ側、ヒールエッジ側でのターンの後プレッシャーを掛けて止まるドリル

初めにアスリートに短い緩斜面を登らせる。アスリートがスタート地点に着いたら、登り斜面側を向いて前足を固定（クリップ・イン）させる。コーチはアスリートの斜面の下側に立ち、アスリートの両手を持って補助する。コーチとして、アスリートが準備できない内に絶対に滑り出さない様に気を付ける。アスリートが立ち上がったなら、フリーの足をビンディングの間の踏みつけパッドに置かせ、スノーボードを自然に滑らせる。準備ができたなら、アスリートの手を離し、止まるまで滑らせる。

#### トウエッジ側でのターン

先ずアスリートに真っ直ぐ滑らせる。滑走中にアスリートにつま先に力を入れさせる（車のアクセルペダルを踏む様に）。スノーボードは徐々にトウエッジ側に方向を変えて行く。そのまま自然に止まるまで滑る。アスリートが初めから終わりまでバランスを上手く維持できるまで十分に時間をかけてこのドリルを繰り返す。



【映像】

#### ヒールエッジ側でのターン

先ずアスリートに真っ直ぐ滑らせる。滑走中にアスリートに踵に力を入れさせる（踵を埋め込む様に）。スノーボードは徐々にヒールエッジ側に方向を変えて行く。そのまま自然に止まるまで滑る。アスリートが初めから終わりまで上手くバランスを維持できるまで十分に時間をかけてこのドリルを繰り返す。



【映像】



### 体の回転を加えたトゥエッジ側／ヒールエッジ側でのターンのドリル

アスリートが上手くバランスと体の位置を維持しながらターンをできる様になれば、ターンをもっと大胆にするために体の回転を教える。初めに上記に従ってアスリートにトゥエッジ側、あるいはヒールエッジ側に力を入れてターンをさせる。スノーボードがターンを始めたら、滑走中にアスリートに軽く上半身を回転させてみる（どうなるか見させる）。上半身を回転方向に回すと、スノーボードはもう少し大胆にターンをするはずである。スノーボードのエッジが引っ掛かって転倒しない様に、体の回転動作は少しだけにするように強調する。アスリートが動作を容易にでき、バランスを上手く維持できるようになるまで体感させる。

### 目標に向かってのトゥエッジ側／ヒールエッジ側でのターンのドリル

標識や三角コーン、コーチ自身など丘の上の目標物を選ぶ。アスリートに前述のスキルを使い、目標物に向かってターンの練習をさせる。バランスを維持し、目は目標物を見続ける事を強調する。短い距離の滑走から始め徐々に長い距離の滑走へと練習し、ターンを活用する。必ずアスリートにトゥエッジ側とヒールエッジ側でのターンを練習させ、両方向にターンができる様にする。



【映像】



## サイドスリップ

これまでは、アスリートは前足のみを固定（クリップ・イン）して練習をしてきた。反対の足はアスリートが安全に学べるようにと固定させないでいた。両足を固定してターンの練習をする前に、アスリートにサイドスリップを導入しなければならない。アルペンスキーの様なアスリートのスピードを落とす様なグライディング・ウエッジはない。スピード調整や停止はターンかサイドスリップで行う。これから先の学習工程に進むには、サイドスリップを導入することが重要である。

サイドスリップの体勢は、今まで指導してきたことの反対の様に見えるが、スピードを落としたり停止したりするのに役立つものとなる。サイドスリップの体勢は、スノーボードに乗っている時のニュートラルな体勢と同じだが、体は異なる方向を向いていない。スノーボードは進行方向に向かって垂直になっているのに対し、脚、腰、肩は全て同じ前を向いている。この体の位置は平地で導入し、復習をして、丘の上に移動する。

サイドスリップ、ガーランド、Jターンはより高度なスノーボードのテクニックを学ぶには決定的に重要な部分である。それにこれらは安全にスノーボードで滑るのに重要な部分でもある。これらのテクニックでアスリートはスピードを落としたり、止まったりでき、斜面で安全に対処できる様になる。アスリートがこれらのテクニック（特にブレーキをかけることや、片方のエッジで滑ることが容易に感じる）を確実にすればするほど、アスリートはより早く連続ターンやカービング・ターンの様なより高度なテクニックを学べるようになる。これらの基本練習やドリルに、多くの時間をかければ、後の（例えば違う方のエッジを引っ掛けてしまう様な）転倒に費やす時間が少なくなる。



### ヒールエッジ側でのサイドスリップ（緩斜面ですること）

初めに、アスリートに丘の上の滑走開始地点に戻らせる。ヒールエッジ側でのサイドスリップは人にとって一番易しい。アスリートに下り斜面側を向かせて雪上に座らせ、両足をスノーボードに固定（クリップ・イン）させる。コーチはアスリートの斜面の下側に立ち、アスリートを見る。準備が出来たら、アスリートの両手を持ち、立ち上がる手助けをする。アスリートに正しい姿勢（膝を曲げる、リラックスした体勢をとる等）を取るように声をかける。アスリートが安定すれば、コーチは斜面を後ろ向けに移動し始め、アスリートと一緒に移動する。アスリートに雪からつま先を上げる様に言う。アスリートが前に進んでいる時はアスリートのスノーボードはヒールエッジに乗っているはずである。

トウエッジが雪に引っ掛かって前に転倒しない様に、トウエッジを上げておくことが重要だと強調する。サイドスリップの動きはスムーズで流れる様な動きでなければならない。アスリートのぎこちない動きが無くなるまで何回か練習が必要だろう。アスリートに、スノーボードでスムーズにバターを塗っていることを想像させる。アスリートが転倒することなくスムーズに（ちょっとした補助があっても良い）前方に移動できるまで練習を繰り返す。

アスリートが補助付きでスムーズにサイドスリップできるようになれば、次は補助無しで試してみる。初めの2～3回は、アスリートに補助なしでサイドスリップさせてみる。コーチはアスリートの方を向いて下り斜面側に立ち、アスリートが前に進むのと一緒に後ろに下がっていく。これは、アスリートが補助を必要とする時にコーチが補助を出せる一番良い位置である。このことで、アスリートはコーチがすぐそばにいるのを見ているので、安心感を抱く。アスリートが補助無しで、そして転倒すること無くサイドスリップができるようになるまで進展度を観察する。



【映像】

### 指導ポイント - ヒールエッジ側でのサイドスリップ

1. 膝は柔軟に保ち、目は上げておく
2. ヒールエッジ側、両足均等に力をかける
3. ゆっくりと踵の力を抜いて行く。スノーボードは斜面を滑り始める
4. サイドスリップの動作はスムーズで流れる様な動きでなければならない



失敗と修正 - ヒールエッジ側でのサイドスリップ

失敗	修正	参考ドリル
アスリートが後ろに転倒する	膝を柔軟に保つ	手の補助を与える マジック・スティックでさらなる補助を与える
アスリートのスノーボードの前側のエッジ（下り斜面側のエッジ）が雪に引っ掛かる	ヒールエッジに一定の力をかけておく 少し急な斜面に移動する アスリートのつま先で雪をつかませてみる	
アスリートのスリップが速すぎる	ヒールエッジにもっと力を入れる アスリートのつま先で雪をつかませてみる	
スノーボードのノーズあるいはテールが最大傾斜線方向にターンする	両踵に同じ様に力を入れておく	



### トウエッジ側でのサイドスリップ（緩斜面ですること）

トウエッジ側でのサイドスリップがヒールエッジ側でのサイドスリップより難しいのには、次の2つの理由がある。トウエッジ側でのサイドスリップはアスリートの背中が下り斜面側を向いていて反対の動きになる。そして典型的に踵で立ってバランスを取る方が易しい。先ず今までと同じスタート地点を使用する。アスリートに足を固定（クリップ・イン）させ、カメの回転をさせて登り斜面側を向いて膝まずかせる。コーチはアスリートの登り斜面側に立ちアスリートの両手を持つ。補助を与えてアスリートを立たせる。時間を取って、アスリートに正しい体の位置を思い込ませる。アスリートに踵を上げて雪から離すように言う。準備が出来たら、アスリートに補助を与えながら、アスリートは後ろ向きに、コーチは前向きに斜面を滑って行く。スノーボードのヒールエッジは雪から浮いて離れていて、トウエッジに乗っているはずである。アスリートが上手くバランスを取ってスムーズにサイドスリップができるまでこの練習を繰り返す。

アスリートが上手くバランスを取れる様になれば、次は補助無しでサイドスリップを試みる。アスリートがトウエッジ側でのサイドスリップをしている時は、コーチは必要な時に補助を出せるように、アスリートの後ろ（登り斜面側）を歩く。

**注意：**アスリートが両方のサイドスリップを補助無しでスムーズにできるまでしっかりと練習をする。



【映像】

#### 指導ポイント - トウエッジ側でのサイドスリップ

1. 膝を柔軟に保ち、目は上を見る
2. 両足均等に、トウエッジに力を入れておく
3. つま先の力をゆっくりと抜く。スノーボードが斜面を滑り始める
4. サイドスリップの動作はスムーズで流れる様な動きでなければならない





失敗と修正 - トウエッジ側でのサイドスリップ

失敗	修正	参考ドリル
アスリートが前向き（登り斜面側）に転倒する	膝を柔軟にしておく 腰から曲げない	手の補助を与える マジック・スティックでさらなる補助を与える
アスリートのスノーボードの後ろ側（下り斜面側）のエッジが雪に引っ掛かる	トウエッジ側に一定の力をかけておく 少し急な斜面に移動する	
アスリートが速くスリップし過ぎる	トウエッジ側にもう少し力を入れる	
スノーボードのノーズあるいはテールが最大傾斜方向にターンする	両方のつま先に均等に力を加えておく	



