



斜度アイコン説明 平地 緩斜面 中斜面

ゲレンデに行く前に
スノーボードを楽しく学ぶ

0 ZERO LEVEL デビューパークでのワンポイント スキーレッスン

- | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 インストラクターの言うことをしっかり聞くことができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 スノーボードを楽しむことができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 一人でレッスンを受けることができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2 SECOND LEVEL



斜度 あと少し よくできました

- 横滑り
- | | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 20 スノーボードの止まり方を理解できている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 かかと側でズラすことができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 インストラクターにつかまってかかと側で滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 自分でかかと側で滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 インストラクターとにらめっこしながら滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 滑る方向を変える
- | | | |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 25 座ってスノーボードがねじれることを確認 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 左つま先と右つま先を踏んで滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 左つま先だけ踏んで滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 右つま先だけ踏んで滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29 左つま先と右つま先を交互に踏んでジグザグに進む | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 インストラクターの指差す方向に進める | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 真っ直ぐ滑って曲がる
- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 31 真っ直ぐ滑ってかかと側に曲がる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32 方向転換のジャンプをして滑り出し、真っ直ぐ滑ってかかと側に曲がる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33 長い距離を滑って、曲がって止まれる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34 コースの端から端までかかと側で滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35 斜めに波のような跡が残るように滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- つま先で斜めに滑る
- | | | |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 47 インストラクターと一緒につま先側で斜めに滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 48 自分だけでつま先側で斜めに滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 真っ直ぐ滑って曲がる
- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 49 真っ直ぐ滑ってつま先側に曲がる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 50 方向転換のジャンプをして滑り出し、真っ直ぐ滑ってつま先側に曲がる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 滑りながらジャンプする
- | | | |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 51 真っ直ぐ滑っている時に、両足でジャンプができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 52 雪に描いた線をジャンプして飛び越えられる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- かかと側のターン
- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 53 インストラクターにつかまりながら、前足かかとを最後まで踏み切ってターンができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 54 自分で前足かかとを最後まで踏み切って、ターンができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- つま先側のターン
- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 55 インストラクターにつかまりながら、前足つま先側を最後まで踏み切ってターンができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 56 自分で前足つま先側を最後まで踏み切って、ターンができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- ターンをつなげる
- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 57 インストラクターと一緒にかかと側のターンとつま先側のターンをつなげられる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 58 自分でかかと側のターンとつま先側のターンをつなげられる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1 FIRST LEVEL



- 準備運動
- | | | |
|--------|--------------------------|--------------------------|
| 1 自己紹介 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 準備体操 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- スノーボードの約束
- | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3 スノーボードをするための約束を守る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
- スノーボードに慣れる
- | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4 スノーボードのポーズをとる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 片足で歩く | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 両足にスノーボードの板をつける | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 スノーボードの上で滑るポーズをとる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 横向きに滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 背伸び、しゃがむ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 その場でジャンプができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 ジャンプして方向を変えられる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 山の上と山の下の違いが分かる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 両足で滑る
- | | | |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 13 斜面でスノーボードを履くことができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 斜面で真っ直ぐ滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 自分で真っ直ぐ滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 長い距離を滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 インストラクターと一緒に止まれる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 自分で滑り出して止まれる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 滑り出して止まる
- | | | |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| 19 「だるまさんが転んだ」ができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|

3 THIRD LEVEL



- リフト乗り降りのSTEP
- | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| 36 片足をつけて動くことができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37 片足をつけて前に進むことができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38 片足で滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39 片足で滑って止まれる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- リフトの乗り降りのマナーを身に付ける
- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 40 乗る時の説明に対して理解ができている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41 乗っている時の説明に対して理解ができている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42 降りる時の説明に対して理解ができている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- つま先で滑ってみる
- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 43 インストラクターにつかまって板を横に向けてつま先で滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 44 自分でつま先側で滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 45 つま先側で滑りながら、インストラクターの合図で進んで止まってを繰り返すことができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 46 インストラクターにつかまって、前足かかとを踏むことができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- つま先で斜めに滑る
- | | | |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 47 インストラクターと一緒につま先側で斜めに滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 48 自分だけでつま先側で斜めに滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4 FOURTH LEVEL



- ターンをつなげる
- | | | |
|------------------|--------------------------|--------------------------|
| 59 ターンを連続でつなげられる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|------------------|--------------------------|--------------------------|
- 様々なターンに挑戦
- | | | |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 60 横に長いターンができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 61 縦の長いターンができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 62 小さいターンができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 63 浅周りのターンができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 64 インストラクターの滑った跡を追いかけて滑ることができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 65 プロペラの様に回りながら滑れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- オーリーに挑戦
- | | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 66 止まっている時に板の先を持ち上げられる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 67 平地でオーリーができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 68 滑りながら板の先を持ち上げられる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 69 滑りながら自分のタイミングでオーリーができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 70 オーリーで雪玉を飛び越えられる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |