



コーチクリニック 【スノーシューイング】

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
スノーシューイング競技部会

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます





スノーシューの起源とSO

【スノーシューの起源とSO】

- 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。





スノシューイングの魅力と競技性

【競技の特性】

- 冬季競技の中では比較的簡単に参加しやすい。
- ロケーションにより、自然に合わせた技術が必要となる事がある。
- 順位の勝敗だけでなく、全て競技記録があるので、自己記録を更新する楽しみや、目標を設定してクリアする達成感が明確になる。
- シンプルな競技なので、観戦していてもわかりやすく誰でもが楽しめる。
- スノシューを履いての競技は見た目以上のエネルギーを必要とする。
- 冬季競技ではあるが、雪のない地域でも工夫して練習が出来る。
- チーム競技のリレーは一体感を生み盛り上がる。



服装・用具① (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

©ミズノ(株)

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
- 上はファスナー付のフリースや薄手のウインドブレーカー、下はジャージなど

アウター

- ・防水、防風
- ・暖かい
- スキーウェア、休憩や待機用にベンチコートも可

服装・用具②(シューズ・手袋・その他)

◆ シューズ



・専用のシューズは特に無いです。

ランニングシューズ、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
- ・高機能なソックス(替えを用意)

運動時の服装例



帽子、サングラス、コロナ対策のマスク

動きやすいもの
気温、天候により、ウインドブレーカーを
脱いだり、スキーウェアなどを重ねたりし
て調整する。休憩や待機しているときは
ベンチコートも良い

手袋

リレー競技では使用不可だが、気温が氷
点下の時、金属ボタンは手にくっつくので
注意

跳ね上げた雪が
背中に入るので、
気になる人は
フードをかぶる

動きやすいもの

気温、天候により、アンダータイツ、ロン
グスパッツ、スキーウェア、雨具などで調
整する

くつしたは替えを用意（濡らさずに過ごせ
れば、それが一番良い）

足まわりの例



登山用スパッツ



オーバーシューズ(サイズ注意)

服装・用具③ (スノーシュー)



バイディング
(靴を固定する留め具)
※プラスチック部品やバンド類は、劣化による破損に注意

回転軸心
(フレームとデッキの
連結部分)

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)

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。

スノシューイング (種目)





SOでの実施種目とコース

- SOでの実施種目 [SO独自の種目を含む]
 1. 25m・50m・100mレース (基本的に直線)
 2. 200m・400m・800mレース (基本的に400mのコース)
 3. 1600m (変化に富んだ地形コース・400mのコース)
 4. 5km・10kmレース (変化に富んだ地形の山道)
 5. 4×100mリレー
 6. 4×200mリレー
 7. 4×400mリレー
 8. ユニファイドスポーツリレー (上記3つのリレー種目)



コース



フィニッシュ ・ バトンゾーン



バトン受け渡しゾーンは20m



競技ルール 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

リレー

- ◆バトンの受け渡しゾーンは20m◆バトンの取り扱いは手で行う
- ◆手に何か物質を付けてはいけない。





競技ルール ②

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

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

※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





コーチクリニック 【スノーシューイング】

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
スノーシューイング競技部会

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



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★



ビギナープログラム

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たと...

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)

登る

- 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

- かかと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出す。
- スタート合図は「レイサーズ・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





トレーニングプログラムの展開

- ① 始まりの挨拶・準備運動・動的ストレッチ
- ② 基礎練習
- ③ 休 憩
- ④ 応用練習
- ⑤ 試合 または ゲーム
- ⑥ 整理運動・クールダウン・終わりの挨拶





トレーニングプログラムの展開

<プログラム開始前>

1. アスリートの当日の体調確認
2. 開始前の十分な水分補給
3. 十分な準備体操
(時間に遅れた人も必ず行う)
4. コーチとアスリートの組み合わせ

<プログラム中>

1. 指導は必ず見本をやってみせる
2. コース上やフィールドでは常にアスリートの状況把握をする
3. 他のスキーヤーやボーダーに注意する
4. 途中での水分補給と休憩は十分に
5. 無理強いはせずゆっくりと(特に初級のアスリート)
6. コーチの指示はわかりやすい声かけで元気よく

