

# 養成講習カリキュラムで使用するテキスト一覧

2011. 11. 27

日本スキー教程「技術編」 → 技 日本スキー教程「安全編」 → 安  
 2012年度版スキー指導と検定 → 指  
 2012年度版教育本部オフィシャルブック 1・2・規約規程抜粋 → オ1・オ2・オ規約

財団法人 全日本スキー連盟  
 教育本部スキー部検定委員会

ステージⅢ・公認スキー指導員／ステージⅡ・公認スキー準指導員

## スキーの特性に応じた基礎理論

講習科目名	講習内容・主要課題	テキスト	形態・時間
1. スキースポーツ論	1 スキースポーツの魅力と真価 2 スキースポーツの歴史的な背景 3 スキースポーツの組織活動	指p.10-15 技p.14-17 指p.16-25 技p.7-12 オ1p.68-69 指p.15 オ1p.3, 53 オ2p.6-9	集合講習 (1時間)
2. 指導者理論	1 求められる指導者像 2 望ましい公認スキー指導者のあり方	指p.28-29 指p.30-32	自主学習 (1時間)
3. スキー指導の安全知識	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 スノースポーツの保険	安p.8-17, 19-23, 26-38, 66-68 105, 141-157 安p.82-91, 92-102 安p.18-19	集合講習 (1時間)
4. 運動技術概論	1 スキー技術の特性 2 スキー技術の構造と過程 3 外スキー操作と内スキー操作 4 自然で楽なスキーのコンセプト 5 谷回りのメカニズム 6 自然で楽なスキーのすすめ	技p.20-21 オ1p.54-63 指p.51-54, 55-60 技p.20-29 技p.30-39 技p.40-46	集合講習 (1時間)
5. 指導方法論	1 スキー指導の基礎と原則 2 スキー指導方法の基礎 3 スキー指導法の基本課題と指導者の役割 4 スキー指導の計画 5 スキー指導における評価とその活用	指p.62-65 指p.65-75 指p.76-81 指p.81-86 指p.87-92	集合講習 (1時間)
6. スキー技術の指導	1 スキー指導を取り巻く環境 2 スキーに必要な運動技術の区分 3 実地指導の展開 4 実地指導の内容 5 指導者制度(検定制度)とステージの関係 6 自然で楽なスキーの展開 7 志向別スキーの展開	指p.26-27 指p.33-35 指p.36-37 指p.38-61 指p.174-185 指p.55-61, 技p.18-19, 49-54 オ1p.54-64 技p.48, 57-69	集合講習 (1時間)
7. 野外活動理論	1 スノースポーツの安全知識と冬山の気象 2 地球環境、自然破壊の要因と組織での活動	安p.108-115, 116-119, 120-137 SAJ HPからチャレンジ25へ	集合講習 (1時間)
8. 用具・用品の知識	1 用具の種類と選び方 2 S-B-Bシステム 3 安全のためのヘルメット	安p.32-38 オ1p.63-64 安p.34-35 安p.35-37	自主学習 (1時間)
9. トレーニング理論	1 トレーニングの原理 2 トレーニングの一般原則 3 スキーの特性と鍛えておきたい体力要素 4 トレーニングの目的別種類と負荷の設定 5 体力の自己診断 6 トレーニングの実際 7 トレーニング計画の立案	指p.93-94 指p.94 指p.95-96 指p.105-106 指p.107-108 指p.97-104, 109-118 指p.119-121	自主学習 (1時間)
10. 指導者に必要な競技知識	1 スキー競技の概要と規則 (1) 競技全種目の共通規則 (2) 各競技種別の概要と規則 2 競技大会の組織	指p.122-123 指p.124-133 指p.134-135	自主学習 (1時間)
11. スキー用語の理解	1 スキー学習方法論に関する用語 2 スポーツバイオメカニクスに関する用語 3 運動構造、運動動作に関する用語 4 姿勢に関する用語 5 スキー技術に関する用語 6 スノースポーツに関する用語 7 SAJ関連組織	指p.136-142 指p.143-145 指p.146 指p.147 指p.147-148 指p.148-149 指p.150	自主学習 (1時間)
12. 規約、規程の理解	1 教育本部規程、内規及び関連諸規程 2 検定制度に関する諸規程	オ規約	自主学習 (1時間)