コーチクリニック
【スノーボード】
第Ⅰ部　競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
スノーボード部会

2021年1月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

スノーボードの魅力

・大自然とふれあう楽しさ、そして感動

寒い冬、冷たい雪山には日常生活で知ることができない感動が山盛りです。リフトに乗って雪景色を堪能。

☃雪って、雪国では厄介もの！南国にとっては憧れ？

・真っ白な雪のゲレンデを、風を切って滑る爽快感

厚いウェアを着込んで、両足が固定され、動きにくさ満載なのに、いつの間にかスーッと滑ると元気100倍です。

アスリートの初体験を一緒に喜ぶ

スノーボードの魅力

- 日常生活につながっている

  大きな荷物の準備や着替え、用具の準備・片付けなどは、
  日常生活のトレーニングになります。
  アスリート自身で行えるようにフォローしましょう。

- 人とのふれあい、助け合うあたたかさ

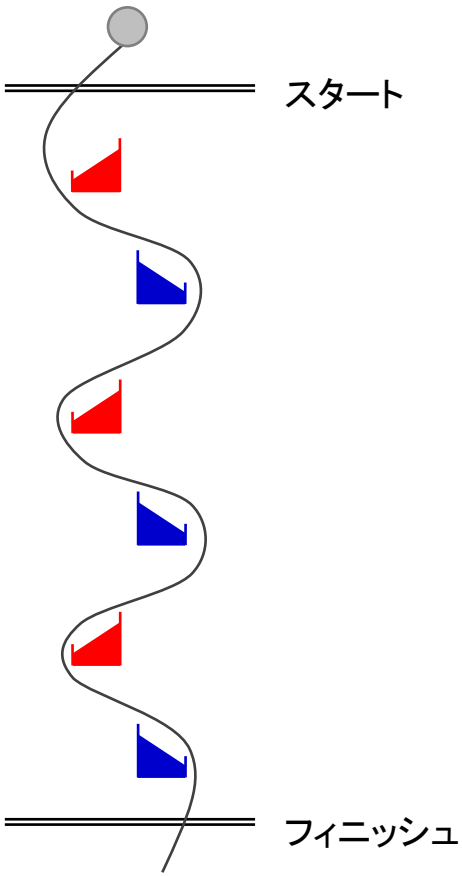
  すってんころりん、何度転んでもみんな笑顔で。
  スキー場スタッフやパトロールに感謝、挨拶しよう。
  ルールを守って、無理をせずに安全第一。

アスリートと一緒に成長しましょう！

競技ルール

- 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



SOでの実施種目

- 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（3～6旗門の大回転）
  グライド（直滑降）
  10m滑走（スケーティング）

SOでの実施種目

- スーパーグライドの様子（4～6旗門の大回転）※映像はアルペンスキー

競技特有のSOスポーツルール

- 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した時
  または自動計時が開始した時
- 特別ルール（1分間ルール）
  転倒、旗門不通過、ボードが外れる等から
  コースに復帰するまでに猶予が与えられる

競技会の流れ

- インスペクション

  コースの下見をする
  ※時間や注意事項は事前に案内される

- 予選（ディビジョニング）

  2回滑走し、良いほうの記録を基に、クラス分けされる
  ※1回になる場合もある

- 決勝
- 表彰

コーチクリニック
【スノーボード】
第Ⅱ部　プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
スノーボード 部会

2021年1月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

競技の技術体系

上級

↑ 自在に曲がる（スキッディング＆カービング）
- ・リズム変化
- ・様々な斜面状況

中級

↑「スキッディング」で曲がる
- ・飛行機

↑「ドリフトターン」で曲がる
- ・飛行機
- ・フラフープの活用

初級

↑ 直滑降から停止
↑ 木の葉落とし
↑ 斜滑降から停止
↑ スタート位置で停止
↑ 横滑り
↑ 登行
↑ 転倒&起き方
↑ 方向転換、歩行　→スケーティング
↑ 雪とスノボに慣れる