<プログラム終了後>

1. 十分な整理体操
 2. コートの整備、用具の後片付け
 3. アスリート個人の記録を書き残す(次回の情報共有のため)
- ★ クールの最終回には競技会や記録会を行う



あると便利な小道具の例

大型バッグ



蓄圧式噴霧器



チョーク



食紅





コーチクリニック 【スノーシューイング】

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
スノーシューイング競技部会

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます





プログラムマネジメント・安全管理

○安全：設備・・・フィールド・コース・トイレ（場所や利用方法の確認）

○気候・・・水分補給では声かけを意識（飲んだことを確認）

○用具服装・・・スノーシュー、服装、手袋、ゴーグル、帽子等

○アスリートのコンディション・・・食事、服薬、気分、最近の様子

○計画：アスリートにとっての目標設定は適切か？

その日のタイムテーブルが適切か？（疲労度、給水回数など・・・）

○反復・・・準備運動・整理運動（ストレッチも）

○指導・・・アドバイスも発達度合いに考慮して少しずつ

○楽しみ・達成感（ほめる/認める）アスリートが楽しんでいるか？

○振り返り





安全管理 ・ 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
- ・周りを確認する
- ・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



起こりやすいケガと応急処置

【ねんざ】

捻挫(ねんざ)の主な症状は、痛みと腫れです。

- ①患部を氷のうや冷たいタオルで冷やし、炎症を抑えます。
- ②関節が動かないようしっかり固定して、むやみに動かさないようにしてください。

〔捻挫治療の4原則〕

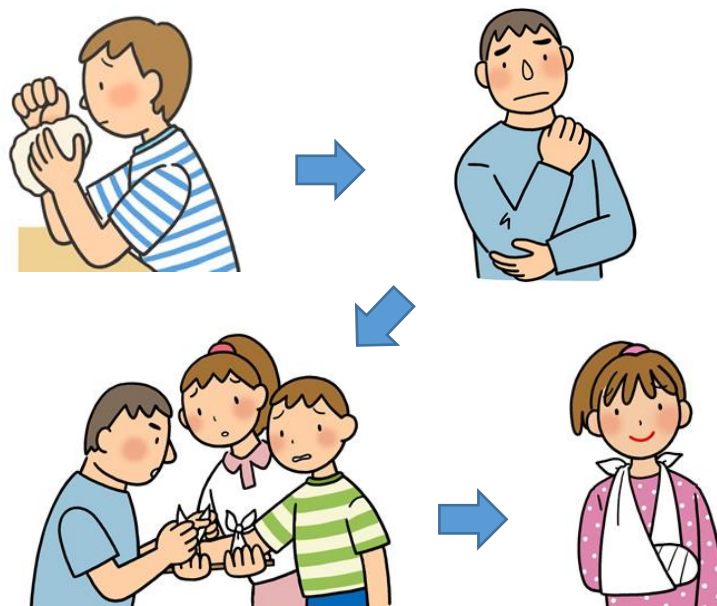


(出典: 第一三共くすりと健康の情報局)

【骨折】

- ①氷を入れた袋(氷のう)などで冷やします。
- ②心臓より上に挙げて安静を保つ
- ③添え木になるものをあて、包帯や布で固定する
- ④肩、肘、腕の場合は、三角巾で支える

(出典: 骨折ネット)



全力を出して楽しんで！！

ありがとうございました。



- 以下参考資料



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とに指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。



◆ 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。

◆ めぎ方



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。



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）



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



スノーシューのトラブルの例



かかとを押さえるビニールバンドが切れてしまった例

古いスノーシューは、バインディングを構成するプラスチック等の部品が劣化して、破損する恐れがあります。

競技会でトラブルに見舞われないよう、日頃からメンテナンスを行い、必要に応じて部品を更新しておきましょう。





足まわりの例②



レジ袋でもOK

