



コーチクリニック 【クロスカントリースキー】 第Ⅰ部 競技の特性

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
クロスカントリースキー競技部会

2021年5月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます







クロスカントリー
スキー競技って
なんでしょう？





スキーに乗って 雪原で レースをする競技



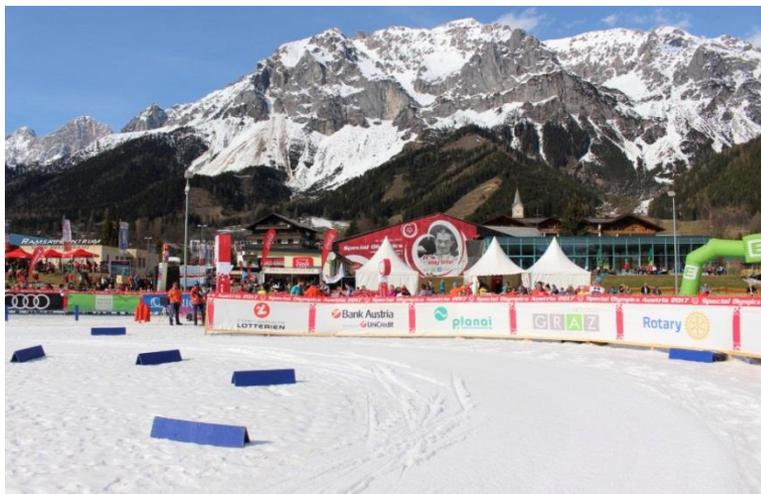
夏季スポーツで考えるなら

自転車競技に似ています。



クロスカンリースキーの魅力

①大自然での開放感、感動が味わえる。





クロスカントリースキーの魅力

②いろいろなスキー仲間ができる。



トップアスリートをはじめ、
老若男女・障がいを問わず、
地域のスキー仲間が増える。



クロスカントリースキーの魅力

③健康的なカラダでいられる。体力がつく。



しっかり食べれるのは
運動しているから！
海外の大会遠征中、体調を
崩した人はいませんでした。

年間を通して、有酸素運動
筋トレができる！





クロスカントリースキーの魅力

④ やればできる！という自信と喜びが味わえる。



感動のガッツポーズ！
2016NG・2017WGにて！

旭川では、レース以外にも、
テストランナーとして活躍しています。





走り方(走法)について

クロスカンリースキー競技には、クラシカル走法とフリー走法の2種類があります。

○クラシカル走法

まっすぐ前にスキーを滑らせて進む。

スキーツアーなど、じっくりと進みたい

○フリー（スケーティング）走法

左右にスキーを滑らせて進む。

スピードを出して、風を切って進みたい



スケーティング

クラシカル







クロスカントリースキー用具



軽い!