## サイドスリップのためのドリル

### エレベーター・ドリル

三角コーンか別の物を約 1.83m～2.44m（6～8フィート）離して縦に2列に並べ、斜面を下る廊下を作る。アスリートにこの廊下の間を（上下に動くエレベータの様に）サイドスリップさせる。全てのアスリートが上手くバランスと姿勢を維持し、ヒールエッジ側とトゥエッジ側の両方でできるまで練習をさせる。

### 足の動きのあるサイドスリップのためのドリル

アスリートが上手くバランスを取って良い姿勢でサイドスリップが完全に滑れるようになれば、足の動きを導入する。アスリートに手の補助を与えた形で、上記のサイドスリップを開始させる。スノーボードが滑降している時に、アスリートに初めは片方の足に、そして次は反対の足に力を入れさせてみる。アスリートには、反対の足に力を入れる前にはいつでも、中心に戻ってバランスを取るように声をかける。偏った力のかけ方をすると、スノーボードは進行方向を変更しアスリートのバランスのとり方に影響を与える。アスリートに適切な体勢を保ちながら足に色々な力を加えさせてみる。必ずヒールエッジ側とトゥエッジ側の両方を練習させる。



【映像】

### サイドスリップでスピードを変えるドリル

アスリートに、常にエッジの力に変化をつけさせて、色々な速さで斜面をサイドスリップさせる。この動作はコーチからの指示に従ってリズムカルに行わなければならない。

### サイドスリップで腰を上げ下げするドリル

アスリートに「低く高く」の体勢でサイドスリップをさせる



【映像】

### サイドスリップで木の葉落としのドリル

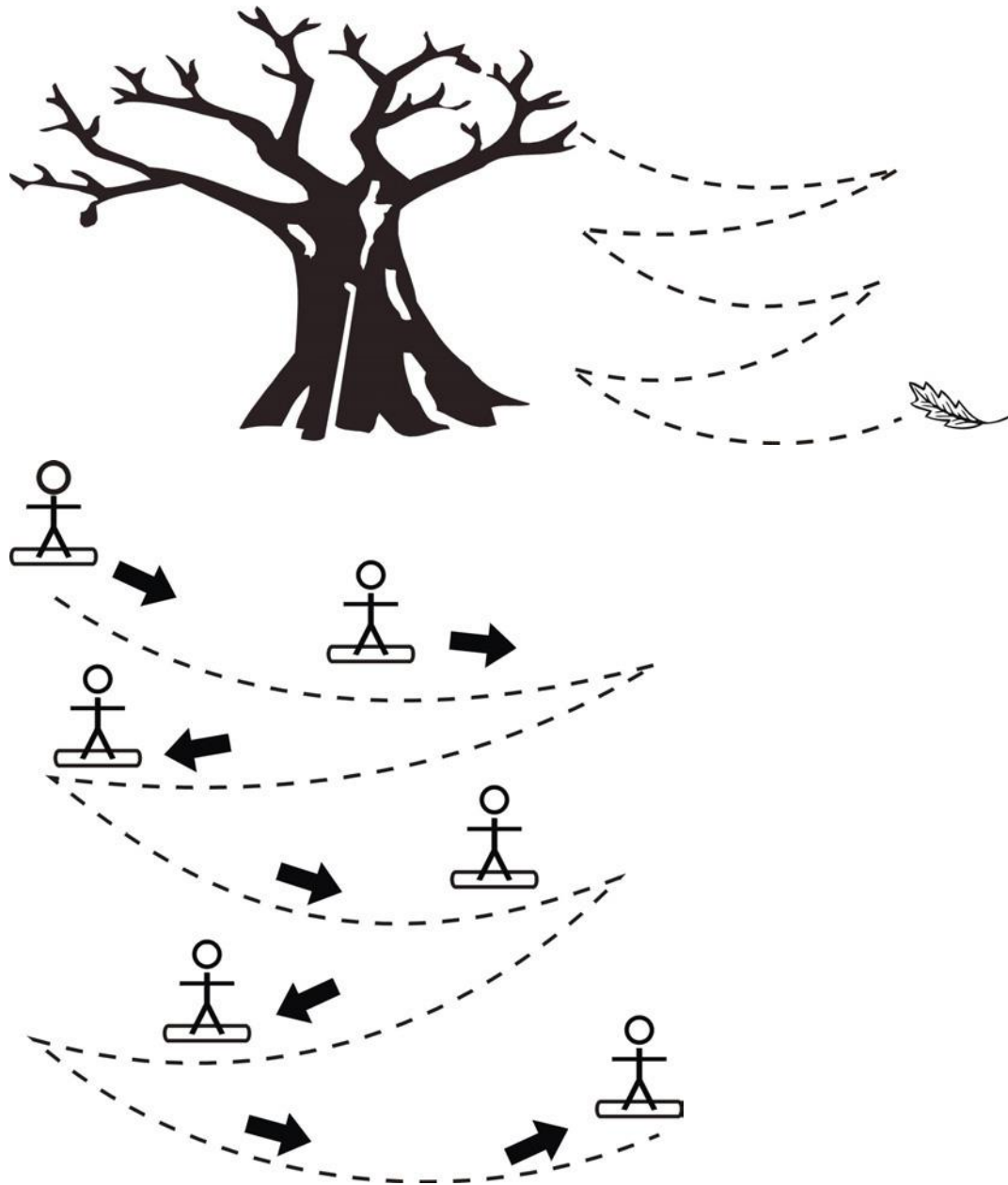
三角コーンで、縦に線を2つ、両方向に斜面を滑って行ける様にコースを作る（エレベーター・ドリルの様に真っ直ぐ斜面を下るものではない）三角コーンのラインは、強制的にアスリートにサイドスリップで縦だけでなく横にも滑らなければならないように蛇の様にくねった形にする。三角コーンは、アスリートが必要時には縦に滑って行ける様な形で並べる。



### 木の葉落とし（緩斜面ですること）

木の葉落としとはスノーボードの動きが、葉っぱが木から落ちる時の動きに似ていることからそう名付けられている。このドリルの目的は、アスリートにスピードをコントロールしながらターンを始める動きを導入することである。

**安全のための注意：**このスキルには丘を横切っていく動きが含まれる。必ず、同じ斜面でスノーボードやスキーをしている他の人達を確認する。





## ヒールエッジ側での木の葉落とし

アスリートがヒールエッジ側とトゥエッジ側の両方のサイドスリップを、上手くバランスを取ってできるようになるまで、このスキルはアスリートには導入しない。ドリルを始める前に、正しくバランスの取れた中心での姿勢、そしてスノーボードのエッジを使ってのスピードコントロールを復習しておく。アスリートに手の補助を与え、ヒールエッジ側でのサイドスリップから始める。アスリートが滑っている時に、片方の足により多くの力を加えさせる。アスリートにスピードが出過ぎないようにスノーボードのエッジを使う様に声を掛ける。アスリートに何が起きているか注意を払う様に言う。より多くの力を加えていくと、スノーボードはそちらの方向に移動を始める。アスリートが中心に戻り体重を両足均等に加えて姿勢を取ると、スノーボードは真っ直ぐに斜面を滑り始める。

手の補助を与えながらアスリートがサイドスリップをしている時に、アスリートに片足に少し強めに力をかけさせる。スノーボードが方向を変え始めると（スノーボードは斜面を下るのではなく丘を横切っていく動きをし始める）、アスリートに中心での姿勢に戻り左右の足に均等に体重をかけるように指示を出す。一旦スノーボードが中心に位置し、斜面を真っ直ぐに滑り出したらアスリートに反対側に足に力をかけさせる。そしてまた中心に戻る。中心に戻りながら体重を交互に加えていくことで、アスリートのスノーボードは木の葉が落ちる様に斜面を下り始める。アスリートが動きに慣れれば、アスリートに毎回中心の姿勢に戻りながら、色々な力を加えさせて実験をさせる。アスリートの技能が良くなるにつれて徐々に手の補助を減らしていく。しかし補助が必要な時には手を出せるようにアスリートの前について歩いて行く。そしてアスリートがコントロールを失いかけたらアスリートがゆっくり滑るように助けを出す。必ず丘を横切る両方の方向で、力の加え具合を練習する。



【映像】

### 指導ポイント - ヒールエッジ側での木の葉落とし

1. 初めに膝を柔軟にし、目は上げる
2. 両足のヒールエッジ側に均等に力を加え始める
3. 進行方向を見ながら、アスリートにゆっくりとスノーボードのノーズ側あるいはテール側に体重を移動させる
4. ヒールエッジ側の力をゆっくりと抜いていく。スノーボードは斜面を対角線に沿って滑り出す
5. スノーボードの動きはスムーズで流れる様な動きでなければならない
6. アスリートが一方向の動きを容易にできる様になれば、反対の動きをさせる
7. 方向を交互に変え続けながら斜面を下る



失敗と修正 - ヒールエッジ側での木の葉落とし

失敗	修正	参考ドリル
アスリートのスノーボードが最大傾斜線方向に回転してしまう	もっと肩を怒らせて（胸を張らせて）斜面を下りる ヒールエッジ側に力をかけておく 片方の足に体重を加え過ぎない アスリートに、ターンをする時に体を回転し過ぎないように声をかける	
アスリートが後ろに転倒してしまう	膝は柔軟に保つ	手の補助を与える マジック・スティックでさらなる補助を与える
アスリートのスノーボードのエッジ（下り斜面側のエッジ）が雪に引っ掛かる	ヒールエッジ側に一定の力を加えておく 少し急な斜面に移動する	
アスリートの滑りが速すぎる	ヒールエッジ側にもっと力を加えてみる	



## トウエッジ側での木の葉落とし

アスリートがヒールエッジを使った木の葉落としの動きに馴染んできたら、トウエッジを使っての動きを練習し始める。

**重要！** トウエッジ側での木の葉落としを指導するには、過度に注意を払うことを忘れないようにする。トウエッジ側での木の葉落としを行っている時は、アスリートは背中を斜面の下側に向けて、怪我をする確率を増しながら移動している。ヒールエッジ側での木の葉落としを上手く出来たということで、アスリートは同じことをトウエッジ側でもしようと性急になるかもしれないが、ゆっくりと始め、アスリートが動きに慣れて来るに従って徐々に次の段階に進めて行くように注意する。

バランスの取り方の復習から始め、トウエッジ側で真っ直ぐにサイドスリップする練習をする。アスリートがサイドスリップの動きに慣れてきたら、ヒールエッジ側で木の葉落としをした時と同じ要領で力を加えさせてみる。



【映像】

### 指導ポイント - トウエッジ側での木の葉落とし

1. 初めに膝を柔軟にし、目は上げる
2. トウエッジ側に両足均等に力を加え始める
3. 進行方向を見ながら、アスリートにゆっくりとスノーボードのノーズ側あるいはテール側に体重を移動させる
4. トウエッジ側の力をゆっくりと抜いて行く。スノーボードは斜面を対角線に沿って滑り出す
5. スノーボードの動きはスムーズで流れる様な動きでなければならない
6. アスリートが一方向の動きが容易にできるようになったら、反対の動きをさせる
7. 方向を交互に変え続けながら斜面を下る



失敗と修正 - トウエッジ側での木の葉落とし

失敗	修正	参考ドリル
アスリートのスノーボードが最大傾斜線方向に回転してしまう	もっと肩を怒らせて（胸を張らせて）斜面を下りる トウエッジ側に力をかけておく 片方の足に体重を加え過ぎない アスリートにターンをする時、体を回転し過ぎないように声をかける	
アスリートが前（登り斜面側）に転倒してしまう	膝を柔軟に保つ 腰を曲げない	手の補助を与える マジック・スティックでさらなる補助を与える
アスリートのスノーボードの後ろ側のエッジ（下り斜面側のエッジ）が雪に引っ掛かる	トウエッジに一定の力を加えておく 少し急な斜面に移動する	
アスリートの滑りが速すぎる	トウエッジ側にもっと力を加えてみる	

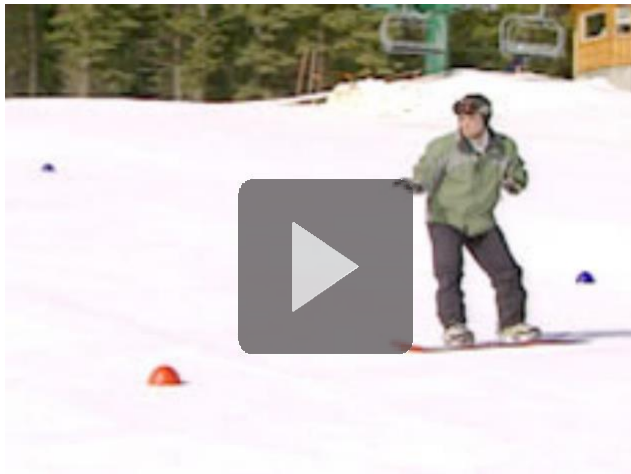


## 木の葉落としのためのドリル

次に述べる全てのドリルは、必要であれば初めにマジック・ステイックや手の補助をつけて導入しても良い。目標は補助を減らすことであり、アスリートができるだけ自分で、補助無しでドリルをすることにあるということを忘れない様に！

### スネークドリル

右左両方向に斜面を横切っていくように、縦に三角コーンを2列に並べてコースを作る。三角コーンの列は、アスリートにサイドスリップで、縦方向だけでなる横方向にも滑ることを余儀なくさせる様に、蛇の様な形にする。三角コーンはアスリートが垂直に移動できない様に並べる。



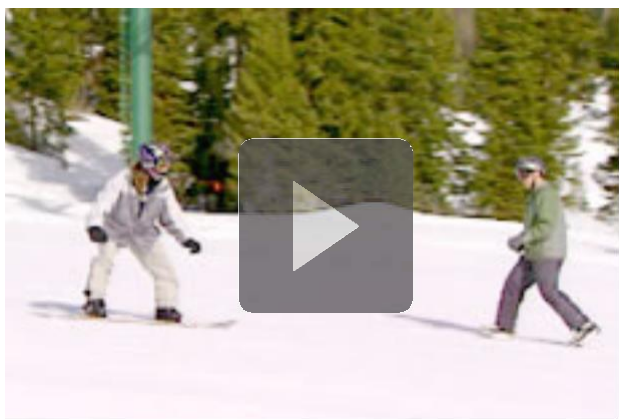
【映像】

### 目的地へ滑るドリル

アスリートが滑る斜面の異なった地点に三角コーンを置く。

### 上がったたり下がったりのドリル

アスリートに片方向に滑っている時に腰を上げ下げさせる。



【映像】

### 先頭について滑るドリル

アスリートにコーチの後ろを、あるいはお互いの後ろについて滑らせる。

### 三角コーンのラインに沿って滑るドリル

アスリートに目的地に向かって三角コーンのラインに沿って滑らせる。そしてラインの反対側に沿って戻らせる。

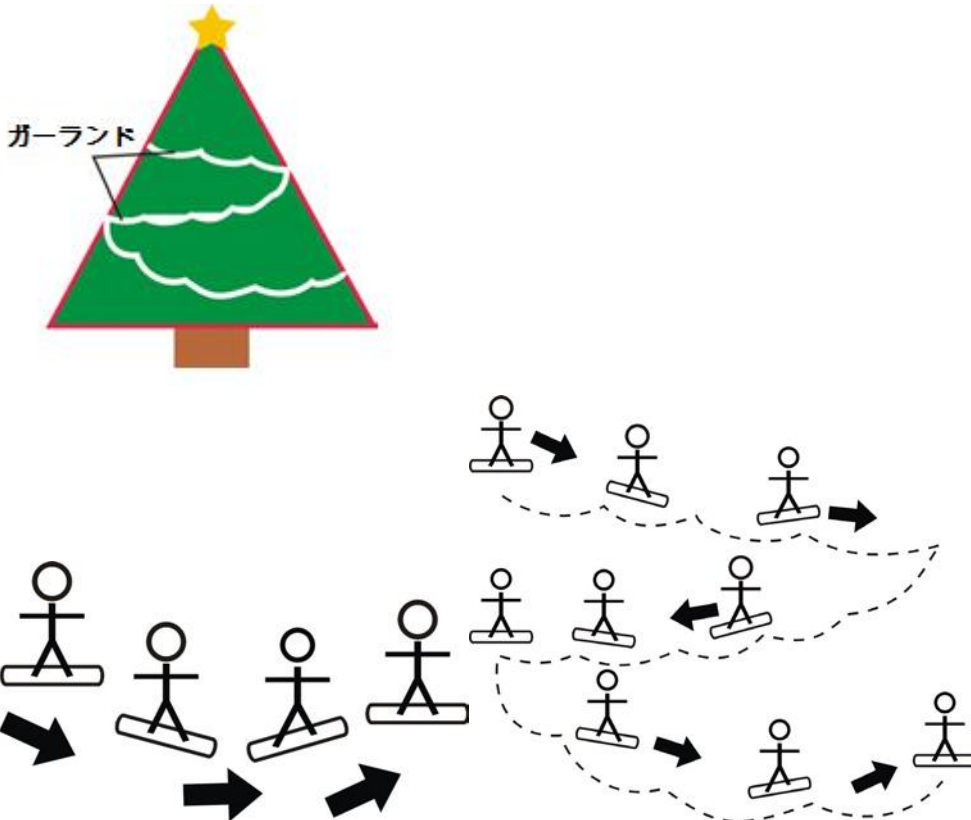




### ガーランド（緩斜面ですること）

ガーランドとは、雪上にクリスマス・ツリーの飾りであるガーランドに似たパターンを付けることから名付けられた。ガーランドの目的は、アスリートにスノーボードのコントロールを教えることにある。即ち、エッジ・コントロール、バランス、そして丘を同じ方向に横切って滑る時に、エッジに力を加えたり抜いたりして行うスピード・コントロールである。

**安全のための注意:** このスキルには丘を横切る動きが含まれる。必ず斜面の上でスノーボードやスキーをしている他の人を確認する。





## 補助付きのガーランド

**重要！** ガーランドは初めにインストラクターによる補助をつけて教える。これは木の葉落としと同じようにできる。アスリートがヒールエッジ側でターンする時は、インストラクターがアスリートの斜面の下側、少し手前に立ち、アスリートに向かって両手を延ばす。アスリートがトゥエッジ側でターンをする時は、インストラクターがアスリートの登り斜面側、少し手前に立つ。アスリートは両手をインストラクターの両手に触ろうと伸ばすか、両手を伸ばして触る。

## ヒールエッジ側でのガーランド

ガーランドは木の葉落としと同じ様に、同じ形で体重を前足に移動することから始めると説明する。アスリートに、エッジに加える力の量の加減によってスピードをどの様にコントロールできるかを思い起こさせる。スノーボードが横に滑り出し、丘を下ったら、アスリートに体重を中心に戻させ、目を上げて丘の一点を見させる。このことでアスリートは軽く体を回転することになり、スノーボードは登り斜面側に方向を変え、スピードが落ちて止まる。スノーボードが止まったら、アスリートは体重を前足に移動し、スノーボードのノーズを丘の下り斜面側に滑らせ、同じ工程を繰り返す。この工程をアスリートが丘を横切るまで繰り返す。この時点では、丘を反対側に横切る時に同じスキルを練習する。アスリートがもっと容易にスキルができる様になれば、アスリートが補助無しでスキルを完全にできる様になるまで補助を減らしていく。



【映像】

## 指導ポイント - ヒールエッジ側でのガーランド

1. 初めに膝を柔軟にし、目を上げる
2. ヒールエッジに両足に同じように力を加え始める
3. アスリートに進行方向を向いたまま、体重をゆっくりとスノーボードのノーズ側に移動させる
4. ゆっくりと力を緩める：スノーボードが対角線方向に斜面を下りはじめる
5. スノーボードの動きはスムーズで流れる様でなければならない。
6. 移動できなくなるまでガーランドのパターンを繰り返して最大傾斜線を横切って移動する
7. 同じ側のエッジを使って反対側に向かって同じガーランドのパターンを繰り返す
8. 方向を交互に変えながら斜面を下りる



