

コーチクリニック 【アルペンスキー】 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
アルペンスキー 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



アルペンスキーの魅力

- 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、長い板を履き、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と一緒に喜ぶ





アルペンスキーの魅力

- 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。



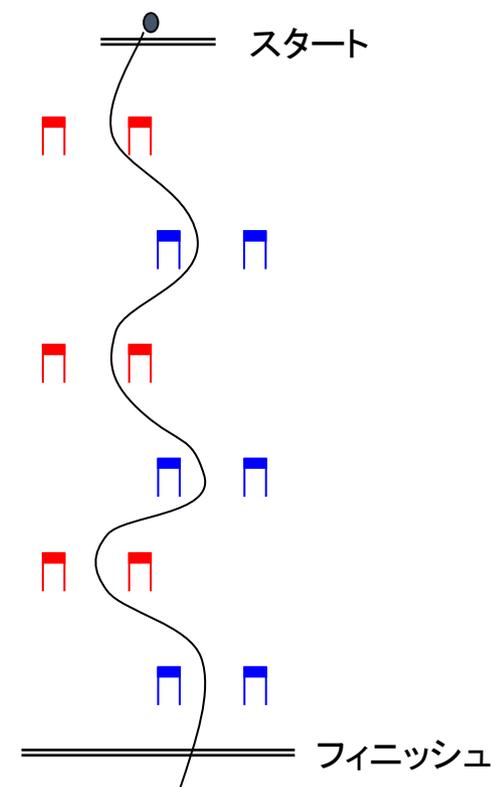


競技ルール

- 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 (4～6旗門の大回転)
グライド (直滑降)
10m歩行





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)





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、スキーが外れる等から
コースに復帰するまでに猶予が与えられる
初級・中級・上級:1分間、ビギナー除く





競技会の流れ

- インспек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 【アルペンスキー】 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
アルペンスキー 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

中級

初級

ビギナー

↑「**太巻、細巻**」で自在に曲がる

- ・リズム変化
- ・様々な斜面状況

↑「**□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

↑「**△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

↑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

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

スキーの楽しさを憶える
楽しく滑る

滑って、止まる
楽しさを体験する

スキーに慣れる



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

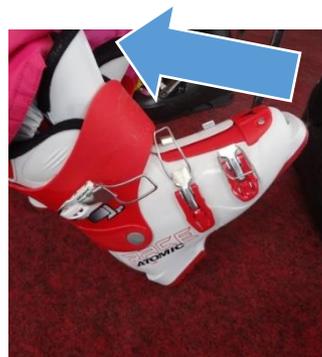
バックルタイプ



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？
- ・つまめが伸びてる？
- ・適した靴のサイズ？



スキーのはき方、はずし方

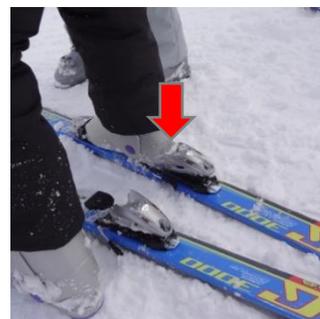
スキーのはき方



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



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





ビギナーの指導



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





ビギナーの指導



「△おにぎり」を作る



登行(カニ歩き)



階段登行



スタート位置への
単独での移動



「△おにぎり」で
直滑降→停止



用具を使った補助
(トリスキー、フラフープ)



初級者・中級者の指導



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
(トライスキー、フラフープ等)



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！

上級者の指導



©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
しておくが良い





ゲレンデでのマナー

- 板を履く時に、「ボタン」と置かない
- 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 【アルペンスキー】 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
アルペンスキー 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
 - ウェア、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？

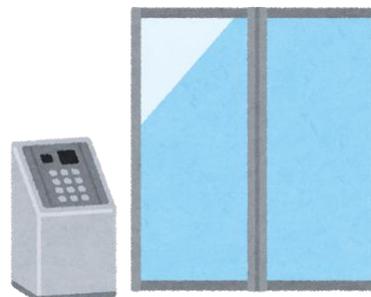
- ✓ トイレは？

- ✓ 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？





ウェアの選び方



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





レーシングスーツ着用の留意点



※マキシマムエフォートルールとの関係で、
予選と決勝では同じウェアを着なければなりません





ヘルメットの選び方



- × 大回転
- 回転
- ビギナー種目



©山本光学(株)

- 大回転
- 回転
- ビギナー種目
- ※耳まで覆うタイプ

タグ(ステッカー)は
はがさないでね!