アルペン

クロカン





SOでの実施種目

◎SO公式種目

○10mスキーレース（ポールなし）

○25mスキーレース

○50mクラシカル、100mクラシカル

*直線8レーン、マススタート（陸上形式）

○500m、1km、3km、5km、7.5km、10km

*クラシカルまたはフリー

*インターバルスタート（30秒間隔）

○4×1kmリレー

○4×1kmユニファイドリレー





SOでの実施種目

◎SO公式種目

○10mスキーレース（ポールなし）

○25mスキーレース

○50mクラシカル、100mクラシカル

* クラシカル マスタート（陸上形式）

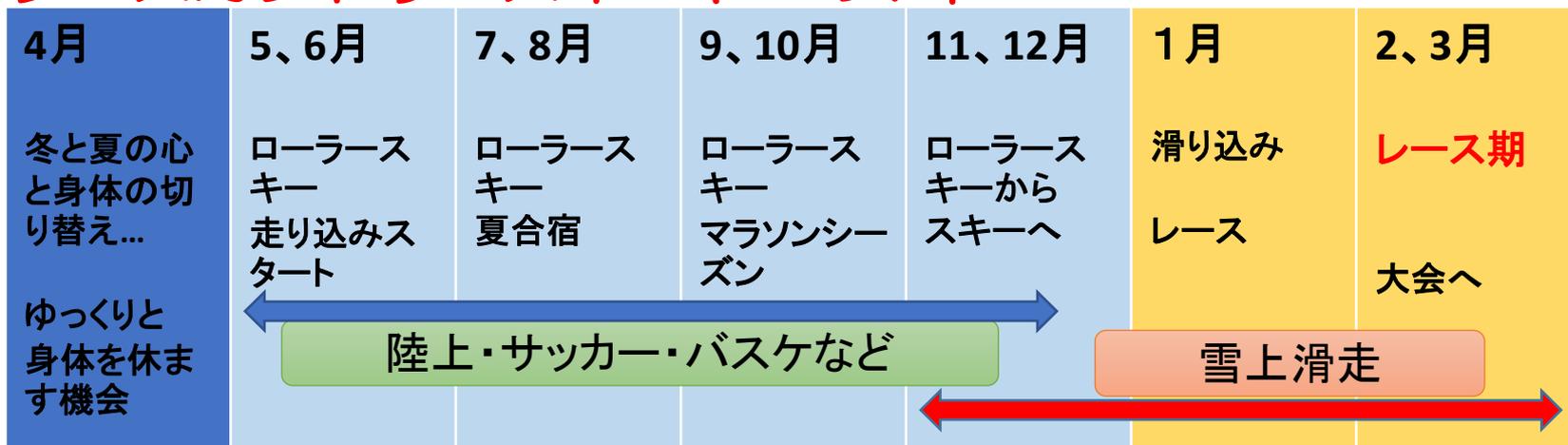
スキーの実力がなくても、出場できる！
～SOのクロスカントリースキーの特徴～



クロスカントリースキーヤーは？

- クロスカントリースキーは、より体力を必要とする競技。
 - ・持久力、筋力、リズム感、バランスがとても重要です。
 - ・夏季スポーツと並行してプログラムの実施も可能です。

クロスカントリースキーヤーの1年



雪の上でのプログラムだけでは、時間確保が難しい。



コーチクリニック 【クロスカントリースキー】 第Ⅱ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
クロスカントリースキー競技部会