失敗と修正 - ヒールエッジ側でのガーランド

失敗	修正	参考ドリル
アスリートのスノーボードが最大傾斜線に向かって回転する	丘を滑る時にもっと肩を怒らせておく（胸を張っておく） ヒールエッジ側の力を維持する 片方の足に体重を移動し過ぎない アスリートがターンをしている時に、体を回転し過ぎないように声をかける	
アスリートが後ろに転倒する	膝を柔軟に保つ	手の補助を出す マジック・スティックでもっと補助を与える
アスリートの前側のエッジ（下り斜面側のエッジ）が雪に引っ掛かる	ヒールエッジに一定の力を加えておく 少し急な斜面に移動する	
アスリートの滑りが速すぎる	ヒールエッジにもっと力を加える アスリートの膝をもっと柔軟にさせる	



## トウエッジ側でのガーランド

このドリルはヒールエッジ側でのガーランドと同じ方法で行うが、スノーボードのトウエッジ側を使う。

**重要！** トウエッジ側のガーランドを指導する時は十分に注意を払うことを忘れない。トウエッジ側でガーランドをしている時は、アスリートが背中を斜面の下側に向けることで、怪我をする可能性があるということを忘れないようにする。ヒールエッジ側でのガーランドが出来たということで、アスリートが速く同じ動きで、トウエッジ側でやってみようとする性急になるかもしれないが、ゆっくりと始め、アスリートが動作に慣れて容易にできるようになるに従って徐々に進めて行く様に注意する。

バランスのとり方の復習から始め、トウエッジ側での真っ直ぐなサイドスリップを練習する。アスリートがサイドスリップの動きに慣れてきたら、アスリートにヒールエッジ側のガーランドで行ったのと同じ方法で力を加えさせる。アスリートがスキルをより容易にできるようになると、補助無しでできるようになるまで徐々に補助を減らしていく。



【映像】

### 指導ポイント - トウエッジ側でのガーランド

1. 初めに膝を柔軟にし、目を上げる
2. トウエッジに両足に均等に力を加え始める
3. アスリートに進行方向を向いたままゆっくりと体重をスノーボードのテール側に移動させる
4. トウエッジ側の力をゆっくりと抜いて行く。スノーボードは斜面を対角線上に滑り始める
5. スノーボードの動きはスムーズで流れる様な動きでなければならない
6. ガーランドの動作を繰り返し、動ける所が無くなるまで最大傾斜線を横切って移動する
7. 同じ側のエッジを使ってガーランドの動作を繰り返し、反対側に移動する
8. 方向を交互に変えながら斜面を下りて行く



失敗と修正 - トウエッジ側でのガーランド

失敗	修正	参考ドリル
アスリートのスノーボードが最大傾斜線に向かって回転する	丘を滑る時にもっと肩を怒らせておく（胸を張っておく） トウエッジ側の力を維持する 片方の足に体重を移動し過ぎない アスリートがターンをしている時に、体を回転し過ぎないように声をかける	
アスリートが前（登り斜面側）に転倒する	膝を柔軟に保つ 腰から曲げない	手の補助を出す マジック・スティックでもっと補助を与える
アスリートの後ろ側のエッジ（下り斜面側のエッジ）が雪に引っ掛かる	トウエッジに一定の力を加えておく 少し急な斜面に移動する	
アスリートの滑りが速すぎる	トウエッジにもっと力を加える アスリートの膝をもっと柔軟にさせる	



## ガーランドのためのドリル

### コーチの後ろにつづくガーランド・ドリル

アスリートにコーチの後に続いて滑ってガーランドをさせる。その間にコーチはアドバイスを与え励ます。

### 体の回転を入れたガーランドのドリル

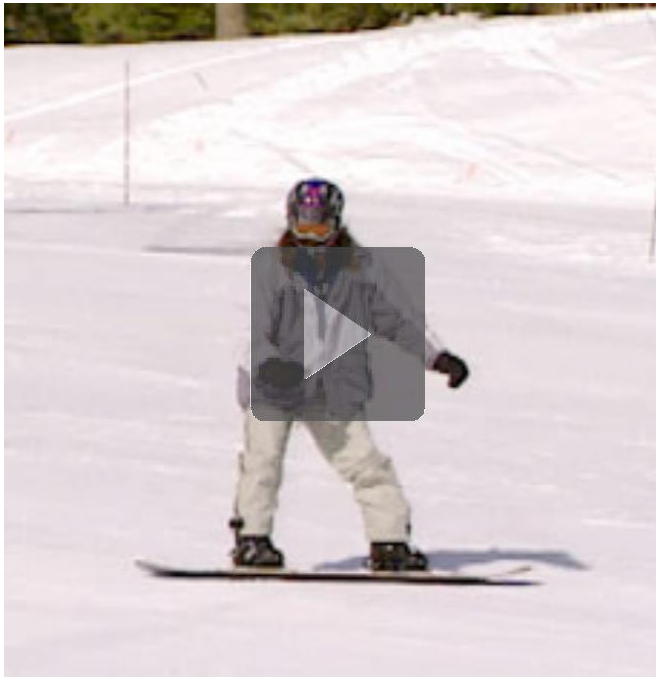
方向を変える時に肩の回転を付け加えるとアスリートのターンが楽になる。安全のために、アスリートには肩の回転を先に練習させ、それからガーランドに応用させる。このことはアスリートが初めてガーランドの動きを行う助けとなる。

### 指示によるガーランドのドリル

アスリートに指示によるガーランドでのターンを何回か練習させる。

### フェイキー・ガーランドのドリル

アスリートにフェイキー（後ろ方向に滑る）でガーランドをさせてみる。アスリートは木の葉落としのドリルで、すでにいくらかフェイキー（後ろ方向に滑る）を練習しているはずである。フェイキーで練習することはバランスを取る助けとなり、後々のフェイキーの練習時の助けとなる。



【映像】



### 直線滑走の復習（両脚固定）（緩斜面ですること）

ここまでの段階では、アスリートはスピードコントロールと斜面を横切る動きを学習してきた。アスリートはもう一度両足を固定して真っ直ぐに斜面を下る動きに慣れなければならない。以下に述べるドリルは、スピードが出過ぎる前に、アスリートが自然に止まれる様な、丘の下の広い平らな場所で行う。アスリートに両足を固定させ、スノーボードを真っ直ぐ最大傾斜線に向ける手伝いをする。アスリートが斜面を滑って行かない様にコーチは足をスノーボードのノーズの前にストッパー代わりに置いておく。アスリートが正しい姿勢を取れたら、コーチは足を離し、アスリートにバランスと競技を行うに相応しい姿勢を維持させて、自然に止まるまで斜面を滑らせる。アスリートが真っ直ぐに滑ることに慣れたら、アスリートとスノーボードを最大傾斜線に向けて立つのではなく、スノーボードを最大傾斜線に対して横にして立たせドリルを始める。アスリートに体重を前足に移動させ、スノーボードのノーズ側を、真っ直ぐに斜面を下りて行くまで滑らせ、そのまま斜面を真っ直ぐに滑らせる。アスリートが丘の上に立った状態から自分で斜面を滑り下ることが容易にできる様になるまでこれを何回も繰り返す。



### 直線滑走からターン、あるいは J-Turn（緩斜面ですること）

アスリートが両足をスノーボードに固定して、直線滑走が容易にできる様になれば、再びターンを導入することができる。以下に述べるドリルは、スピードが出過ぎる前に、アスリートが自然に止まれる様な、丘の下の広い平らな場所で行う。アスリートが斜面を滑って行かない様にコーチは足をスノーボードのノーズの前にストッパー代わりに置いておく。アスリートが正しい姿勢を取れたら、コーチは足を離し、アスリートにバランスと競技を行うに相応しい姿勢を維持させて、自然に斜面を滑らせる。スノーボードが斜面を真っ直ぐ最大傾斜線を滑って行くと、アスリートはつま先に優しく力を入れ、目を上げて移動したい方向を見る。このことで、スノーボードのエッジが立ち、少しターンする。スノーボードがターンし始めると、ターンが終わるまでアスリートは膝を柔軟にし、腰を下とす。アスリートはこの体勢をスノーボードが丘を登り始め完全に停止するまで維持する。このドリル中は、コーチはアスリートのターンしたい方向の斜め前に位置する。このことでコーチはアスリートと会話ができ、アスリートがターンしようとする方向に集中する手助けとなる。アスリートが完全に停止すれば、今度は反対方向（ヒールエッジ側）のターンに同じ工程を繰り返して斜面の反対側に戻る。アスリートのスピードコントロールと停止の習熟度が上がると、次はより急な斜面の丘の上、より高い所でスキルを練習する。毎回ターン時に止まるのではなく、スノーボードを最大傾斜線に向けて真っ直ぐにし（このことでスピードは上がる）、連続で J-turn をいくつか実施してみるのも良いアイデアである。アスリートが直線滑走から J-turn を容易にできる様ならば、アスリートにゆっくりと丘を横切らせた後、J-turn を行わせる。



【映像】

### 指導ポイント - 直線滑走からターン（J-Turn）

1. 初めにスノーボードが、アスリートの準備ができない内に動きださない様に固定する
2. アスリートにスノーボードに乗る正しい姿勢を取らせる
3. 膝を柔軟に保ち、リラックスした体勢を取る
4. 足の裏をしっかりと着け体重を真ん中（両脚均等に、前後左右の中心）に置く
5. 目は前に向けて、先の方を見ておく
6. スノーボードが斜面を下っている時、膝を柔軟にし、両足同じ様にトゥエッジ側（あるいはヒールエッジ側）のエッジに力を加える
7. アスリートはスノーボードが止まるまでターンを続ける





