



雪ツズ”70 STEPS



斜度アイコン説明

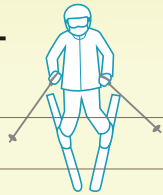


1 FIRST LEVEL レッスン内容



	斜度	あと少し	よくできました
準備運動			
1 自己紹介			
2 準備体操			
スキーの約束			
3 スキーをするための約束			
スキーの板の履き方			
4 スキーの板を履く準備ができる			
片足でスキーの板に慣れる			
5 片足だけで履ける			
6 片足でその場で足踏みができる			
7 片足で歩ける			
8 片足でスキーの板を前後に滑らせる			
9 片足でスキーの板を横にスライドできる			
10 片足で滑って向きを変えられる			
両足ともスキーの板をつけて滑る			
11 両足ともスキーの板を履いて歩ける			
12 両足で真っ直ぐ滑れる			
△(三角)で滑って止まる			
13 平地で一人で△(三角)を作れる			
14 山の上と山の下がどちらか分かる			
15 フラフープを付けて△(三角)を作れる			
16 ならめっこしながら△(三角)を作れる			
17 「だるまさんが転んだ」ができる			

2 SECOND LEVEL レッスン内容



	斜度	あと少し	よくできました
体を伸び縮みさせる			
18 速さを調節できる			
斜めに滑る			
19 斜めに滑れる(左右)			
足を別々に動かす			
20 片足で止まれる(左右)			
ローテーションで曲がる			
21 飛行機のポーズから曲がりたい方向にパンチをする(左右)			
22 飛行機のポーズから左右交互にパンチをする			
体重移動で曲がる			
23 飛行機のポーズから手を下げられる(左右)			
24 飛行機のポーズからブーツに触れる(左右)			
25 飛行機のポーズから両手で膝に触れる(左右)			
ジグザグに曲がる			
26 連続でジグザグに曲がる			
27 インストラクターの後ろを滑れる			

リフト乗り降りのSTEP

	斜度	あと少し	よくできました
乗り降りに必要な滑り方を身につける			
28 真っ直ぐ歩ける			
29 V字で歩ける			
30 スキーの板を揃えて真っ直ぐ滑って△(三角)で止まれる			
リフトの乗り降りのマナーを身につける			
31 乗る時の説明に対して理解ができている	リフト乗場周辺		
32 乗っている時の説明に対して理解ができている	リフト乗場周辺		
33 降りる時の説明に対して理解ができている	リフト乗場周辺		

3 THIRD LEVEL レッスン内容



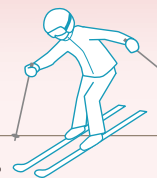
	斜度	あと少し	よくできました
体を上下、前後に動かす			
34 △(三角)で上下に動ける			
35 △(三角)の大きさを変えながら滑れる			
36 斜めに滑りながら、△(三角)の大きさを変えて滑れる			
37 曲がる時に体を伸び縮みさせながら滑れる			
ジャンプしながら滑る			
38 平地でジャンプができる			
39 ジャンプしながら真っ直ぐ滑れる			
40 ジャンプしながら斜めに滑れる(左右)			
41 ジャンプしながら曲がる(左右)			
雪を削りながら滑る			
42 谷足で雪を削りながら曲がる(左右)			
43 谷足で雪を削る回数を減らして、スムーズに連続して曲がる			
スピードを出して滑る			
44 浅周りのターンができる			
45 色々なターンができる			
46 インストラクターと同じように自由自在に滑れる			

チャレンジ

LEVEL3 に合格したら
SAJ ジュニア 3 級に挑戦!



4 FOURTH LEVEL レッスン内容



	斜度	あと少し	よくできました	大変よくできました
ストックを使う				
47 ストックの持ち方、注意点の理解ができている				
48 ストックをつけて前に進める				
49 スケートングができる				
足を揃えて斜めに滑る				
50 パラレルスタンスの理解ができている				
51 両足ともに山側のエッジを使い、斜めに滑り△(三角)で止まれる(左右)				
52 斜めに滑りながらスピードコントロールができる(左右)				
片足で滑る				
53 山足を少し上げられる(左右)				
54 山足を雪につけずに滑れる(左右)				
山足をずらすことを覚える				
55 パラレルスタンスで斜めに滑り、△(三角)でターンできる(左右)				
56 パラレルスタンスで斜めに滑り、△(三角)で連続してターンできる				
体重移動				
57 ストックを真横につくことができる				
58 ストックを持ち替えられる				
ターンの大きさを調節				
59 大きな動きでターンができる				
60 素早い動きでターンができる				

	斜度	あと少し	よくできました	大変よくできました
スキーの板を揃えて滑る				
61 レールターンができる				
62 パラレルスタンスで浅周りのターンができる				
逆回りのポーズを覚える				
63 ストックを2本とも同じ場所について滑れる				
スキーの板をずらしながら滑る				
64 ジャンプしてスキーの板の向きを変えながら滑れる				
65 インストラクターにストックを引っ張ってもらって滑れる				
66 スキーの板を横に揃えた状態で、雪の上に描かれた線の上を滑れる				
67 斜面に波の跡が残るように斜めに滑れる				
68 スキーの板で雪かけ遊びができる				
69 スキーの板を横にしたままでみんなと競争することができる				
パラレルターン				
70 スキーの板を揃えて色々なターンができる				

チャレンジ

LEVEL4 に合格したら
よくできました →SAJ ジュニア検定 2 級
大変よくできました →SAJ ジュニア検定 1 級へ挑戦!