2021年5月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます





スキーを行うために必要なこと

- ① 目的、目標設定によって変わる。
- ② 人材の確保について
- ③ 用具について
- ④ 実施会場について
- ⑤ 安全管理について





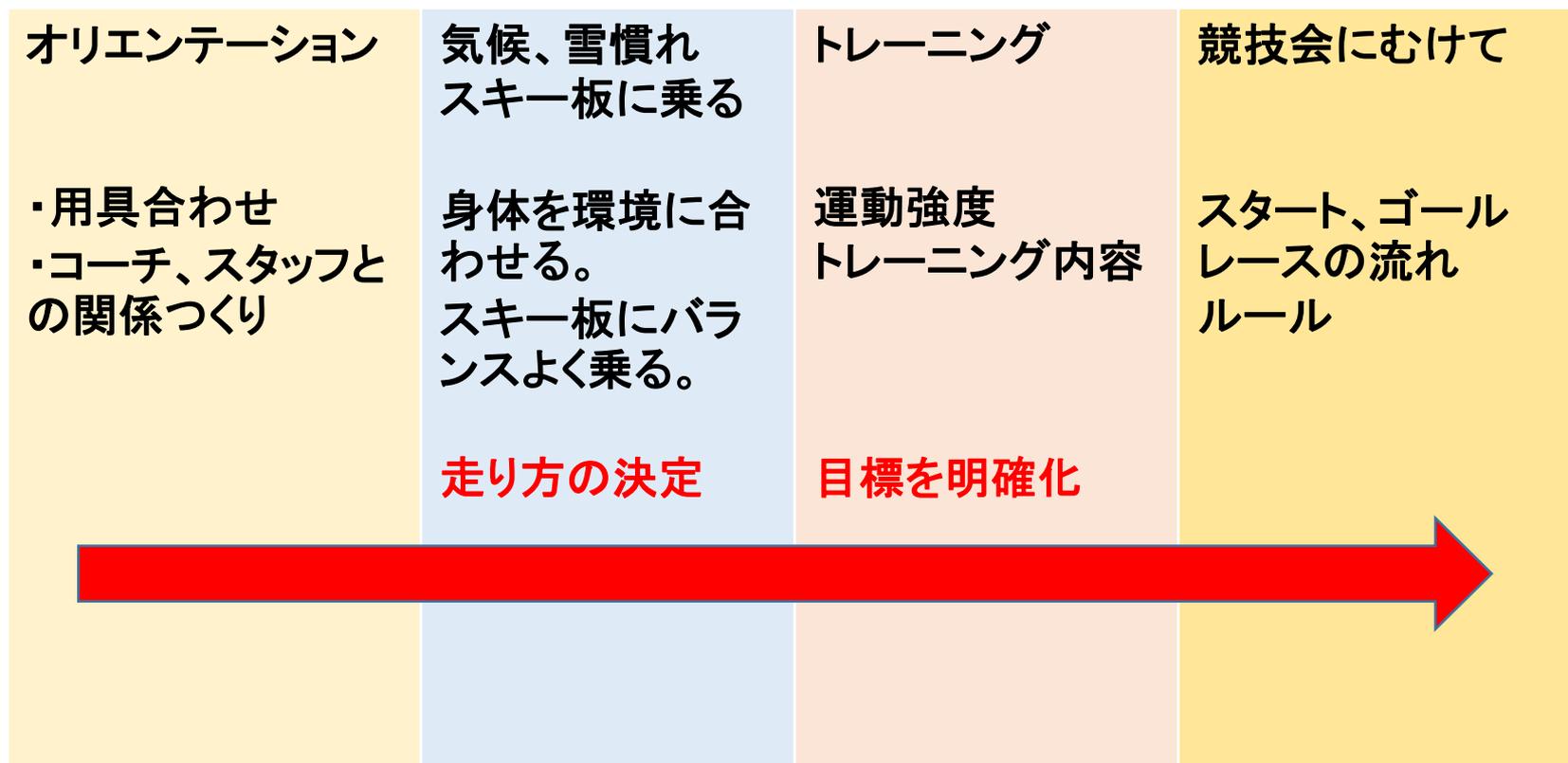
①目的、目標設定によって 使用する用具で決まる！

コーチが常に考えるべきこと

- スキーで健康に。どんな楽しみを提供するか。
運動時間や強度は？ トレーニング内容は？
- そのアスリートにどんなスタイルを提供するか。
スキーヤーの恰好？ 走り方は？ スキー用具は？
- どんな目標を提示するか。
挑戦する種目は？、目指すは？



目的、スタイル、目標によって、個々の取り組みは変わる。
それらを踏まえて、プログラム内容は変化する。
プログラムの流れは、以下のような取り組みをベースに計画する。





②人材の確保について

実はクロカンは、F1レースみたいなチーム戦
スキーヤー以外にも、多くな仲間が必要です。

アスリート、コーチ、スタッフのチームワークが強みになる！

- ・スキー経験のあるコーチ
- ・取り組みたいアスリート、協力できるファミリー
- ・サポートできるボランティアスタッフ
- ・スキー用具のメンテナンスができる「ワックスマン」
- ・すてきな応援団（現地の応援、サポートは心強い！）