失敗と修正 - 直線滑走からターン (J-Turn)

失敗	修正	参考ドリル
スノーボードが正しくターンしない	アスリートが後ろに傾き過ぎていないか確認する スノーボードのエッジにもっと力を加える アスリートの膝をもっと柔軟にさせる	
アスリートが後ろに傾き過ぎる	スノーボードを乗る時の正しい姿勢を復習する 足の裏をしっかりつけ、体重を真ん中に置いておく アスリートが速く滑り過ぎない様にもっと緩斜面で始める 体重をもう少し前足に移動する	フラッグポール・ドリル ヒップ トウ ウォール
アスリートのスノーボードの下り斜面側のエッジが雪に引っ掛かる	登り斜面側のエッジに一定の力を加えておく	



### 直線滑走からターンのためのドリル

以下に述べる全てのドリルは、必要であれば先ずマジック・スティックを使うか手の補助を与えて導入しても構わない。目標は補助の使用を減らし、アスリートができるだけ補助無しでドリルができるようになることだと忘れない様に！

#### 目標へ向かってJターンドリル

直線で移動した後、アスリートに人に向かってJターンをさせる（人は場所を動くのでこれは大切である！）。これらの段階にはアドバイスを与えることが必要となる。アスリートに、自分が向かっている相手を見て、指差すように声をかける。後々アスリートは三角コーンや他の目標物に向けてJターンを練習する。

#### 指示でJターンをするドリル

アスリートに真っ直ぐ滑らせ、コーチの「今だ！」の指示でJターンを始めさせる。

#### 合図でJターンをするドリル

アスリートに真っ直ぐ滑らせ、コーチの手やマジック・スティックなど口頭以外の合図でJターンを始めさせる。このドリルは滑っている時にまだ下を向いてしまうアスリートに役立つ。

アスリートが両方向のJターンが容易にできる様になれば、コーチは異なる側に口頭以外での合図を与えることができるようになる。アスリートはコーチが指差した方向にJターンを行わなければならない。

#### 目標物の周りを回るトゥエッジ側／ヒールエッジ側でのJターンを初めから終わりまでするドリル

丘の上に標識や三角コーン、コーチ自身等目標物を選ぶ。アスリートに斜面を滑る練習をさせ、その後、上記のスキルを使って目標物の周りを回ってターンさせる。必ずバランスの維持と（スノーボードや目標物ではなく）移動方向を見ることを強調する。最初は斜面を下る方向に目標物を短い間隔で並べることから始め、徐々に目標物の置き場所を色々と変えてみる — 例えば下方の離れた所や右や左の離れた所等に置いてみる。目標物を色々な所に置くことで、アスリートに強制的に大きさや形を変えさせることにより、ドリルを完成させることができる。アスリートがトゥエッジ側とヒールエッジの両方でターンができて、そして初めから終わりまで上手くバランスを取りつつ適切な姿勢を維持しながらできるまで必ず練習をさせる。



【映像】



### 連続ターン（緩斜面から中級斜面ですること）

アスリートがトゥエッジ側とヒールエッジ側での J-turns が容易に上手にできる様になれば、アスリートはこれらのターンをどの様につなげていくかを学ぶ段階にきたことになる。アスリートはもうすでに、ターンをするのに必要なスキルは全て学習し終わっている。この工程では、アスリートは斜面を下る時に、連続でトゥエッジ側とヒールエッジ側でのターンをするために学んできたスキルの組み合わせ方を学習する。アスリートは斜面を横切って J-turn を始める。アスリートがターンを終える時、つまり止まろうとスピードを緩め始めた時、アスリートは脚を伸ばして立ちあがり、エッジの力を抜きながら、体重をいくらか前足に移動する。この時点では、スノーボードは最大傾斜線を向き、スピードを増していく。スノーボードがスピードを上げてきたら、アスリートは後ろに傾いたり、怖がったりする傾向があるということをコーチは注意しておく。よって、必ずこの練習はアスリートが過度にスピードを上げない所で行う。コーチは必要時には補助が出せる様に、このドリルの練習時は、アスリートの斜面の下側、アスリートに十分近い所にいる。スノーボードが最大傾斜線を下っている時に、今行ったターンと反対側のスノーボードのエッジに優しく力を加える。すなわち、一回目のターンがトゥエッジ側であれば、二回目はヒールエッジ側に優しく力を入れる。1セットのターン（各方向に1回）をして止まるのがベストである。このことでアスリートが過度にスピードを上げることなくスキル練習ができる。アスリートがより容易に動作ができる様になれば、アスリートにターンを何セットか一緒に行ってみることを許可する。スピードコントロールを練習するために、アスリートに、長い間スノーボードを最大傾斜線に対して横にし、コース幅を端から端まで移動する大きなターンを数回させる。より大きなターンをさせることで、アスリートがスピードを緩め、スピードコントロールができるようになる。



【映像】

### 指導ポイント - 連続ターン

1. 初めにアスリートにスノーボードに乗る時の正しい姿勢と取らせる
2. ターンをする時に膝を柔軟に保ち、リラックスした体勢を取る
3. 移動したい方向に視線を向け、目は先の方を見ている
4. ターンが完了すれば腰をあげ、膝を伸ばしてエッジに加える力を緩め、新しいターンを始める
5. スノーボードで斜面を下っている時に、膝を柔軟にしながらか両足のトゥエッジ側（ヒールエッジ側）に均等に力を加える
6. アスリートはターンをつなげて斜面を下り続ける



失敗と修正 - 連続ターン

失敗	修正	参考ドリル
スノーボードが正しくターンしない	<p>アスリートが後ろに傾き過ぎていないか確認する</p> <p>アスリートに膝を伸ばし、次のターンを始めるために、スノーボードのエッジの力を抜くように声をかける</p> <p>アスリートに、ターンをしている時は、膝をもっと柔軟にさせる</p>	
アスリートが後ろに傾き過ぎる	<p>スノーボードを乗る時の正しい姿勢を復習する</p> <p>足の裏をしっかりつけ、体重を真ん中に置いておく</p> <p>スピードを控え、恐怖感を減らすために、より緩斜面で始める</p> <p>体重をもう少し前足に移動する</p>	<p>フラッグポール（旗棒）・ドリル</p> <p>ヒップ トウ ウォール</p>
アスリートのスノーボードの下り斜面側のエッジが雪に引っ掛かる	<p>登り斜面側のエッジに一定の力を加えておく</p>	
アスリートが反対側に体を回す	<p>肩とお尻を正しい姿勢に置き、スノーボードが進む方向に合致させておく</p>	
アスリートのスピードが出過ぎる	<p>より大きな（幅の広い）ターンをする</p> <p>丘を横切って移動する</p> <p>より緩斜面に移動する</p>	



## 連続ターンのためのドリル

### 最大傾斜線に近づくためのドリル

アスリートにガーランドをさせ、徐々に最大傾斜線に近づかせる。スノーボードはスピードを上げて行く傾向にあるので、アスリートは初めて最大傾斜線で行った時には怖がるかもしれない。恐怖でアスリートが後ろに傾く傾向等があるので、アスリートは体勢を崩してしまう。スキルを徐々に示すことで、アスリートはいつでも止まることができると感じる様になり、恐れを減らすことができる。これをヒールエッジ側とトゥエッジ側と両方で練習する。

### 体の回転を加えた連続ターンのドリル 1

アスリートは、すでに容易にガーランドはできる。新たな方向へ肩を回転することは、アスリートが新しい方向にターンする助けとなる。アスリートに大きく肩の回転を使うターンを練習させる。このことはアスリートが初めて連続ターンを完成させる助けとなる。

### 体の回転を加えた連続ターンのドリル 2

初めに、アスリートにドリル 1 で説明した体の回転をさせる。補助が必要な時には、アスリートに前側の手で新しい進行方向を示させる。車のハンドルか新しい方向に舵を取るために、マジック・スティックか他のトレーニング補助具を使うことも可能である。コーチはまた、野球やゴルフでボールを打つ様な感じで、アスリートに一方から新しい方向に物（マジック・スティック等）を持ち上げる練習をさせてみるのも良い。

### 連続ターン中に体の上げ下げをするドリル

ヒールエッジ側あるいはトゥエッジ側で、次のターンの準備をしている時に、アスリートに体を上下（低く高く small and tall）させる。身体を上げることでスノーボードから体重を減らすことになりエッジを緩めることになる。身体を上げたり下げたりする動きはターンをより自動的に行わせる助けとなる。

### 三角コーンでのドリル

滑降ラインに沿って三角コーンを約 15～20 フィート（4.57m～6.10m）間隔で幅約 10～30 フィート（3.05m～9.14m）（挿絵参照）で並べる。アスリートに滑走中に三角コーンの周りを移動して連続ターンを練習させる。それぞれの方向に 1 回ずつから始め、数を増やしていく。

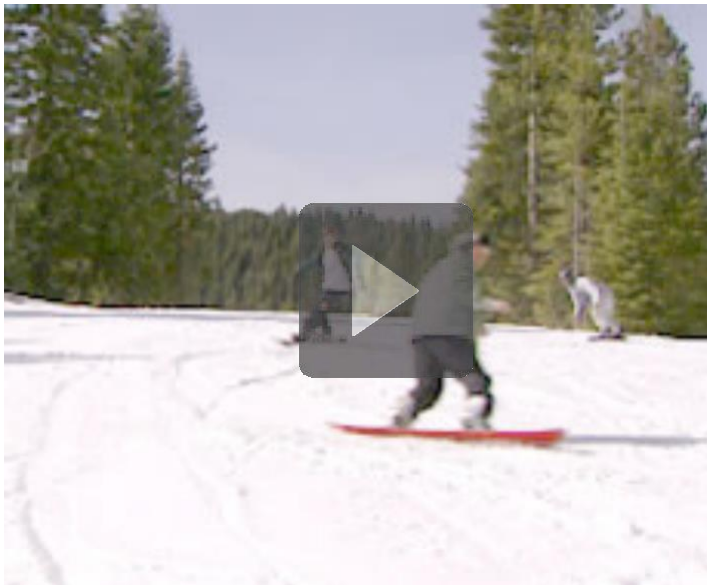


### 先頭について行くドリル

滑降中にコーチが色々なターンをし、アスリートにコーチの滑った後をついて来る練習をさせる。コーチはコーチのスノーボードが雪上にどの様に軌跡を残すかを見せ、アスリートにコーチの滑った跡をついて来るように言う。初めに最大傾斜線を横切るゆっくりとした幅の広いターンから始める。そして色々な形や大きさの異なるターンを始める。毎回滑り終わった時にアスリートにそれぞれのターンをどう感じたのか、どのターンのスピードが一番速かったのか、あるいは一番遅かったのか、どれが一番安定していたのかを尋ね説明させる。何回か滑走し終わった後、今度はアスリートをリーダーにし、大きな方向回転をさせ、スピードをコントロールするように言う。

