



雪ッズ'70



斜度アイコン説明

平地 緩斜面 中斜面 急斜面



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っすぐ滑って△(三角)で止まることができる
- 21 拠点なしで△(三角)を作りながら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がることができる
- 25 上半身の傾きを使って左に曲がることができる
- 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がることができる
- 29 両手で左膝を触りながら曲がることができる
- 30 連続でジグザグに曲がることができる
- 31 自分の行きたい方向に自由自在に曲がることができる
- 32 インストラクターの後ろに付いて滑ることができる

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



1

FIRST LEVEL

初めてのスキー～止まれるようになろう～



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)を作り滑ることができる
- 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



3 ★★★

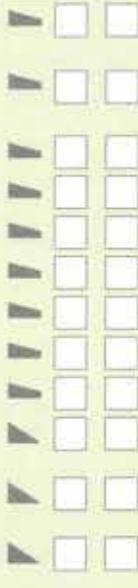
THIRD LEVEL

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ます
- 40 小さくジャンプをしながらターンすることができます
- 41 ターンとターンの間に足踏みをすることができます
- 42 浅回りの右ターンをすることができます
- 43 浅回りの左ターンをすることができます
- 44 深回りの右ターンをすることができます
- 45 深回りの左ターンをすることができます
- 46 緩斜面～中斜面で細かく沢山ターンすることができます
- 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ます
- 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ます



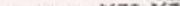
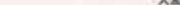
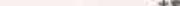
4 ★★★★

FOURTH LEVEL

難しい斜面に挑戦

目標 あと少し よくできました よくできました

- 49 ゲ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 ストックに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 バラレルスタンスを理解している
- 54 バ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 バ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ます
- 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ます
- 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ます
- 60 中斜面で安全に停止できるすることができます
- 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ます
- 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ます



チャレンジ

LEVEL3に合格したら

SAJ ジュニア3級に挑戦!



Challenge

- 63 ストックワークを使って滑ることができます
- 64 中斜面で自由自在に色々なターンすることができます
- 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ます
- 66 中斜面で外側の足一本でターンすることができます
- 67 中斜面をショートターンで滑ることができます
- 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ます
- 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ます
- 70 急斜面をショートターンで滑ることができます



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