③用具について

雪のない時期のクロスカントリースキー





インラインスケート・ローラースキー





○クラシカル専用
身長+20~30cm

○フリー（スケーティング）専用
身長+10~20cm



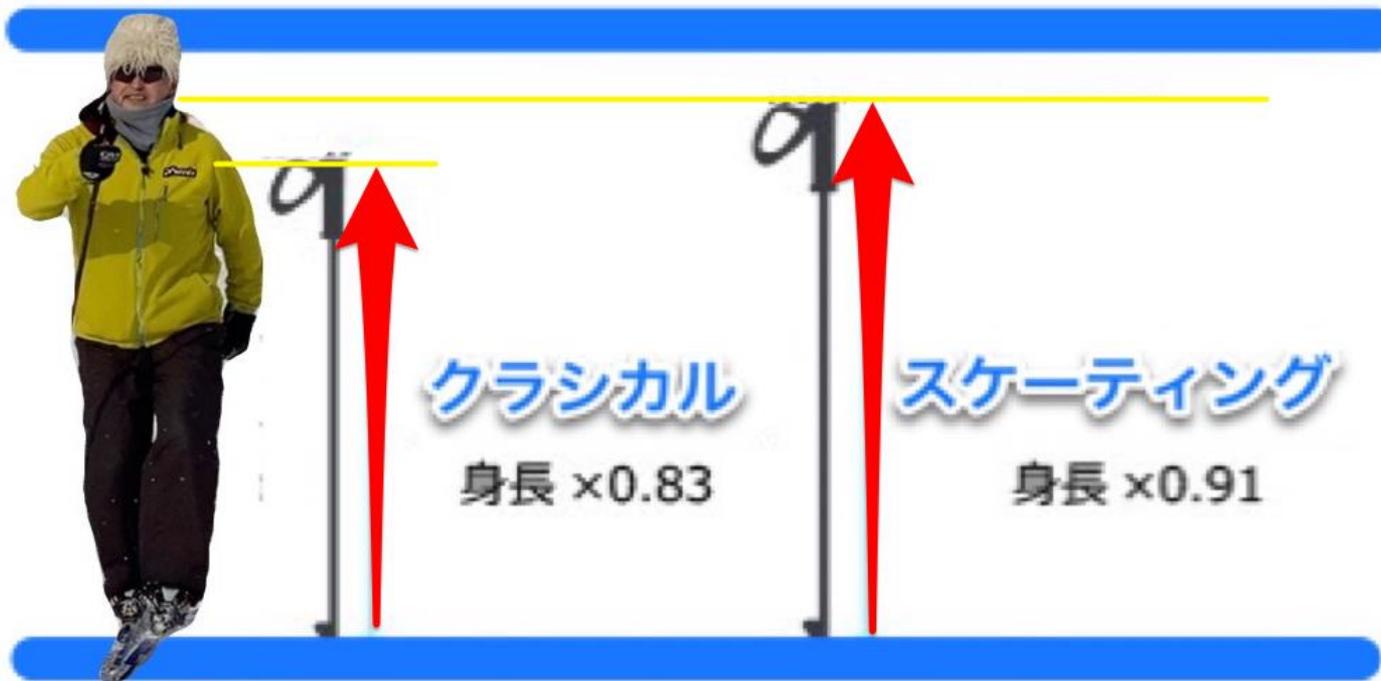


ポール

○クラシカル走法：身長－30cm（×0.83）

○フリー（スケーティング）走法

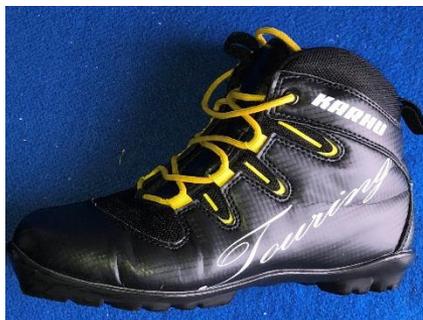
：身長－20cm（×0.91）





ブーツ(靴)・ビンディング(金具)

- クラシカル走法 (歩くスキー)



- フリー(スケーティング)(コンビ)



**スキー用具の
購入、レンタル、手配など
地元地域での調達が難しい場合**

**クロスカントリースキー競技部会で
相談にのります！**



③実施会場について(雪なし)

練習会場

- サイクリングロード(河川敷)

- 公園

- 駐車場



管理先に
使用可能か？
確認を忘れずに





③実施会場について(雪上)

富沢クロスカントリースキーコース
→ 登り坂 → 下り坂

富沢管理棟…管理人さんがいます。
※採暖可能。※和式ですがトイレあり。

なだらかな下り坂

初心者が気持ちよく滑れる

ここから、上り坂が続きます。

とても広いグラウンドコース2つ。
2本のトラックに入ると滑りやすい。

わくわくエッグ側の駐車場。コースまでに階段があります。
車いす対応トイレあり。

キャンプ場

広さの下り坂、急カーブ、





⑤安全管理について

雪がある

防寒対策

雪面で転んでもケガをしにくい

雪がない

転倒対策

地面が硬いため、転ぶとケガをする。





カーブは、ステップで曲がる



雪がない場合

インラインスケート・ローラースキーの使用の場合

・転倒時のケガ防止などを考えて実施する。



ヘルメットの着用

手袋の着用

ジャージなどの着用



※応急処置用の救急セットも備えておく。



アスファルト舗装された会場のコースの状況に注意



アスファルトでも、敷き詰めている石が「大きい」場合はローラーに適さない。クラック(ひび割れ)にタイヤがはまる、小石がはさまる場合もあるので注意。



石畳
レンガ

適さない！

側溝蓋
(網目の穴)

**危険
注意が必要！**



インラインスケート・ローラースキー練習時の注意

○会場の確保～平地のアスファルト、タータン舗装会場で行う。

- ・路面がぬれている場合は、スリップに注意。
- ・一方通行で行う。マーカーなどでコース設定をする。
- ・車（駐車している車も含む）、通行人に気を付ける。

※コーチ、スタッフには携帯を持っていただき、緊急時に連絡が取れるようにする。



⑤雪がある場合(冬季)

天候～必ず、天気予報を確認する。

- 気温、雪温、降雪、降雨、風もチェック！
※北海道、新潟など、地域で変わる。
※冬でも、時期によって変わる。

- 雪目の予防～サングラスを使用
- 雪焼けの予防～日焼け止めを使用
- 凍傷の予防～ワセリンを使用



防寒対策（適した服装などを用意する。）

- ・スキーウエアやウインドブレーカー
- ・クロカン専用オーバージャージ
- ・アンダータイツ、帽子、ネックウォーマーなど
- ・手袋はクロカン用に**する！**