Minimum Width : 10 Mm
Minimum height : 15 Mm

✓ SOルールで、全種目での着用が義務

✓ 当面、国内では新規格「RH2013」は“推奨”

※SOルールの国内運用に関する申し合わせ事項

※大回転は旧規格(EN1077、ASTM2040)で耳まで覆うタイプであれば暫定的に許可

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



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？
- ✓ 板のエッジが、さびていないか？



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

ルールを守って安全で楽しいスポーツを!

<p>1 他者の尊重 Respect for others</p>  <p>他の人への思いやりの心を忘れない。</p> <p>スキーやスノーボードをするときは、他の人への迷惑や危険な目に及ぼるような行為をしてはいけません。また、自分の用具の不具合がないように、しっかり点検しましょう。</p>	<p>2 スピードとスキーのコントロール Control of speed and skiing or snowboarding</p>  <p>無茶な滑り方をしたりスピードを出しすぎない。</p> <p>個人の能力、天候、コースの状態、深み具合などを考慮して、それに合った滑り方とスピードで滑りましょう。急斜面、コースの一番下やリフトの周辺では特に注意が必要です。</p>	<p>3 滑走ルートを選択 Choice of route</p>  <p>前の人に危険が及ばないコースを選んで滑る。</p> <p>前に他のスキーヤーやスノーボーダーが滑っているときは、後ろに注意を払って滑る人は、滑走している人が自由に動けるように、十分な距離を保ちましょう。</p>	<p>4 追い越し Overtaking</p>  <p>追い越すときは前の人に近づきすぎない。</p> <p>追い越すときは、追い越そうとしている人がその責任をもちます。追い越される人の有害な動きを考慮したうえで、十分な距離を置いて追い越すようにしましょう。</p>
<p>5 合流と滑り出し Entering, starting and moving upwards</p>  <p>合流や滑り出すときはまわりをよく確認する。</p> <p>合流や滑り始め、いったん止まってからまた滑り出すときは、かならず自分の目で周囲を確認し、他の人と衝突事故が起こらないように注意しましょう。</p>	<p>10 FIS RULES</p> <p>国際スキー連盟 (FIS) による10のルール 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のルールです。</p> <p>RULES</p>	<p>6 コース内での停止 Stopping on the piste</p>  <p>コースの途中で立ち止まってははいけません。</p> <p>やむを得ない場合を除き、コースの幅が狭くなっているところや視界が狭くなっているところでは、立ち止まらずに、コースを他の人のためにすみやかに空けましょう。</p>	
<p>7 徒歩での登り降り Climbing and descending on foot</p>  <p>コースを歩くときは真ん中を歩かない。</p> <p>通常の滑走方向と逆歩するよう多数歩くと他の人の安全に支障をきたすため、足跡によってコースの一部が滑りづらくなるので、コースを歩くときには、はしっこを歩くようにしましょう。</p>		<p>8 標識や標示の順守 Respect for signs and markings</p>  <p>コースに立っている標識や標示を必ず守る。</p> <p>禁止標識、注意標識、その他の標示などを必ず守りましょう。また、コースの標識は、一度一掃で壊してあります。自分で壊ったコースを選んで滑りましょう。</p>	<p>9 援助 Assistance</p>  <p>事故が起きたときはすぐに救護活動を行う。</p> <p>万一事故が起きた場合には、すみやかに救護活動を行い、バicolや救護隊へ連絡し、事故のあった場所が、他のスキーヤーやスノーボーダーに分かるよう注意を促しましょう。</p>



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！

