

栃木県スキー連盟単年度認定スノースポーツインストラクター養成講習

2019.12.1

大項目	中項目	講習内容	備考
【理論講習】 2 時間	1. スキー技術について 【0.5時間】	(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 ①横滑りを活用した展開 ②プルークスタンスを活用した展開 ③シュテム動作を活用した展開	
	2. 指導者理論 【0.5時間】	(1) 求められる指導者像 (2) 望ましいスキー指導者のあり方	
	3. スキー指導の安全知識 【0.5時間】	(1) スキー指導に必要な安全知識 (2) 指導現場での救急処置 (3) スノースポーツ保険	
	4. 当年度指導員研修会テーマ 【0.5時間】	(1) オフィシャルブック参照	
【実技講習】 4 時間 ※検定含む	1. 初歩動作の指導 1 【1時間】	(1) 準備運動・ブーツの着脱・ブーツで歩く・スキーの着脱・ポールの着脱 (2) 歩行・登行・方向変換・平地滑走・スケーティング (3) 転倒への対応・起き上がり方・リフトの乗降	
	2. 初歩動作の指導 2 【1.5時間】	(1) 直滑降・直滑降での上下運等・直滑降からプルークで制動 (2) プルークファーレン・プルークボーゲン山回り制動・制動のプルークボーゲン・滑走のプルークボーゲン	
	3. シュテム動作の活用 【1時間】	(1) ターン後半におけるパラレルスタンスの活用	
	4. 指導現場での安全対策 【0.5時間】	(1) 現場での安全確保・パトロールへの通報 等	