このドリルでは、練習補助具の使用は可能である。また練習補助具を使うことでいくつか良い効果が出ることもある：

- アスリートは真似をすることで新しい動きを学習する：アスリートはスノーボードに乗って直接真似をしている時にコーチを見ることができる
- スノーボードに乗りながら、コーチは直接アドバイスができる
- コーチは正しい／間違った動きを見せることで、良い乗り方／悪い乗り方の例を見せることができる
- アスリートは意図的なターンを学ぶ（アスリートがしなければならない時 vs. 都合が良い時）。
- アスリートは与えられた（レース練習に良い）コースを滑ることを学ぶ
- アスリートは滑降する所を見つける必要なく、自分のテクニックに集中することができる
- スネークを滑っている時に、アスリートはお互いにグループの他のメンバーを意識するようになる



【映像】



## 意図的ターン（緩斜面から中級斜面ですること）

アスリートの連続ターンの習得に従って、コーチはレース用スキルの導入を考える。意図的ターンが最初のステップである。レース用のコースでは、アスリートはコースの形や地形に合わせて方向を変更する必要がある。意図的ターンはレースをするための単なるスキルの1つである。レースに必要なスキルは、このガイドブックのレース用スキルの欄に記載してある。

## 意図的ターンのためのドリル

### 三角コーン・ドリルの変更版

前述の三角コーン・ドリルの様に三角コーンをいくつか並べる。アスリートが両方向へのターンができる様になれば、三角コーンの数を増減したり、三角コーンの置く間隔を変えたり、コースの幅を変えたりしてコースの大きさや形を変える。三角コーンの置き場所を変えることで、アスリートに色々な形や大きさのターンをすることを学ばせることができる。そしてアスリートには、必要時にターンをさせることになる。アスリートがターンをしなければならないようにコースの形を変えることは、アスリートが滑降中に単に無作為にターンをするのではなく、むしろコースの必要性に合わせてターンをすることを学ぶ手助けとなる。以下に掲げる全てのドリルに練習補助具の使用は可能である。そして練習補助具を使うことで良い効果がいくつか出ることもある：

- アスリートは真似をすることで新しい動きを学習する：アスリートはスノーボードに乗って直接真似をしている時にコーチを見ることができる
- スノーボードに乗りながらコーチは直接アドバイスができる
- コーチは正しい／間違った動きを見せることで、良い乗り方／悪い乗り方の例を見せることができる
- アスリートは意図的なターンを学ぶ
- アスリートは与えられた（レース練習に良い）コースを滑ることを学ぶ
- アスリートは滑降する方法を見つける代わりに自分のテクニックに集中することができる
- スネークを滑っている時に、アスリートはお互いにグループの他のメンバーを意識するようになる

### ロート型に向かってターンをするドリル

スラローム・コースを設定する前に、三角コーンでロート形を作る。アスリートにターンをしてロート形に向かって滑って行かせる。

### 指示でのターンするドリル

まずコーチは、アスリートがスタートする斜面の下側で登り斜面側を向いて立つ。アスリートに初めは真っ直ぐに滑降させる。アスリートが滑っている時に、合図か指で左か右を示し、アスリートに指示された方向にターンをさせる。アスリートが滑降中に色々な形や大きさの一連のターンが完全にできるまでこの練習を繰り返す。アスリートが自信を増し、スキルが上手くできる様になるに従って、指示するスピードや間隔を変える。

### 合図でのターンをするドリル

初めにコーチが斜面の下に立ち、アスリートに斜面を滑らせる。コーチが口頭以外の命令か合図（手やマジック・スティック等）を出しアスリートにターンをさせる。このドリルはロート形の中に向かってターンをするドリルより難しい。なぜならば、アスリートは斜面に合わせている時に、上を見て、素早く反応をしなければならないからである。



【映像】



## スノーボードのスキルの向上

アスリートが	全くできない	時々	度々
正しくスノーボードでスケータィングをするテクニックがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しくスノーボードでスケータィングをしてから滑れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しくスノーボードで登るテクニックがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しく片足固定で直線滑走ができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しくターンができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しくトウエッジ側でターンができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しくヒールエッジ側でターンができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しく片足固定でターンができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しくヒールエッジ側でサイドスリップができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しくトウエッジ側でサイドスリップができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しく木の葉落としができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しくヒールエッジ側で木の葉落としができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しくトウエッジ側で木の葉落としができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
補助つきで正しくガーランドができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しくヒールエッジ側でガーランドができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しくトウエッジ側でガーランドができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しく直線滑走ができる (両足固定)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しく直線滑走からターンができる (J-Turn)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しく連続ターンができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正しく意図的ターンができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

合計





## レース用スキル

### コースの定義

#### スラローム

スラローム・コースは、アスリートがサイドスリップをしないで、一連の速いターン、半径の短い物から中位のターンをする必要があるように設定する。エッジコントロールを大切にするためにゲートは狭くする。スラロームの技術は難しいため、短いコースであっても、他のレースより終了するのに時間がかかることが多い。

#### ジャイアント・スラローム (GS)

ジャイアント・スラローム・コースはアスリートが流れる様に、中位から半径が長いターンに切り換える必要があるように設定する。ゲートはスラローム・コースより広めにとり、より流れるようにエッジ切り換えが行われるようにする。

#### スーパー・ジャイアント・スラローム

スーパー・ジャイアント・スラローム・コースはアスリートがゆっくりとコースの全幅を横切るように最低限の数のターンをする必要があるように設定する。スムーズな半径の長いターンを要するように、ゲートはなだらかで広く開かれたものにする。

### コースの読み方

#### 陸地

コースを見た時に、滑走者が気を付けなければならないことがいくつかある。それらには丘の傾斜、地形の特徴、そしてゲートの位置が含まれる。「コースをスリップ」して、次に述べる詳細を見る前に、コーチはアスリートとどんな要因がコースに影響を与える可能性があるか話し合う。

#### 雪上

各競技が始まる前に、アスリートとコーチは「コースをスリップ」することが許されている。これはアスリートとコーチの両方がコースを移動しても良いが、全コースを通してサイドスリップで移動しなければならない。エッジ切り換えは許可されているが、いかなるレース・スタイルの練習も失格につながる。「コースをスリップ」する目的は、滑走者にコースの感覚を掴ませることと、どの様にそれぞれのターンを行いたいのかを決めさせるものである。アスリートとコーチと一緒にコースを下る際、一緒に見つけだすべきものが2つある。1つ目はゲートのリズムである。これはゲート間を水平に結んだゲートからの滑走する距離である。前述の通り、ゲート間が狭いような場合、滑走者はターンの計画における変化を認識しておく必要がある。2つ目に気を付けておくものは、コースが進むにつれての丘の地形である。例えば、コースには小さなうねりやコブがあるかもしれない。もしこれがゲート間にあれば、ターンの形やタイミングに影響はないであろう。しかしながら、うねりやコブ上にゲートがあった場合、滑走者はゲートを滑走する時にスピードが増すことで回転が難しくなり、次のゲートにたどり着くのが難しくなることがある。それゆえ、滑走者はターンのタイミングを合わせ、うねりの無いゲートを周る時より早めに回転を始めなければならない。アスリートはコースの各部分に馴染んで、コースを完走する戦略方法を持たなければならない。つまり、アスリートにはゲートを通過する際に、スピードをコントロールする必要があるということである。木の葉落としやガーランド・タイプのターンが、急なコースを切り抜けて行くには、必要になる場合もある。



### レースの戦術

コーチとアスリートは滑走者がどのようにコースを滑るかを話し合う。滑走者は両手を前、体の近くに置き、リラックスした競技姿勢を維持しやすくなる。目はスノーボードを見ているのではなく、常に上を向き、コースに焦点を向けておく。このことで滑走者が何かが起こるたびに反応するのではなく、事前に何が起こるかを予測し、準備する手助けとなる。滑走者はゲートが近づく前にターンを開始し、ゲートを通り抜けている時にターンを終了するというを知っていることは重要である。コントロールが常にできているということは本当に有利である。もしスピードのためにアスリートがコースを完走するのが難しくなるのであれば、スピードはいつも有益なものではない。このことで、木の葉落としやスキッド・ターンを使用する方が適切な場面がコースにあるかも知れない。

コーチとアスリートが「コースをスリップ」する時に、最後に覚えておくことは、スノーボードが取るルートはスキーをする人が取るルートと、コースの初めから終わりまで異なるという事である。スノーボードをする人がターンをする時は、滑走者は外側に出て最大傾斜線を下る。このことは、スキーと比べてより大きなカーブを通して次のゲートに移動することで時間を短くする。