※寒い場合は、ウエアの中に重ね着で対応する。

※濡れる可能性があるので、着替えを用意する。



コーチクリニック 【クロスカントリースキー】 第Ⅲ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
クロスカントリースキー競技部会

2021年5月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます





スキーにのるための大切な要素

①体力

- ・持久力
- ・筋力

②滑る感覚、スピード感

③リズム感

④スキースタイル、使用するスキー用具の選考する

※スキー技術の指導は、大きく違ってくる。

ある場合～スケーティングを基本に
ない場合～クラシカルを基本に





ローラースキーを使った
トレーニング
基本動作
クラシカル、スケーティング共通





ダブルポール



両足をそろえて、両手のポールで推進できるようにする。





ダブルポール



クラシカル走法 ダイアゴナル技術



片足ずつ、前に出して歩けるようにする。



片足ずつ、重心移動を意識して、推進できるようにする。



重心移動を意識して、ポールのリズム動作を加え、推進できるようにする。





インラインスケートを使った 初心者向けトレーニング フリー(スケーティング)走法





芝生の上を歩いて、バランスをとれるようにする。







発展した場合



インラインスケートでも、かなりのスピードが出ます。



ローラースキーを使った トレーニング フリー(スケーティング)走法





ローラースキーに慣れる



芝生の上でバランスをとる、踏みかえ動作ができるようにする。





スケーティング基礎動作



左右の重心移動、スケーティング動作ができるようにする。



スケーティング技術

スーパースケーティング～平地、緩やかな登りむけ

クイックスケーティング～加速時や登り坂

ラピットスケーティング～スピードが出た時



スーパースケーティング





スーパースケーティング





クイックスケーティング





クイックスケーティング





ラピッドスケーティング





ラピットスケーティング





ノーストックスケーティング





ノーストックスケーティング





雪がない場合でも、
クロスカンリースキー技術を
身につけることが可能です。





雪上でのスキープログラム





以下のようなグループをつくり実施することが望ましい。

○スキー技術に合わせた指導グループ

- ・クラシカル～初級、中級、上級
- ・フリー（スケーティング）～初級、中級、上級

○目指す種目に合わせた指導グループ

- ・短距離
- ・長距離





雪上では...まず、はじめに。

雪に慣れる、スキー板に慣れる。

- 雪遊びで雪上での活動に慣れる。
- 道具の運搬、ブーツやスキーの着脱ができる。
- 雪上での活動が楽しい！と感じる。
- 雪に転がる。転ぶ…肯定的に、楽しく！





雪のない地区からくるアスリート

寒い、冷たいを経験する。

前後に進む → 横ずれするが加わる。

進む感覚 → 滑る感覚へ(滑走)

転んでも雪の上は安心～

夏の掛け声「転ぶな！」

冬の掛け声「転べ！(笑)」

(レースでは...別です！)





初心者グループ

- バランスよく立つ～しゃがむ、片足、両足飛び、スキーを履いたまま体操などを行う。
- ポールを持たずに進む、方向転換、ポールへの体重のかけ方
- 転び方の練習←上手く転べたらナイス！





初級グループ（平地）

○平地での基本的な動きを身につける。

- 推進滑走（ダブルポール）
- 押し相撲、踏みかえ滑走
- ノーストック滑走（スケーティング）

○緩い下り坂をまっすぐ滑る。





推進滑走(ダブルポール)ができれば、前に進める！

ポールを使って両手で前に押すことができれば、スキー板は、まっすぐ進む。(特に100mなどのクラシカルレースではシュプールに入っていれば、押すだけで前に進み、ゴールできる。)







③中級グループ(緩やかな登り、下り)

- アップダウン、カーブなどの変化を感じながら、自分のリズムで完走する。
 - 下り坂のカーブを滑走する。
- ※コースに出た時のマナーやルールを覚える。





上級へは、下り坂の克服がポイント





④ 上級グループ

- スピードを出す、下り坂を滑走する。
- コース、スピードに応じた滑走技術を高める。
- 長い距離、長い時間を滑走する。
- 大勢のスキーヤーの中で滑走する。
- スキーヤー同志で競い合う。