ビギナー

状況に応じて滑る

様々な斜度の整地斜面を確実に滑る

正しい基本操作の習得
自分にあったポジションで滑る

スノボの楽しさを憶える
楽しく滑る

滑って、止まる
楽しさを体験する

スノボに慣れる

ブーツのはき方

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

× 足首ソックス

ブーツを履いた後に

パウダーガード（裾）をブーツ
の上にかぶせる

ブーツのはき方

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？

ソフトブーツ

1.かかとをコンコン

2.インナーブーツを
下から締める

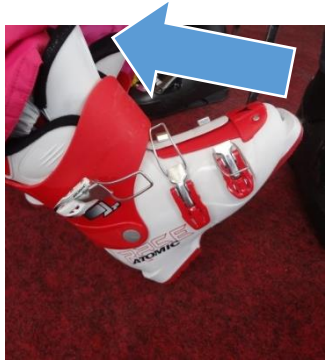
3.アウターシェルを
下から締める

4.ベルトを締める

ハードブーツ

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

ボードのはき方、はずし方

スノーボードのはき方

1.靴底の雪をとり
かかとを合わせる

2.リーシュコード
（流れ止め）を着ける

3.バックルを足首
から少しずつ締める

4.ウエアをハイバックの
上から被せる

スノーボードのはずし方

1.バックルを外し、
リーシュコードを外す
※ボードを流さないように
気を付ける

2.ハイバック
を下げる

スノーボードの置き方

安全な置き方

裏返す

危険！

流れてしまう

ビギナー

スノボの持ち方①

スノボの持ち方②

歩き方①

歩き方②

ビギナー

転び方

①重心を低くする

②a
・背中を丸め、
　あごを引く
・手からつかない
・ひざを曲げ、
　ボードを上げる

②b
・あごを上げ、
　おなかから着地する
・手からつかない
・ひざを曲げ、
　ボードを上げる

ビギナー

起き方①

起き方②

起き方③

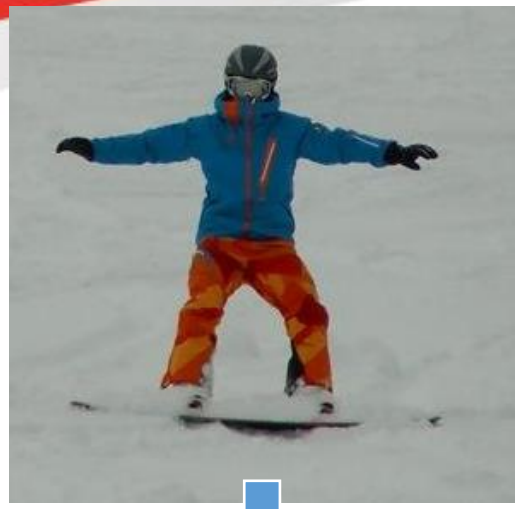
グラブ（エッジをつかむ）
をすると起きやすい

起こし方①

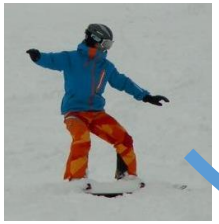
起こし方②

エッジを足で押さえると
起こしやすい

ビギナー



横滑り



木の葉落とし

初級・中級

・斜滑降→ノーズドロップ→斜滑降の連続

・スキッディングターンへ挑戦

http://howtosnow.com/howtoride/LV1ride/chudrift/chudrift.html

中級

・スキッディングターンの洗練

・カービングターンへ挑戦

http://howtosnow.com/howtoride/LV2ride/LV2carve/LV2carve.html

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

トレーニングの展開

- 流れ
  確認（グループ分け、メンバー、今日の目標、練習内容）
  準備体操
    練習
    人数の確認（リフト乗車前・降車後、休憩前後）
    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

- 留意点
  斜面選び：難しすぎず、易しすぎず
  停止位置：コース脇、まぶしくない方向
  声、身振り手振り：大きく！
  説明：短く！

コースを事前に下見しておくと良い

ゲレンデでのマナー

- ボードを履く時に、「バタン」と置かない（安全な置き方）
- コース内をブーツで歩かない
  - ✓やむをえない時は端を歩く
- 滑り出す時は、上から滑ってくる人を確認
- 滑っている時は、自分より斜面の下側を滑る人が優先
  - ✓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

