

## 養成講習について（公認スキー指導員／公認スキー準指導員）

公認スキー指導者検定では、受検資格として「養成講習」（基礎理論、指導実習、実技実習）の修了が義務付けられており、指導者として必要な基礎知識を習得することになります。

### ○養成講習カリキュラムで使用するテキスト一覧

日本スキー教程、日本スキー教程安全編

教育本部研修課題ハンドブック2023年度版（本連盟HP掲載版）

受検者ハンドブック（2023年10月頃本連盟HP掲載版）

規約・規程（510公認スキー指導者規程、522公認スキー指導者検定規程、

523公認スキー指導者検定基準及び実施要領（本連盟HP→ライブラリー内参照））

### ① スキーの特性に応じた基礎理論 講習時間＝15時間（集合講習：6時間 自主学習：9時間）

講習科目名	講習内容・主要課題	形態・時間	テキスト
指導者に必要な基礎理論	1 スノースポーツ論 2 指導者理論 3 指導方法論	集合講習 (2時間)	受検者ハンドブック eラーニング
スキー指導の安全知識	1 序論 2 安全な滑走のために 3 スノースポーツの保険	集合講習 (1時間)	日本スキー教程 「安全編」
スノースポーツの医学	1 スノースポーツ救急法概論 2 スノースポーツの外傷・障害	集合講習 (1時間)	日本スキー教程 「安全編」
スキー指導の展開	1 初歩動作の指導の展開 2 基礎パラレルターンへの指導の展開 3 パラレルターンへの指導の展開	集合講習 (2時間)	日本スキー教程
スキーの歴史	1 スキーのはじまり 2 近代スキーの興隆と発展 3 現代のスキー	自主学習 (1時間)	日本スキー教程
トレーニングプログラム	1 スキー傷害とトレーニング	自主学習 (1時間)	日本スキー教程
スキー用語の理解	1 スキーの用語	自主学習 (1時間)	日本スキー教程
指導者に必要な基礎理論	1 スキー競技の種別及び種目 2 SAJ関連組織	自主学習 (1時間)	受検者ハンドブック eラーニング
資格制度と検定制	1 指導・検定制の理解	自主学習 (1時間)	受検者ハンドブック eラーニング

当該年度研修課題ハンドブックの理解	1 当該年度研修課題ハンドブックの理解 (eラーニング)	自主学習 (1時間)	研修課題ハンドブック eラーニング
山岳スキー	1 バックカントリー	自主学習 (1時間)	日本スキー教程 「安全編」
用具・用品の知識	1 スキー用具と安全	自主学習 (1時間)	日本スキー教程 「安全編」
規約・規程の理解	1 510公認スキー指導者規程 2 522公認スキー指導者検定規程 3 523公認スキー指導者検定基準及び 実施要領	自主学習 (1時間)	規約・規程 (SAJホームページ)

**② 指導実習 講習時間 = 6時間 (集合講習：2時間 自主学習：4時間)**

実習科目	実習内容・レポート提出課題	形態・時間
指導計画の立案	指導計画案の作成・提出	自主学習 (2時間)
指導計画に基づいた指導実習	初心者指導の見学と幫助	集合学習 (2時間)
学習評価	指導計画案の評価 (自己・他者評価) 学習評価表の作成、提出	自主学習 (2時間)

**③ 実技実習 講習時間 = 22時間 (集合講習：20時間 自主学习：2時間)**

講習科目	講習内容・主要課題	形態・時間
スキーのための 体力トレーニング	1 スキーのためのストレッチング 2 スキーのための筋力トレーニング 3 スキーのためのコンディショントレーニング	自主学习 (2時間)
初歩動作 1	1 用具の理解 2 準備運動 3 スキーと安全の基礎 4 基本的運動の理解 5 歩行と登行技術 6 滑走する技術 7 方向変換 8 転倒時の対応	集合講習 (2時間)
初歩動作 2	1 直滑降 2 プルークでの制動 その1 3 プルークでの制動 その2 4 プルークボーゲン 山回り 5 プルークボーゲン	集合講習 (2時間)
基礎パラレル ターンへの指 導の展開 滑走プルーク	1 プルークボーゲンから滑走プルークボーゲンへ 2 外スキーのカービングの強め方 3 滑走プルークボーゲンから基礎パラレルターンへ 4 基礎パラレルターンへの導入	集合講習 (2時間)
基礎パラレル ターンへの指 導の展開 横滑りの展開	1 横滑りの導入 2 横滑りの展開 3 横滑りでのカービングの強め方 4 横滑りから基礎パラレルターンへ 5 基礎パラレルターンへの導入	集合講習 (2時間)
基礎パラレル ターンへの指 導の展開 シュテム動作	1 シュテム動作の導入 2 中斜面シュテムターン 3 急斜面シュテムターン 4 カービングの強め方 5 シュテムターンから基礎パラレルターンへ 6 基礎パラレルターンへの導入	集合講習 (2時間)
基礎パラレル ターン	1 基礎パラレルターン 大回り 2 基礎パラレルターン 小回り	集合講習 (2時間)

パラレルターンの指導の展開 <b>1</b>	1 ターンの制御 ①ターン弧 ②スピード ③リズム ④傾き 2 斜面への対応 ①不整地 ②斜面変化 ③雪質	集合講習 (2時間)
パラレルターンの指導の展開 <b>2</b>	3 カービング ①導入 ②速度推進 ③速度制御 4 レースへの対応 ①大回転 ②回転	集合講習 (2時間)
パラレルターンの指導の展開 <b>3</b>	1 パラレルターン 大回り 2 パラレルターン 小回り 3 パラレルターン 小回り不整地	集合講習 (2時間)
総合滑降	1 斜面に適応したターンの組立て 2 速度制御と速度推進	集合講習 (2時間)