上級者では、下り坂を味方に。





スピード、コースに合わせたスケーティング





地形、体力に合わせたスケーティング





トレーニングプログラムの展開

- ①はじめのミーティング～あいさつ、終了の時間を伝える。
- ②ウォーミングアップ～体操、ストレッチングなど
- ③基本トレーニング～8の字滑走、推進滑走(ダブルポール)など
- ④メイントレーニング～時間走、スピード練習など
※ブロックトレーニング～登り、下りの反復練習など
- ⑤クーリングダウン～体操、ストレッチングなど
- ⑥終わりのミーティング～あいさつ、本日の好評を伝える。





コーチングテクニック

- 集団走～グループをつくり1列になって、つながって滑る
- コピー走～スキーの上手い人の後ろにつかせ、前の人の走りをまねさせる。
- リズム走～コーチが滑りのリズムを伝えながら滑り方を練習する。
- ブロックトレーニング～レースやコースのポイントを想定して反復練習する。
- フィニッシュ練習～ゴール前で競る、走り滑り込む練習をする。(クロカンのフィニッシュ判定は靴の先端で行うため)
- 動画を撮影して、走り方を客観視させる。





集団走





プログラム中の留意点

- 健康状態の把握
- 天候によって変化する会場、交通機関等のチェック
- 見本を示す。
- 適切な目標設定 → 達成感！
- 認める。褒める。具体的なアドバイス。
- 良いこと、悪いことを明確に！
 - （アスリートに伝わるコミュニケーション：ゆっくり話すなど）
- 個別指導と集団指導。
- PDCAサイクル（Plan-Do-Check-Action）
 - * 練習の内容や量、時間とともに、休憩・トイレのタイミング、水分補給を考慮する。





スキーヤーとしてのマナー

- コースの逆走はしない。横断する際は気を付ける。
- コース内をスキーを履かずに歩く場合はコースの外側、また、2本のシュプールを崩さないように。
- コース外、スキー滑走可能場所以外での滑走に注意する。
- ゴミの持ち帰り、コース内での落とし物、休憩室へ忘れ物、スキー用具の間違い・紛失の防止、貴重品の管理

※コース整備者、他のスキー仲間とあいさつは大切！

※コーチ、スタッフには携帯を持っていただき、緊急時に連絡が取れるようにする。





コーチクリニック 【クロスカントリースキー】 第Ⅳ部 競技会について

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
クロスカントリースキー競技部会

2021年5月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



競技会への参加

＊『すべてのアスリートに競技会の機会を提供する！』



夏の成果が、体力の積み重ねの差が、
顕著に表れるスポーツ

レースに出場して
頑張った達成感を！





◎SO公式種目

○10mスキーレース（ポールなし）

○25mスキーレース

○50mクラシカル、100mクラシカル

*直線8レーン、マススタート（陸上形式）

○500m、1km、3km、5km、7.5km、10km

*クラシカルまたはフリー

*インターバルスタート（30秒間隔）

○4×1kmリレー

○4×1kmユニファイドリレー





主な競技のルール

走法によってルールが変わる。

- クラシカル競技では、スケーティング走法をしてはいけない。
(スケーティング走法を行った場合、失格の対象となる。)

※フリー競技では、クラシカル、スケーティング走法ともにOK!

失格行為

- 後ろから速い走者が来た場合、コースを譲らないといけない。
- 距離やコースを間違えて、フィニッシュ（ゴール）する。



◎スタートのルール

種目によって、スタート方法が変わる。

500m～10kmの場合

- 30秒間隔で一人ずつスタートする。
- フィニッシュした**記録で勝敗**が決まる。

100mまで、リレー競技の場合

- 一斉スタート
- フィニッシュした**順位で勝敗**が決まる。





◇予選の成績でディビジョニング

※途中で転んだ場合、タイムを大幅にロスすることに…。

ディビジョニングを行うための修正したタイムを申告する。

◇決勝の成績でマキシマムエフォート

※予選のタイムより15%以上速くなると失格となる。

ただし、1日目の天候・雪質・コース状況と2日目の天候・雪質・コース状況が違う場合、%などが変更される場合がある。





個人レース(500m以上)





個人レース(100mまで)、リレー





個人レースの様子





とにかく、転ばないで...





