



雪ツズ70



斜面アイコン説明 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
2 スノーボードを楽しむことができる
3 一人でレッスンを受けることができる

1 FIRST LEVEL レッスン内容



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

- >練習
20 スノーボードの止まり方を理解できている
21 かかと側でズラすことができる
22 インストラクターにつかまるとかかと側で滑れる
23 自分でかかと側で滑れる
24 インストラクターとにらめっこしながら滑れる

2 SECOND LEVEL レッスン内容



- >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
26 左つま先と右つま先を踏んで滑れる
27 左つま先だけ踏んで滑れる
28 右つま先だけ踏んで滑れる
29 左つま先と右つま先を交互に踏んでジグザグに進む
30 インストラクターの指差す方向に進める
>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
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
33 長い距離を滑って、曲がって止まれる
34 コースの端から端までかかと側で滑れる
35 斜めに波のような跡が残るように滑れる

3 THIRD LEVEL レッスン内容



リフト乗り降りのSTEP

- >リフトの乗り降りに必要な滑り方を身に付ける
36 片足をつけて動くことができる
37 片足をつけて前に進むことができる
38 片足で滑れる
39 片足で滑って止まれる
>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
41 乗っている時の説明に対して理解ができている
42 降りる時の説明に対して理解ができている
>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
44 自分でつま先側で滑れる
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
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
>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
48 自分だけでつま先側で斜めに滑れる

>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

- 48 自分だけでつま先側で斜めに滑れる

>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

- 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

>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

- 52 雪に描いた線をジャンプして飛び越えられる

>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

- 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

>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

- 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

>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

- 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

4 FOURTH LEVEL レッスン内容



- >ターンをつなげる
59 ターンを連続でつなげられる
>様々なターンに挑戦
60 横に長いターンができる
61 縦の長いターンができる
62 小さいターンができる
63 浅周りのターンができる
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
65 プロペラの様に回りながら滑れる
>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
67 平地でオーリーができる
68 滑りながら板の先を持ち上げられる
69 滑りながら自分のタイミングでオーリーができる
70 オーリーで雪玉を飛び越えられる