【映像】



## レース用スキルのためのドリル

「意図的ターンのためのドリル」にある全ドリルは、レースの戦術を練習する基本的なドリルとして使用しても良い。

### 三角コーン・シャッフル（足を引きずって移動する）のドリル

このドリルは雪上か夏の草の生えた丘でもできる。コーチはレースに似た形で三角コーンを4個から10個を丘に並べる。次にコーチは丘の上からコースを見ながら、アスリートがコースを読むのを助ける。どこでターンをするのか、その大きさは、その形は何か良いのか話し合う。それからコーチはアスリートと話し合った滑走ラインを使ってコースを初めから終わりまで横向きに足を引きずりながら丘を下って行く。次にアスリートが同じことをする。そうすればコーチとアスリートはドリルで何を感じ取ったか、何を見たかを話し合うことができる。これを何回か繰り返す。そしてコースは必要に応じて変更可能である。コーチはアスリートが足を引きずってコースを移動中に、膝を曲げること、手を上げること、目は前を見ることに注意する。

### レース用コースで練習するドリル

レースを練習する最良の方法はレースをすることである。一般的なスノーボードのスキルを練習し、技を磨くことは大切である。しかし可能な時はいつでも、アスリートが競技で直面するのと同じ条件でこれらのスキルを練習することが重要である。アスリートにレースの条件でターンの練習をさせることは、タイムを更新する一番良い方法である。一番良い練習は競技で使われるのと同じゲート、タイミング方式等を使って、色々なコースでレースをすることである。しかしながらその様な用具が使用できることは限られる。用具の使用が限られる場合、アスリートに同様の経験をさせる方法がある。



【映像】

### 練習コースのドリル

通常のレースのゲートや他の用具の使用ができない場合、オレンジ色の三角コーン、スキーポール等で練習用コースを設置することができる。利点は安価で、レースタイプの設定の所でアスリートがターンのスキルを練習できる環境を再現することができるということである。加えて練習コースは、設置にもそれ程時間や労力を必要としない。練習コースを設置している時は、アスリートが競技時に直面するであろうコースのタイプを再現することが大切である。アスリートに、小さなターン（スラローム）、中位のターン（ジャイアント・スラローム）、大きいターン（ダウンヒル）を練習させ、経験させるようにする。進歩の度合いを測る一番良い方法は同じコースで6～10回の一連の滑走時間を測ることである。アスリートが完走した時、記録を伝え、どの様に感じたかを話す時間を数分設ける。コーチは、アスリートが次に滑る時に練習をして改善できるように助言を与える。滑走タイムを比較することはアスリートが上達しているかを見る助けとなる。



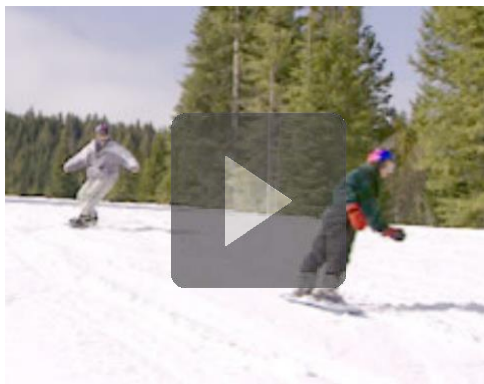
【映像】

### 公式の ナスターレースのドリル

多くのスキーゲレンデでは公式の ナスター（NASTAR）レースを開催している。ナスターとは一般人が登録をしてジャイアント・スラローム方式でレースの時間を競うシステムである。ナスターはジャイアント・スラロームのみを提供している。通常の競技で使用される同じレース用ゲートや時間の測り方等を使うレースに参加できるチャンスをアスリートに与えるのは良い方法である。

### リーダーについて行くドリル

コーチはコース（一番良いのはジャイアント・スラロームのコース）の初めから終わりまでアスリートの数メートル前を滑る。この様にしてアスリートは、ポールを抜けてレースをする上で最も重要である。エッジを切替えるのは、どこが一番良いのか、早めに新しいターンを始めるのはどこが良いのか、目で見て、真似ることができる。このことはゲートを抜けて行く動作の導入にのみ使用すべきであり、アスリートはコースの進み方を自分で出来るだけ早く学習すべきであるということに注意して欲しい。



【映像】

### 命令でポールにターンするドリル

コーチはコースと並行して滑走し、アスリートに「今だ！」と言って、いつターンをすれば良いかアドバイスを与える練習をしても良い。この方法でアスリートはより簡単にターンを開始する適切なタイミングを決めることが出来る。上記に示したように、このことはゲートを抜けて行く動作の導入にのみ使用すべきであり、アスリートはコースの進み方を自分で出来るだけ早く学習すべきであるということに注意して欲しい。



【映像】



### 人間スラローム・ドリル



【映像】

### 模擬競技（競技のシュミレーション）ドリル

多くのアスリートは競技では緊張する傾向にある。そして単純なミスをしてしまう。レースのスキル練習中に出来るだけ多くの模擬競技（競技のシュミレーション）をすることでアスリートを競技の瞬間やプレッシャーに慣れさせる。

### 特別ドリル：スマーフ（青色の小人）で遊ぶ

障害のあるアスリートの中には、コースの初めから終わりまでゲートの通るべき側（小さい側）を滑って行くのが困難なアスリートもいる。このことを紙の上で練習する：ゲート付のスノーボードのコースを描く。そしてアスリートにそのコースを正しく滑って行くラインを示させる。またアスリートはコースを通して人形のような物か他のスノーボードに代わるモデルを動かして練習することができる。スラロームのポールを通して滑って行かせる。





## カービング

この時点でアスリートが学び終わっているであろうターンは、ターンが進むにつれてスノーボードが最大傾斜線を直角に横切って滑って行く「スキッド・ターン」であろう。このタイプのターンは、スピードコントロールがしやすく、度々アスリートにとってとても完成しやすいものである。一方、「カービング・ターン」は、最も難しく、一番早く丘を滑降するための方法である。カービング・ターンではターンの初めから終わりまでスノーボードのエッジに乗ったままである。そしてスノーボードのテールはノーズがターン時に通ったのと同じ所を通る。スノーボードのテールが、ノーズより最大傾斜線の下側を滑るのではない。カービング・ターンをするには、ターンの初めから終わりまでエッジに長い間、より強い力を加えておく必要がある。良いドリルは、アスリートに滑走路の片側から始めさせ、ターン一回で滑走路の反対側へ滑走させる。この時エッジに多くの力を加えさせ、丘をスリップさせない様にする。これを可能にするためには、アスリートは膝を曲げ、足首をかなり柔軟にして競技姿勢を保っておかなければならない。カービング・ターンではスノーボードが雪上に一本の細い線を残していくので識別しやすい。アスリートがこのようなターンを単体で両方向にできる様になれば、連続したカービング・ターンに挑戦することが可能となる。この連続カービング・ターンをするには、アスリートは速い動きで片方のエッジから反対側のエッジへ交代しなければならない。練習時には、アスリートは片方のエッジから反対側のエッジへ、また反対側のエッジへと体重移動する間に、短い直線滑走をしても構わない。



【映像】

### 指導ポイント - カービング

1. 初めに目は真っ直ぐ前を向いて、スノーボードに乗る正しい姿勢を取らせる
2. アスリートが緊張を解き、膝が柔軟な事を確かめる
3. 丘を滑降りターンを始める
4. ターンし始めると、アスリートに両足に力を入れさせエッジを立ててスノーボードを傾けさせる
5. アスリートに異なった力の入れ方で実験させる。異なる圧力がどの様にターンに影響するか説明する
6. ターンを完成するために初めから終わりまでエッジに一定の力を加え続ける
7. ターンで移動中は、スリップすることなくスノーボードのエッジを立てておくことに集中する
8. 単体でトゥエッジ側とヒールエッジ側で確実にターンができる様になれば、いくつか連続であることを始める

### 失敗と修正 - カービング

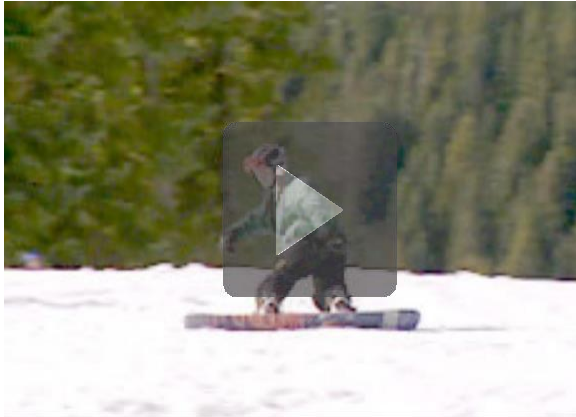
失敗	修正	参考ドリル
ターン中にスノーボードがスリップする	エッジにもっと力を加える。腰と膝から体を回転し過ぎない様にする	ラインを維持するドリル 「こっちにスノーボードを見せてくれ」ドリル
アスリートが転倒する	エッジでスノーボードを余り高角度で傾け過ぎない 足首、膝、腰を柔軟にし、バランスのとれた姿勢を維持する	運動連鎖ドリル



## カービングのためのドリル

### ラインを維持するドリル

このドリルは広々としたある程度の傾斜のあるコースで行う。トウエッジ側のターンから始める。コースの横の端から、アスリートにスノーボードの先を、斜面を横切る方向に向けさせて始める。アスリートに斜面の下に向かってスノーボードを滑らせ始め、丘を横切る大きなターンをさせる。ターン中、アスリートにスノーボードを傾けてエッジに乗り、ターンが終わるまでそれを維持させる。アスリートが丘を横切る線が横にスリップすることなく一本の細い軌跡となるターンが完全にできるまでこのドリルを続ける。アスリートがスリップすることなく遅いスピードでドリルを完成することができれば、大きなターンをする前に、スノーボードのスピードを上げてより力強いドリルを練習させる。アスリートがトウエッジ側でドリルをマスターすれば、ヒールエッジ側でドリルを繰り返す。



