



雪ツズ70



斜面アイコン説明



1 FIRST LEVEL

初めてのスキー～止まれるようになる～



目標 あと少し よくできました

- 1 自己紹介をしよう
- 2 準備体操をしよう
- 3 スキーをする為の約束がわかる
- 4 スキーを履く準備ができる
- 5 片足だけスキーを履くことができる
- 6 片足にスキーを履いて足踏みができる
- 7 片足にスキーを履いて歩くことができる
- 8 片足でスキーの板を前後に滑らせることができる
- 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ることができる
- 11 両足ともスキーの板を履いて歩くことができる
- 12 両足ともスキーの板を履いてジャンプすることができる
- 13 三角のポーズができる
- 14 平地で△(三角)を作ることができる
- 15 滑り降りる方向が理解できる
- 16 まっすぐに滑り、自然停止できる
- 17 補助付きで△(三角)を作って滑ることができる
- 18 前を見ながら△(三角)を作ることができる
- 19 声かけに合わせて止まることができる

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 SECOND LEVEL

ターンをして自由自在に滑ってみよう



目標 あと少し よくできました

- 20 板を揃えた状態からゆっくり真つぐ滑って△(三角)で止まることができる
- 21 補助なしで△(三角)を作ってスピードコントロールができる
- 22 三角形で右向きに止まることができる
- 23 三角形で左向きに止まることができる
- 24 上半身の傾きを使って右に曲ることができる
- 25 上半身の傾きを使って左に曲ることができる
- 26 上半身を右に傾け、曲がりながら右のブーツを触ることができる
- 27 上半身を左に傾け、曲がりながら左のブーツを触ることができる
- 28 両手で右膝を触りながら曲ることができる
- 29 両手で左膝を触りながら曲ることができる
- 30 連続でジグザクに曲ることができる
- 31 自分の行きたい方向に自由自在に曲ることができる
- 32 インストラクターの後ろに付いて滑ることができる

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

リフトチャレンジ～長い距離の滑走に挑戦してみよう～

- 33 緩い斜面を登ることができる
- 34 リフトの乗り方降り方を理解できる
- 35 リフトに安全に乗ることができる
- 36 リフトから安全に降りることができる

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 THIRD LEVEL

いろいろなターンを描いて遊ぼう



目標 あと少し よくできました

- 37 △(三角)の大きさを変えながら長い距離を滑ることができる
- 38 曲がる時に身体を伸び縮みしながら滑ることができる
- 39 ターンとターンの間にジャンプをすることができる
- 40 小さくジャンプをしながらターンすることができる
- 41 ターンとターンの間に足踏みをすることができる
- 42 浅回りの右ターンをすることができる
- 43 浅回りの左ターンをすることができる
- 44 深回りの右ターンをすることができる
- 45 深回りの左ターンをすることができる
- 46 緩斜面～中斜面で細かく沢山ターンをすることができる
- 47 緩斜面～中斜面で自由自在に色々なターンをすることができる
- 48 緩斜面～中斜面でインストラクターの後ろについて転ばずに滑ることができる

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

チャレンジ

LEVEL3に合格したら
SAJジュニア3級に挑戦!

Challenge



4 FOURTH LEVEL

難しい斜面に挑戦

目標 あと少し よくできました 大変よくできました

- 49 グレンデの安全を理解している
- 50 ストックの持ち方、注意点を理解している
- 51 ストックをついて進むことができる
- 52 スケーティングで進むことができる
- 53 パラレルスタンスを理解している
- 54 パラレルスタンスで斜めに滑り、△(三角)でターンすることができる(右左)
- 55 パラレルスタンスで斜めに滑り△(三角)でターンすることができる(連続)
- 56 中斜面で大きな身体の動きで深回りのターンをすることができる
- 57 中斜面で素早い身体の動きで深回りのターンをすることができる
- 58 ホッケーストップを使って停止ができる
- 59 クローチングで滑ることができる
- 60 中斜面で安全に停止できることができる
- 61 中斜面を止まらずに大きなターンで安全に滑り降りることができる
- 62 中斜面を止まらずに小さなターンで安全に滑り降りることができる

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



目標 あと少し よくできました 大変よくできました

- 63 ストックワークを使って滑ることができる
- 64 中斜面で自由自在に色々なターンをすることができる
- 65 中斜面でインストラクターの後ろについて転ばずに滑ることができる
- 66 中斜面で外側の足1本でターンすることができる
- 67 中斜面をショートターンで滑ることができる
- 68 中斜面でインストラクターの後ろを距離を離されずに滑ることができる
- 69 急斜面でインストラクターの後ろを距離を離されずに滑ることができる
- 70 急斜面をショートターンで滑ることができる

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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!

Challenge

