

クロスカントリースキー

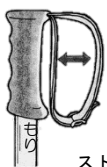
場 所	クロスカントリースキーコース（スクールキャンプ場周辺）
所 要 時 間	2 時間～3 時間
当施設にある物	スキー用具一式（レンタル料がかかります。） ゼッケン（必要に応じて）
団 体 準 備 物	【個人】防寒着、帽子、手袋、着替え、タオル、飲み物
備 考	希望により原則1 団体につき所員が1 名、初心者または初級者の指導につくことができます。担当所員にご相談ください。



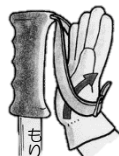
クロスカントリースキーの技術

	初 心 者	初 級 → 中 級
慣 れ る	<ul style="list-style-type: none"> ・転ぶ、起きる、足踏み、ジャンプ 	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※スキーが重ならないように気をつける。 ※最初はストックをついてバランスをとる。慣れたらストックを使わずにできるようにする。 </div>	
平 地 滑 走	<ul style="list-style-type: none"> ・歩いて進む。 ・走って進む。 ・ストックで押して進む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スキーを滑らせて歩く。 ・スキーを滑らせて走る。 ・クラシカル走法で進む。 ・スケーティングで進む。
登 る	<ul style="list-style-type: none"> ・スキーを横にして登る。(階段登行) 	<ul style="list-style-type: none"> ・板をV字に開き、歩いて登る。 ・スケーティングで登る。 ・板を並行にして登る。
降 り る	<ul style="list-style-type: none"> ・カニ歩きで降りる。 ・急な下りは板をはずして降りる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・横滑りで降りる。 ・板をハの字に開き、減速しながら滑り降りる。 (プルーク滑降) ・直滑降で降りる。
止 ま る	<ul style="list-style-type: none"> ・スピードが出ないように注意する。 ・真横に倒れて止まる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・板をハの字に大きく開いて停止する。 ・急激に真横にスキーをずらして止まる。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※コントロールできるスピードで滑ることを心がけ、安全に滑る。 </div>	

☆ストック(ポール)の持ち方（アルペンも同じ）



ストラップを開く



下から手を入れる



ストラップと一緒に
グリップを握る



手を上から入れるのは間違い

クロスカントリーコース図

(スクールキャンプ場内)