リレー競技



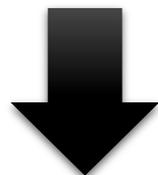


競技会(NG)の流れ

1日目

到着

開会式



宿舎へ移動

※荷物の受け取り

ヘッドコーチミーティング(HCM)

公式連絡やルール上の調整、予選レースに向けた確認

WAX作業(パッキングはがし)

スキー用具の準備と予選レースにむけたWAX調整





競技会(NG)の流れ

2日目

宿舎、朝食



会場へ移動、受付へ

競技会場：予選(個人・リレー)

(デイビジョニング)



宿舎へ移動

ヘッドコーチミーティング(HCM)

ルール上の調整(マキシマムエフォート)、決勝レースに向けた確認

WAX作業

決勝レースにむけたWAX調整





競技会(NG)の流れ

2日目

宿舎、朝食



会場へ移動、受付へ

競技会場：決勝(個人・リレー)
表彰式

スキーパッキング(WAX作業)・帰りの準備、荷物発送



閉会式会場へ移動

閉会式





スキー運搬、保管について





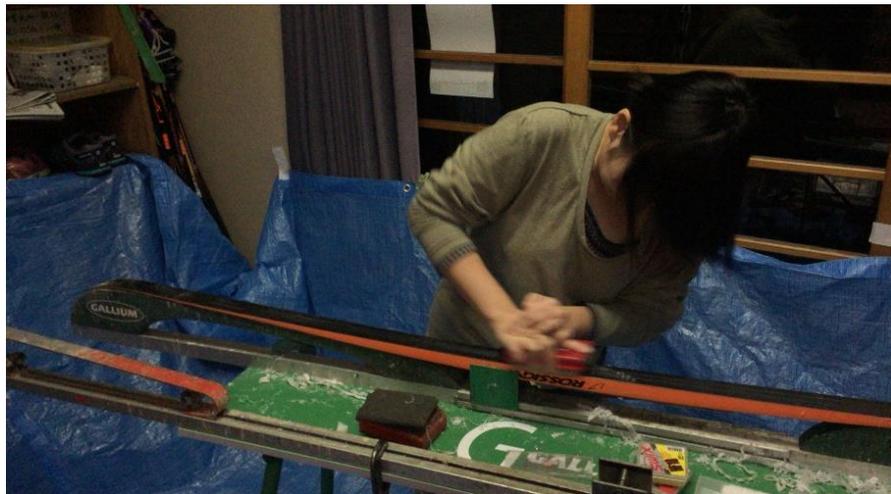
ワックス作業

○保護ワックス

- 運搬時の滑走面の保護をする。

○グライドワックス【滑るため】

- ホットワックス、リキッドワックス
- ベースワックス→トップワックスへと何層にも。





簡易的なワックスだけでも。

これだけでも...
あったらいいな。

万能WAX

ブラシ

※超滑るWAXは高額！





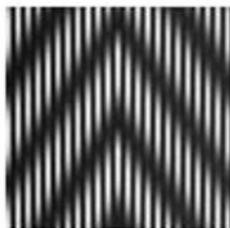
ワックス作業

○グリップワックス【クラシカル走法～止めるため】

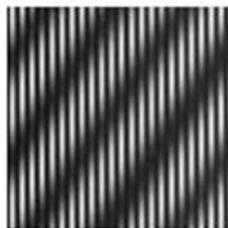
- 雪温や雪質、湿度によって、ボックスやチューブを用いる。
- スキーの滑走面のセンター部分（足裏周辺）に使用する。

※うるこ 〈マルチグリップ、クラウン…〉

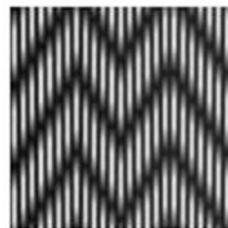
○ストラクチャー（雪質に合わせて滑走面に溝を切る。）



ツリー



クロス



ダブルツリー





競技会での安全管理

- 慣れていない会場の場合が多いため、スタート、控室、トイレなどは必ず確認しておく。
- コースで迷う可能性がある。コースの分岐には気を付ける。
- コースの逆走はしない。横断する際は気を付ける。
- スタート前に必ずトイレに行っておく。
- 自分のビブ(ゼッケン)の紛失に注意。
- 荷物、スキー用具の置き場に気を付け、管理を徹底する。
- コーチ、スタッフには携帯を持っていたいただき、緊急時に連絡が取れるようにする。





