

スキー



SKI

## スキー競技の特性

スキーはウィンタースポーツであり気温が低く積雪のあるアウトドアで行われる競技である。また、用具を使って雪面を滑る（重心を移動させる）ところが特徴である。

アルペン競技においては、斜面にたてられたポールで規制されたコースを遠心力に逆らいながらハイスピードで滑走しタイムを競う。

クロスカントリー競技は、フリーテクニック（スケーティング）とクラシカルテクニック（ダイアゴナル）の2種目があり、それぞれ3～10kmの登り下りのある周回コースでタイムを競う。

## 実際のトレーニング

### 10歳以下

AP

- ・ いろいろな斜面状況（斜度・雪質）をいろいろなスピードで滑走（ジャンプ等も含む）
- ・ 低速で正確なスキー操作の反復練習（プルークボーゲン、パラレルターン）

CC

- ・ 正確なスケーティング動作の反復練習（鬼ごっこ等）

### 12歳以下 チルドレン I

AP

- ・ いろいろな斜面状況（斜度・雪質）をいろいろなスピードで滑走（ハイスピードを含む）
- ・ 低速で正確なスキー操作の反復練習（ずれの少ないパラレルターン）
- ・ 単調なポールセットを正確に滑走

CC

- ・ ハイスピードなスケーティングの基本的操作の反復練習（スプリントスケーティング）
- ・ ダイアゴナルテクニックの基本操作の反復練習

## **14歳以下** チルドレンⅡ

### AP

- ・いろいろな斜面状況（斜度・雪質）をいろいろなスピードで滑走
- ・低速で正確なスキー操作の反復練習（ずれの少ないショートターン、ロングターン）
- ・単調なポールセットをハイスピードで滑走

### CC

- ・ダイアゴナル、スケーティングのスピードアップ（スプリント）
- ・ダイアゴナル、スケーティングの持久力アップ（ロング）

## **15歳以上** （ジュニア）

### AP

- ・いろいろな斜面状況（斜度・雪質）をいろいろなスピードで滑走
- ・いろいろなスピードで正確なスキー操作の反復練習（ずれの少ないコンビネーションターン）
- ・各種目の実践的なポールセットをハイスピードで滑走 ※タイムトライアル

### CC

- ・ダイアゴナル、スケーティングのスピードアップ（スプリント）とスピードの維持（ロング）
- ※タイムトライアル

区分	年齢	技術・戦術	体力
導入期	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードに応じた前後左右のバランス</li> <li>・レースの仕方、基本的なルール(AP, CC)</li> <li>・外側スキーへの加重(AP)</li> <li>・スケータリングの基本的なスキー操作(CC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキーを使った様々な遊びを通しての神経系への刺激</li> <li>・スキー用具を扱うことでの体力強化</li> </ul>
	9		
	10		
基本の習得①	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハイスピードの中での基本的なスキー操作(AP)</li> <li>・スピードを追求するためのスケータリングの基本的なスキー操作(CC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキーを使った様々な遊びを通しての神経系への刺激</li> <li>・スキー用具を扱うことでの体力強化</li> <li>・バランスボードやバランスボールを使っての調整力の強化</li> </ul>
	12		
基本の習得②	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雪質に応じたワックスの仕方(AP, CC)</li> <li>・レースの中でスピードを出すための基本的なスキー操作(AP)</li> <li>・種目に応じたターンの仕方(AP)</li> <li>・ポールセットに応じた基本的なライン取り(AP)</li> <li>・ダイアゴナルテクニックの基本技能(CC)</li> <li>・スケータリングのスピードアップ(CC)</li> <li>・プレッシャーの中での正確な技術の発揮(AP, CC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニングや自転車を使っての心肺機能や全身持久力の強化</li> <li>・バランスボードやバランスボールを使っての調整力の強化</li> <li>・他種目(球技等)の経験による巧緻性の強化</li> </ul>
	14		
応用・実践	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雪質に応じたエッジの仕上げ方(AP)</li> <li>・雪質に応じたグリップワックスの仕方(CC)</li> <li>・レースでタイムを出すためのテクニックの習得(AP, CC)</li> <li>・レースでのフルアタックとリカバリー(AP)</li> <li>・レースの中での相手とのかけひき、ペース配分(CC)</li> <li>・プレッシャーの中での正確な技術の発揮(AP, CC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニングや自転車を使っての心肺機能や全身持久力の強化</li> <li>・ハードルを使ってジャンプするなど瞬発力の強化</li> <li>・バランスボードやバランスボールを使っての調整力の強化</li> <li>・ウエイトを使っての最大筋力の強化</li> </ul>
	16		
	17		
	18		

中心となるトレーニング	指導のポイント	年齢
<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな斜面状況(斜度・雪質)をいろいろなスピードで滑走(AP)</li> <li>・低速で正確なスキー操作の反復練習(AP プルークボーゲン, パラレルターン)</li> <li>・スケータリングでの移動(CC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキー用具へ慣れさせる。(AP, CC)</li> <li>・用具を介して自分の重心をフォールラインに落下させる感覚を身につけさせる。(AP)</li> <li>・外側スキーへ正確に加重させる。(AP)</li> <li>・スケータリングで自由に動かす。(CC)</li> </ul>	8
		9
		10
<p>AP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな斜面状況(斜度・雪質)をいろいろなスピードで滑走</li> <li>・低速で正確なスキー操作の反復練習(ずれの少ないパラレルターン)</li> <li>・単調なポールセットを正確に滑走</li> </ul> <p>CC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スプリントスケータリング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具を介して自分の重心をフォールラインに落下させる感覚を身につけさせる。(AP)</li> <li>・外側スキーへ正確に加重させる。(AP)</li> <li>・スケータリングテクニックを洗練させる。(CC)</li> </ul>	11
		12
<p>AP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな斜面状況(斜度・雪質)をいろいろなスピードで滑走</li> <li>・低速で正確なスキー操作の反復練習(ずれの少ないショートターン)</li> <li>・単調なポールセットをハイスピードで滑走</li> </ul> <p>CC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイアゴナル, スケータリングのスピードアップ(スプリント)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキーの基本操作を確認しながらハイスピードを追求していく。</li> <li>・レベルに応じた競技会に出場させ競技経験を積ませる。</li> </ul>	13
		14
<p>AP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな斜面状況(斜度・雪質)をいろいろなスピードで滑走</li> <li>・いろいろなスピードで正確なスキー操作の反復練習(ずれの少ないコンビネーションターン)</li> <li>・各種目の実践的なポールセットをハイスピードで滑走 ※タイムトライアル</li> </ul> <p>CC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイアゴナル, スケータリングのスピードアップ(スプリント)とスピードの維持(ロング)</li> <li>※タイムトライアル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキーの基本操作を確認しながらハイスピードを追求していく。</li> <li>・よりハイレベルの競技会に出場させ競技経験を積ませる。</li> </ul>	15
		16
		17
		18