

## 1. アルペンスキー研修内容

	指 導 内 容	
	項 目	内 容
1 基本動作に慣れる	・持ち運び方、置き方	1 スキーの持ち運び方
		2 平地、斜面での用具の置き方
	・着 脱	3 平地、斜面でのスキーの着脱
	・用具に慣れる	4 ストックの使い方、スキー靴で歩く
		5 平地を歩く
		6 両ストックを使って推進滑走
	・歩 行	7 斜面を横切って歩く
		8 踏みかえターン
	・方向転換	9 平地、斜面でのキックターン
	・転倒、起立	10 平地、斜面での転び方・起き方
・リフトの使い方	11 安全な乗り方・降り方	
2 斜面を登る	・登 行	12 階段登行
		13 開脚登行
3 斜面を滑る	・直滑降	14 直滑降
	・斜滑降	15 斜滑降
		16 制動プルーク（内エッジ）
		17 滑るプルーク
		18 制動プルークと滑るプルークを交互に
4 滑りながら曲がる	・プルークボーゲン	19 プルークで左と右に曲がる（外足過重・ハの字）
	・プルークターン	20 プルークで左右ターンをなめらかに連続する
	・シュテムターン	21 斜滑降からプルークで曲がる
	・パラレルターン大回り	22 両足を平行にしたまま曲がる
	・パラレルターン小回り	23 連続小回り滑降

\*一般的な技能講習のめやす（上の表の番号による）

- ・初心者 1～20
- ・初級者 12～20
- ・中級者 16～23