詳しくは実技で確認します

コーチクリニック
【スノーボード】
第Ⅲ部　プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
スノーボード 部会

2021年1月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

安全に楽しく！

- 雪上で行うスポーツでは、安全が何よりも大切！

  天候、体調の確認

  行方不明者を出さない

  ウエア、用具の選び方

  用具の取り扱い

  10 FIS RULES

  事故が起こったときの対応

- 事前に役割分担、連絡網を決めておきましょう

天候、体調の確認

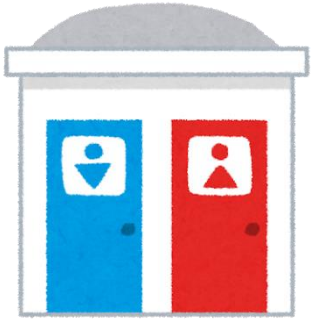
- 天気予報を確認しましょう
  ✓前日、当日朝、昼食時に確認

- 体調を確認しましょう
  ✓顔色？体温？声？せき？
  ✓練習中の体調変化も注意する

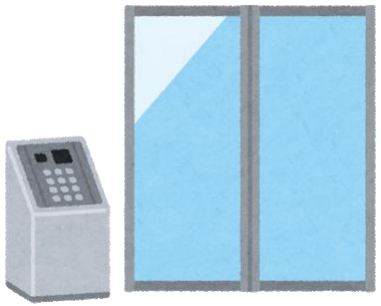
行方不明者を出さない

寒い会場での行方不明は致命的！

- 動線を確認しましょう
  - ✓駐車場は？
  - ✓トイレは？
  - ✓更衣室は？
  - ✓出入口は？



- 移動中や宿舎も注意しましょう
  - ✓おみやげ売り場は？



ウエアの選び方

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

○　化学繊維、ウール
×　綿

ミドラー

・暖かく、動きやすい

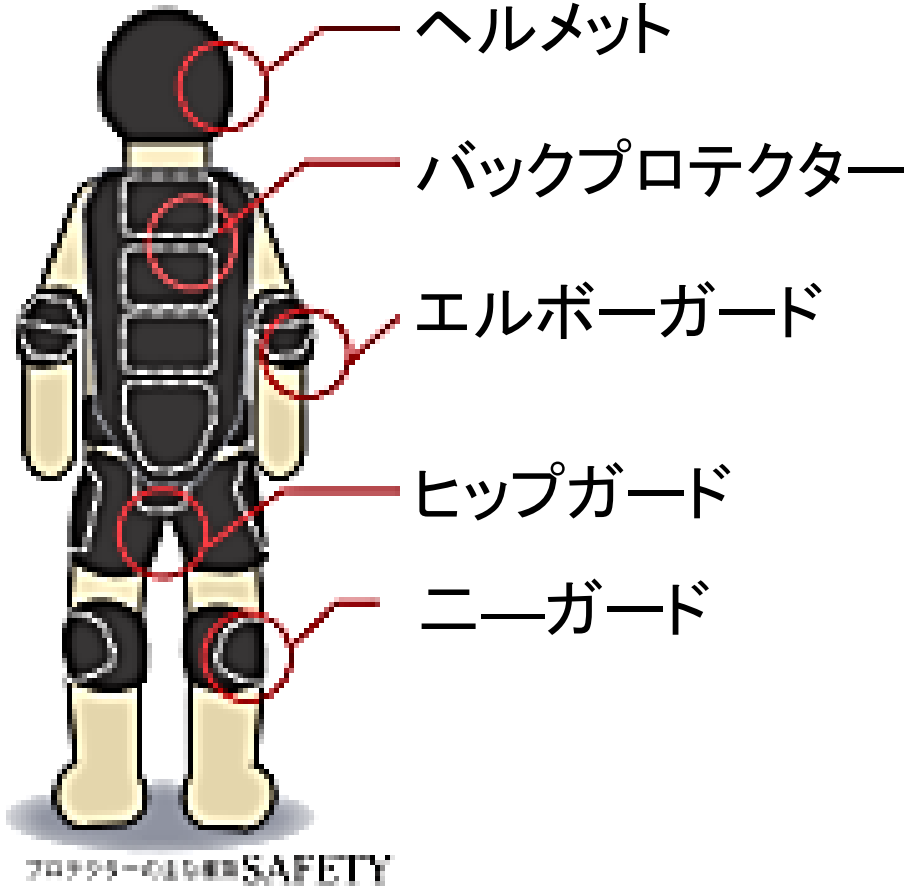
○　ファスナー付のフリース

アウター

・防水、防風、暖かい
・チケットケース
※サイドファスナー

ウエアの選び方

プロテクター(推奨)



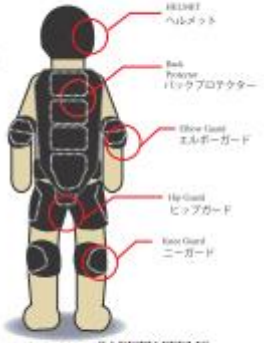
安全にスノースポーツを楽しむためには、
プロテクターはお薦めのアイテム。

より安心・安全にスノースポーツを楽しむためのプロテクター。
欧米ではレーサーだけでなく、一般の方々も多く使用しています。

ハードに滑るアスリートだけではなく、
レジャーとしてスノースポーツを楽しみたい方にも
プロテクターはお薦めのアイテムです。
スキーやスノーボードには"ブレーキ"が付いてないので
急に止まれません。
自身のコントロールミスによる転倒だけでなく
