

**Special
Olympics**
Nippon



スペシャルオリンピックス日本 コーチクリニック



スノーシューイング競技

スペシャルオリンピックス日本 ●●●
●●●トレーナー ●●●●●

公益社団法人スペシャルオリンピックス日本

準備物

＜ゲレンデに出る前の準備について＞

- ウェア ・寒くない ・動きやすい ・邪魔にならない
 - ・3レイヤード → インナー（除湿効果）
 - 中層（保湿効果）
 - アウター（防風・防水）

- ソックス ・スキー用 ・ハイキング用 ・綿は避ける

- シューズ ・足首が自由に動くことが重要
 - ・濡れないこと
 - ・ランニングシューズ
 - ・トレッキングシューズやスノーシューズ（スノトレ）
 - ・オーバーシューズやスパッツの着用

- 手袋 ・スキー用の5本指が基本
 - ・ミトンは暖かいが不自由
 - ・作業用の手袋の使用

- その他 ・毛糸の帽子 ・サングラス ・日焼け止め ・デイバック

＜スノーシュー＞

- ・フレーム ・バインディング ・デッキ（敷板）
- ・クランボン（アイゼン：歯） ・トラクションデバイス

＜プログラムの準備＞

- ・コーン ・ロープ ・ストップウォッチ ・デイバック ・飲み物
- ・ピクニックシート ・ブランケット ・救急箱 ・ライター ・道具類

＜スキー場での準備＞

- ・事前に関係者との連絡や調整
- ・練習場所の確保（安全面・使用可能エリア・コース設定）

＜安全とマナー＞

- ・グループで行動 ・コースの標示を覚えて守る ・スキーヤー、ボーダーとの協調
- ・準備とトレーニング ・用具のチェック ・金具への注意
- ・山道での挨拶 ・雪上でSHを履く
- ・他のアスリートのSHを踏まない
- ・他のアスリートの前を横切らない
- ・初心者には道を譲る
- ・止まる時は道をふさがない
- ・周囲を確認する
- ・スキー場ではスキーヤーの死角になる地点では止まらない

<トレーニング前に>

- ・ファミリーと話をしてアスリートの体調や気分などの情報収集をする
- ・アスリートの特徴や合図、しぐさ（トイレ、疲労等）を知っておく
- ・アスリートと元気よく挨拶をして、出来る限り行動を共にする
- ・アスリートが積極的になれる計画を立てる（安全に、楽しく、経験する）
- ・トレーニング前に今日の流れを説明する
- ・指示ははっきりと、明確に
- ・上手にできたら沢山誉めましょう!!

実技編

<プログラム例>

- 1)ウォームアップ（5分）
- 2)ストレッチ（5分-10分）
- 3)トレーニング（35分-50分）
- 4)ゲーム（15分）
- 5)クールダウン、復習（5分-10分）
- 6)後片付け（5分）

<ウォームアップ>

- ・ウォーキング
- ・ランニング
- ・ジャンピングジャック
- ・ダンスなど

<ストレッチ>

- ・首 ・肩 ・腕 ・股関節 ・膝 ・ふくらはぎ ・足首 ・手首

<スノーシューを履こう>

- ・バイディングを締める
- ・少し動いてから再チェック

<スノーシューを脱ぐ>

- ・かかとのストラップを緩める
- ・足を後ろへずらす

} SHの着脱は室内で練習をしておきましょう

<スノーシューをつけて歩こう>

- ・はじめは歩幅小さめに
- ・弧を描くように足を前に出す
- ・両足の幅はやや広めに
- ・平坦なまっすぐな道で繰り返す

<止まる>

- ・止まることは特別のことではないと伝える
- ・クランボンに気付かせる

<起き上がる>

- ・スノーシューをそろえ、膝で起きる
- ・手を片方の膝の上に置いて立ち上がる

<登り, 下り>

■登り

- 出来るだけ直線コースを選ぶ
- 身体を低く構える
- クランポンをしっかり押さえる

■下り

- 下り→フォールラインに沿って下るほうがやさしい
- 歩幅をやや大きく、早く歩く方がやさしい
- 重心を前に置く

<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
- スタートラインの後方に立つ(踏まない)
- スタートの際は、後ろ足で蹴る
- 合図は「Racers ready・Go」「用意、ゴー」

<ランニング>

- 背中をまっすぐにして走る
- モモを持ち上げる
- 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(肘の角度は90度)
- 腕を大きく
→肘は肩より上に振上げない
- 危険でない範囲で、歩幅は大きく

<ゲーム>

- 鬼ごっこ
- リレー
- コーン取り(いす取り)
- 雪文字
- コースづくりなど

<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
- 両足にスノーシューを履いていなくてはならない

<ルール>

- 2分間ルール
- スノーシューをつけずに3m以上

<スノーシューのサイズ>

- 17.78cm x 50.8cm 以上(7inch x 20InCh) 以下であってはならない

<公式競技種目>

- 25m • 50m • 100m • 200m • 400m • 800m • 1600m • 5km
- 10km • 4x100mR • 4X400mR • 4X200mR
- 4x100m ユニファイドスポーツ®リレー
- 4x200m ユニファイドスポーツ®リレー
- 4X400m ユニファイドスポーツ®リレー

<ディビジョニング>

- 性別
- 年齢(8-11 歳 12-15 歳 16-21 歳 22-29 歳 30 歳以上)
- 競技能力
- 15%のガイドライン(3~8 人で競い合う)

<表彰>

- 全長が表杉台へ
- 下位のアスリートから表彰

<失格>

- 不当な追い越し、または他の選手へ故意に邪魔をすること
- 他の選手の通過妨害
- スタートで2度の失敗
- 2分以内での競技再開が出来ない場合
- スノーシューを両足につけずに3m以上進む
- スノーシューを両足につけずにゴールラインを超える
- リレーの時にバトン受け渡しゾーン外でバトンが受け渡しされた場合
- **ペーシング** : 競技者と一緒に前後や隣で3m以上動くこと、
又は、計時装置類を使用してレースタイムを助言する事

<抗議>

- ヘッドコーチのみが抗議を行なえる
- 適切な書面にて、非公式結果発表から15分以内にスポーツインフォメーションデスクに提出する

<トレーニング終了>

- 楽しく終わって、またスノーシューをしたいと思ってもらおう
- 今日良かったことを探してお互いに喜び合おう