競技特有のSOスポーツルール

- ◇リザルト（競技結果）仮発表
→ 15分後に公式記録となる。

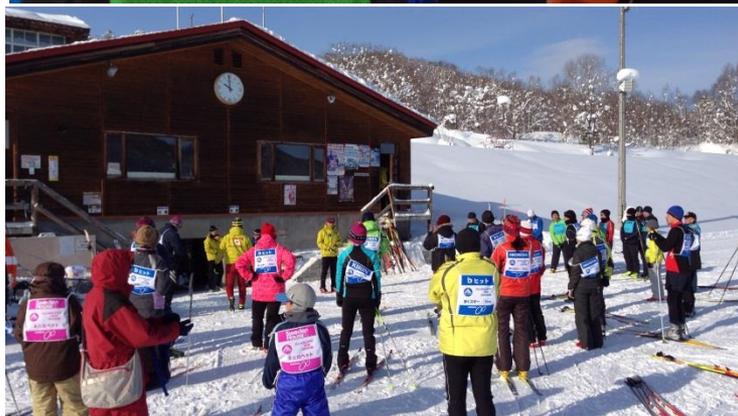
抗議する場合、
時間が短い！

◎全員表彰





◎スポーツ仲間とのつながりは社会参加へ



クロスカントリースキーで
身につけた自信を、次へつなげよう。
指導員や大会のスタッフなど
挑戦は無限大！



コーチクリニック 【クロスカントリースキー】 補足資料

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
クロスカントリースキー競技部会

2021年5月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



スキー用具を知ろう。



スキー用具は、
毎年、進化している。





スキー板は消耗品





歩くスキー、スキーツアー向け



スキーの補足トレーニング

スキーに必要な体力などを高めるためのトレーニング

- ノルディックウォーキング&ラン。
- ランニング、体力強化トレーニング
- ダンスなど、リズムトレーニング





ノルディックウォーキング



リズムよく、ポール(ストック)をついて歩く





ポールランニング



リズムよく、ポール(ストック)をつけて走る





ランニング、体力強化トレーニング



片足でバランストレーニング



体力強化トレーニング



ランニング





リズム感を身に着ける～ダンス



音楽に合わせて、身体を動かす。ヒップホップOK！





現地SOのサポート可能な合宿地

- 北海道札幌地区 中島公園歩くスキーコース
前田森林公園スキーコース
滝野すずらん丘陵公園
白旗山競技場(公認)
- 北海道旭川地区 富沢クロスカントリースキーコース(公認)
北彩都歩くスキーコース
忠和公園
キトウシ森林公園家族旅行村(公認)
旭岳クロスカントリースキーコース
- 北海道名寄地区 なよろ健康の森(公認)





現地SOのサポート可能な合宿地

山形県

蔵王坊平アスリートヴィレッジ(公認)

米沢市営田沢クロスカントリースキーコース

新潟県

六日町欠ヶ上クロスカントリー施設(公認)

十日町吉田クロスカントリー競技場(公認)

マウンテンパーク津南(公認)

小千谷白山運動公園コース

妙高高原クロスカントリーコース(公認)

長野県

飯山長峰クロスカントリーコース(公認)

黒姫高原スノーパーク(公認)





◎SO公式種目

○10mスキーレース（ポールなし）

○25mスキーレース

○50mクラシカル、**100mクラシカル**

*直線8レーン、マススタート（陸上形式）

○**500m**、**1km**、3km (**2.5km**)、**5km**、7.5km、10km

*クラシカルまたは**フリー**

*インターバルスタート（30秒間隔）

○**4×1kmリレー**

○4×1kmユニファイドリレー



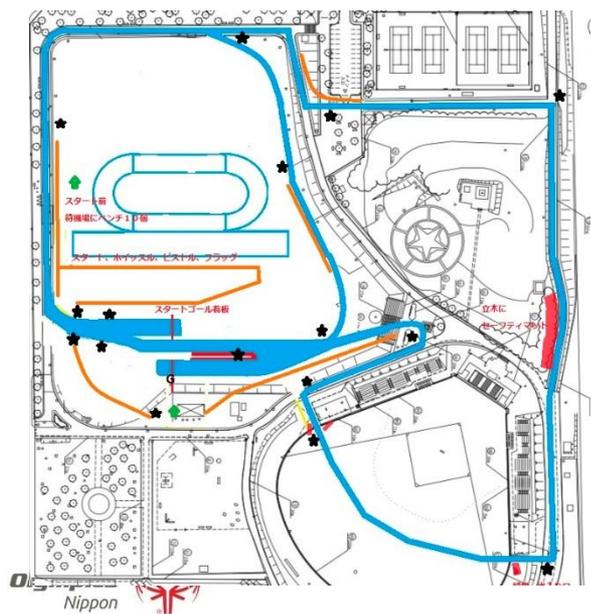


幻となりましたが・・・



北海道NGでの
クロスカントリースキーの
エントリーは、32名！

各地域からのアスリート、
全員がエントリーできました！





ご清聴、ありがとうございました。