不意な衝突事故による衝撃から身を守るためにも
是非装着してほしいアイテムです。
ジュニアからシニアまで安心・安全なスノースポーツを楽しみましょう。
スイスでは、ケガをしてから、
安全意識が高まった人の割合が多いという調査結果が、
雪上での衝撃は甘く見られません。

プロテクターは、軽くて身体にフィットして、
とても動きやすいものが様々に開発されています。

WEAR YOUR SAFTY & COURAGE.



ALPINA ATOMIC DAINESE MARKER salomon SLYTECH YOROI

JSP日本スキー産業振興協会

スノーボードの種類

アルペン

- ボード、ブーツ：硬い
- ブーツ：プラスチック製

フリースタイル

- ボード、ブーツ：柔らかい
- ブーツ：革製など

ヘルメットの選び方

©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（写真右）を推奨

試着して、適したサイズのものを選ぼう！

ゴーグル、手袋の選び方

ゴーグル

©山本光学（株）

✓顔にフィットする
✓ひたいに、隙間ができない

手袋

✓５本指タイプ(左)を推奨
✓ミトンタイプ(右)も寒い時はOK

試着して、適したサイズのものを選ぼう！

用具の取り扱い

- 滑る前にチェックしましょう！

  服装

  ✓靴下やスパッツのしわを伸ばしているか？

  ✓パウダーガード（裾）をブーツの上に出しているか

  ✓ポケットを閉めているか？

  用具

  ✓ヘルメットやブーツに、ひびやゆるみがないか？

  ✓ゴーグルが、くもっていないか？

  ✓ボードのエッジが、さびていないか？

  ✓バインディング、ラチェットベルトのネジが緩んでいないか？

10 FIS RULES

事故を未然に防ぐために、
スキーヤーとスノーボーダー
ひとりひとりが責任をもって
注意して滑るよう、
国際スキー連盟によって
定められた10のルール

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

事前に連絡網を作っておく

おわりに

リスクもあるが、魅力もいっぱい

- 大自然とふれあう楽しさ、そして感動
- 真っ白な雪のゲレンデを、風を切って滑る爽快感
- 日常生活につながっている
- 人とのふれあい、助け合うあたたかさ

安全に楽しく！
アスリートと一緒に成長しましょう！