【映像】

### 「こっちにスノーボードを見せてくれ」ドリル

初めにアスリートをトウエッジ側でのターンをする体勢を取らせる。バランスを保つ手助けをしながら、アスリートに斜面の下にいる人々にスノーボードを見せる様にスノーボードを傾け、エッジに乗せさせる。同じことをヒールエッジ側でも行う。アスリートがトウエッジ側とヒールエッジ側の両方で容易にスノーボードを傾けることができる様になれば、コーチは丘の下に立ち、アスリートが一本線を引くターンをするのを見る。アスリートにターンの真ん中辺りでスノーボードを斜面の上側に傾けさせコーチにスノーボードの裏を見せさせる。スノーボードを傾けることでスノーボードがしっかりエッジに乗っていることになり、ターンがより力強く、確実性が増す。

### カービング中にガーランドをするドリル

アスリートが初めてエッジに乗った時の感覚に慣れるのを助けるために、アスリートにカービングを練習している時にもう一度ガーランドをさせる。エッジを使う事の重要性を強調する。アスリートに膝を曲げ、体を小さくする体勢を取るように声をかける。トウエッジ側のガーランドから始める。後に連続カービングを練習している時に、アスリートにエッジで立っていることを強調するために、大きなターンや長い横移動をさせる。

### 運動連鎖ドリル

アスリートがスノーボードに乗ってターンを行っている時、体全体が一緒に動いている。これは運動連鎖と言われる。体の各部分は他の部分とつながっていて、鎖の様な状態である。体の全部分はお互いにつながっていて、体の一部の動きが運動連鎖でつながった他の部分に影響を与える。このドリルは体の部分を独立させ、アスリートにどの様に各部分が他の部分に影響を与えているかを示すものであり、ターンのために全動きを一つにするためのものである。

このドリルは、ある程度の傾斜のある広々とした斜面で行う。目的は体の異なる部分をそれぞれ独立させ、それぞれのターンに与える影響を調べ、ターンに力強さを与えることにある。初めにアスリートに丘を滑らせターンをさせる。この時、体をこわばらせ、出来るだけスリップしない様に力強いエッジを維持する。何回か連続ターンを終えた後、アスリートに足首を柔軟にしたターンを何回かささせる。何回かターンをした後、休止しそれぞれの違いやターンをどの様に感じたかを話し合う。足首を柔軟にすることで違いが感じ取れるまで必要ならば繰り返す。その次に、アスリートに膝だけを柔軟にして連続ターンを数回行わせる。アスリートがターンを数回行った所で方向回転をどう感じたか、足首だけを柔軟にした時とどの様に違ったかを話し合う。最後にアスリートに膝と足首と両方を使わせて一連のターンをさせ、どの様に感じたか話し合う。



体のパーツを独立させてターンをすることによって、体全体が一緒になって仕事をする方が、効果的にターンが行われることを見せるものである。後々時間を取って、体の異なる部分に力を入れて、何回か滑って実験を試してみる。自分自身で実験してみることで、アスリートは自分には何が働きかけているのか、そして体全体を一緒に使ってターンを完成させていることを理解できる。

### その他追加でのアドバイス

このスノーボードのレベルに到達したアスリートには、特別なアドバイスが必要となる場合もある。カービングを指導する時に強調すべきヒントをここに述べておく：

- 膝を曲げ、体を小さくして乗る
- トウエッジ側でターンをしている時に、膝を雪に押しつける
- トウエッジ側でターンをしている時に、雪の中でつま先を掴むか引っ搔く
- ヒールエッジ側でターンをしている時に、つま先をブーツの一番上まで持ち上げる
- ヒールエッジ側でターンをしている時に、後ろ側の一番上のビンディングにプレッシャーを感じる
- エッジに乗って斜面を横切って滑っている時に、飛び上がりエッジで着地する練習をする
- ターン中は体とスノーボードを傾けてエッジに乗るように強調する





## スノーボード・レース用スキルの進展

アスリートが	全くできない	時々	度々
転倒しないでスラローム・コースをこなせる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
転倒しないでジャイアント・スラローム・コースをこなせる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
転倒しないでダウンヒル・コースをこなせる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ターンの一部をカービングで曲がることできる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
カービングでのターンを1つ完全にできる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
カービングでのターンを連続で完全にできる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>合計</b>			



## クール・ダウン

クール・ダウンはウォーム・アップと同じく重要であるが、無視されてしまうことが多い。突然に運動を止めてしまうことは血流を滞らせ、アスリートの体の老廃物除去を遅らせることになる。そのことがスペシャルオリンピックスのアスリートに痙攣や、痛みやその他の問題を引き起こすかもしれない。クール・ダウンは徐々に体の体温と心拍数を下げ、次のトレーニング・セッションや競技経験をする前の体の回復作用を早めてくれる。クール・ダウンの時間はコーチとアスリートが練習や競技について話し合う良い時間である。クール・ダウンの時間はストレッチをするにも良い時間であるという事も心に留めておく。筋肉が温まっていて、ストレッチの動きを受け入れやすいからである。

活動	目的	時間（最低）
ゆっくりとした有酸素ジョギング	体温を下げる 徐々に心拍数を下げる	5分間
軽いストレッチ	筋肉の老廃物除去	5分間



## スノーボードの理解

能力の低い選手であろうとスポーツの基本的な目的程度は理解しているだろうと仮定しないこと。そのような選手には簡単な概念でさえ理解しがたいものである。

### 典型的な練習日

#### 構成：

1. スノーボードなしでのウォーム・アップとストレッチ
2. スノーボードに乗って1～2回練習で滑りウォーム・アップをする。忘れずにアスリートに斜面と雪の状態を見る様に声をかける。
3. テクニック、修正、レース・トレーニングに取り組む。アスリートが知識に圧倒されない様に新しいテクニクの導入は1つか2つのみにする。
4. 一緒に滑る。アスリートに何を練習してきたかを心に留めておくように声をかける。そして新しいテクニクを覚えるか或いは失敗を修正する。
5. クール・ダウン

### 中級レベル用の基礎練習

初心者に対する基礎事項はコーチ用ガイドブックの色々な所の初めの部分にリストアップされている。新しい中級や上級のアスリート、あるいは、新しいシーズンの開始のような一期間の練習や学習内容を復習したいアスリートのためには、新しい分野を試してみる。ただし次の点には注意する：

- 基礎を繰り返す：例えば、斜面での決まり事は何か、雪上でどちら側（どちら向け）にスノーボードを置けば良いのか、別の用語は何か、自分達のグループでのルールといったこと
- スノーボードに乗れるレベルのグループを決める：以前のコーチか両親に尋ねる、緩斜面から平地に滑って行く競争のような練習試合をする、周りをお互いに引っ張り合いっこさせる、等。技量の低いレベルのアスリートのグループでする多くの練習は、安全に行なわなければならない。
- 技量別レベルのグループから始める：アスリートが現段階で滑走できる適切な斜面を決定できなければならない。アスリートの健康や運動レベル、殊にシーズンの開始時には注意する。
- 短くする：初期の練習段階においては過度に練習しない様に注意する
- 常にコーチの前か後ろで一緒に滑る、殊にアスリート4人以上のグループや新人、あまり良く知らないメンバーがいる場合
- 誰かがグループから離れてしまった時に備えて、待合場所を決めておく。全員携帯電話を持っているか。コーチはその全員の番号を持っているか。コーチは自分の携帯電話の番号をアスリートのリフトのチケットに書き込むようにする
- アスリートが上級レベルでスノーボードに乗る場合、安全に容易にできる感覚を学ぶには、実際に新しい斜面を滑ることにトライするより、良い方法は無い。
- **重要！** 斜面の新しい場所でスノーボードに乗る時は、グループのメンバーに、常に次のリフトのポールや次の木といったように次の停止場所を伝える。



## スノーボードでのクロス・トレーニング

クロス・トレーニングとは、スポーツの出来上がりに直接関係するスキル以外のスキルを上達するために使う近代用語である。クロス・トレーニングは怪我のリハビリで主に使われているが、今では怪我の予防にも使われている。アスリートが脚や足に怪我があり、そのことで練習や競技ができない場合、アスリートの筋力を維持するために他の有酸素運動を代用することができる。アスリートのためのクロス・トレーニングはスイミング・プールでのトレーニングや自転車トレーニングやアスレチックがある。

この特定の練習には有用性や価値に限りがある。クロス・トレーニングをする理由は、スポーツ個別の練習を集中的に練習している時に、怪我を回避し、筋肉のバランスを維持するためである。スポーツでの成功の鍵の1つは、健康を維持し、長期にわたってトレーニングをすることである。サイクリングはスノーボードとは異なる。しかしもしサイクリングが安定した怪我の回復時に、向う脛や膝、腰の部分のプレッシャーを取り除いてくれるのであれば、そのことは次のスノーボードの練習に良い結果を及ぼすであろう。なぜならばそのことでアスリートは、怪我をせずスノーボードに乗っていただけるからである。クロス・トレーニングを通してアスリートは、より強い熱意と、集中力と最小限の怪我のリスクで種目独自のトレーニングをすることができるのである。

## スイミング・プールでのトレーニング

アスリートにプールの中で泳がせるか走る動作をさせる。アスリートに最低2分間程、定常状態で泳がせる（有酸素）。救命胴衣か浮き輪を使って、アスリートに立った体勢で走る動作をさせる。30～120秒のインターバル、2：1の休憩で行わせる。



## 自転車トレーニング

アスリートにインターバル方式で、定常状態で自転車に乗せる。アスリートは固定した動かない自転車かスピンバイク（インドアバイク）を使用し、有酸素運動と無酸素運動の運動をする。アスリートは屋外で20分から1時間色々なスピードで自転車に乗る。

## サマースポーツ・クロス・トレーニング

### 陸上競技

陸上競技は春／夏の季節にスノーボーダーにトレーニングをさせ、競争に触れさせるのに素晴らしいスポーツである。走る構造やエネルギー・システムの様な基本原理のいくつかは、スノーボードとアスレチックで共通するものがある。陸上競技とスノーボードには種目と競技の設定の仕方でも似通った点が多い。