

| | 南会場 | 北会場 |
|--------------------------------|--------|--------|
| 申込者 | 110名 | 75名 |
| 実受検者 | 106名 | 72名 |
| 合格者 | 87名 | 56名 |
| 申込者/合格率 | 79.10% | 74.70% |
| 実受検者/合格率 | 82.10% | 77.80% |
| プルークボーゲン | 82.70% | 79.20% |
| プルークボーゲンからベーシック パラレルターンへの展開 | 81.80% | 76.40% |
| 横滑りからベーシックパラレル ターン小回りの展開 | 88.20% | 76.40% |
| シュテムターンからベーシックパ ラレルターンへの展開 | 82.70% | 70.80% |
| パラレルターン 小回り | 92.70% | 90.30% |
| 総合滑降 リズム変化 | 89.10% | 90.30% |

2026年度 スキー指導員実技検定 種目別講評

| 検定種目 | ◎ 良かった点 (成果) | △ 悪かった点 (課題) | 今後に向けて |
|-----------------------------------|--|---|--|
| ①ブルークボーゲン | <ul style="list-style-type: none"> ・ほとんどの受検生が、ブルークスタンスでセンターポジションを維持し、脚部主体のエッジングができていた。 ・センターポジションの理解力が向上し、切りかえでは、脚部のストレッチングによる外スキーへの荷重動作が表現されていた。 ・カービング性能を引き出した回転弧のコントロールが出来ていた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・一部の受検者に、切換え時での、ストレッチング動作が不明瞭な場面がみられた。 ・切換え時に脚部の伸展の方向が上に抜けるため、外スキーの捉えが遅れ、荷重動作のタイミングと量が不安定になる傾向がみられた。 ・ターン始動期に、スキーの角付けを意識しすぎるため内倒・内向する傾向が見られた。 ・ブルークポジションが崩れ、内スキーがフラットになったり、内スキーのインエッジが返ってしまった受検生も見られた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ブルークボーゲンにおいては、ターンに必要な迎え角と角付けがすでに出来ていることを理解しながら、センターポジションを意識し、脚部主体の伸展動作を使いターンポジションを入れかえ、屈曲動作を使いながら外スキーに荷重することで外スキーのカービング性能を引き出し、滑走性を高めることを理解する必要がある。 |
| ②ブルークボーゲンからベーシックパラレルターンへの展開 | <ul style="list-style-type: none"> ・ブルークボーゲンから一貫して脚部主体のストレッチングを使いながらベーシックパラレルターンへの展開ができていた。 ・外スキーへの荷重動作とターン軌道が安定することで内スキー操作ができ、パラレルスタンスに導く表現ができていた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・展開する局面で外スキーへの荷重動作とターン軌道が安定しないまま内スキー操作（背屈、外旋）をおこなう受検者が見られた。 ・内スキー操作の意識が先行し、結果として、外スキーへの荷重動作が不足したり、上体を先行する滑りが見られた。 ・緊張感から、脚部主体の動作や操作がマッチせず、パラレルスタンスまでの展開ができなかった受検者が見られた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ブルークボーゲンから一貫して脚部主体の動作（ストレッチング）を活用し外スキーへ荷重することでターン運動を始動することが求められ、外スキーへの荷重と回転軌道がベースになり内スキー操作（背屈、外旋）を行うことでパラレルスタンスに展開していく。また、エッジングを横方向からスキーの推進方向（縦方向）へと変化させていくことで、結果として内スキーのスタンスが次第にパラレルになる滑りを意識すること。 |
| ③横滑りのショートリズムからベーシックパラレルターン小回りへの展開 | <ul style="list-style-type: none"> ・昨年度よりは、この種目を理解し横滑りのショートリズムから小回りに展開していた。 ・横滑りの身体の姿勢（逆ひねり、外向傾姿勢）からストレッチングを活用してターン姿勢を交換する一連の動作ができていた。 ・荷重とエッジングをコントロールしてベーシックパラレルターン小回りまで展開できていた。 ・天候不良による気象条件や雪面状況の変化に対応したスキー操作ができていた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・横滑りに必要な身体姿勢（逆ひねり、外向傾姿勢）が正確に取れない受検者が見られた。 ・切り換え時にストレッチングを活用したターン姿勢の入れかえがスムーズにできないため、シュテムによる操作が残り、リズムよくベーシックパラレルターン小回りへ展開できない受検者がいた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・横滑りが可能なポジション（逆ひねり、外向傾姿勢）の習得とストレッチングを活用したターン姿勢の入れかえをスムーズに行えるように研鑽すること。 ・骨盤の向きと傾きを理解すること。 ・展開種目であるため、横滑りから一連の動作や操作をバランスよくリズムカルに行い、小回りへの展開においても外スキーに荷重するタイミングとエッジングによりスピードと回転弧をコントロールできるように研鑽してほしい。 |
| ④シュテムターンからベーシックパラレルターンへの展開 | <ul style="list-style-type: none"> ・種目の運動要領を理解し、斜度変化にポジションを合わせ、ターン姿勢を入れかえ、スピードと回転弧をコントロールしたベーシックパラレルターンへの展開が見られた。 ・舵とりでターン姿勢を維持しながら外スキーでバランスをとって内スキーを引き寄せ、スピードとターン弧のコントロールができていた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・一部の受検者に、シュテム動作の際、スキーの方向付けが悪いためターンの舵とり期に内倒や内向の姿勢が現れ、外スキーへの荷重動作が適切でない滑りが見られた。 ・シュテム動作でターン姿勢をダイレクトにセットする動きがパラレルターンに展開した際活かされていない受検者が見られた。 ・一連の動作の展開ができず、シュテムターンから一気にパラレルターンへと移行する滑りが見られた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・シュテムターンにおいては、ターン姿勢を入れかえるためにシュテム動作を活用する。シュテム動作を行うことで、次のターン方向（谷側）にスキーの方向づけを行ない、斜度変化にポジションを合わせてスピーディーにターン姿勢を入れかえ雪面を捉えることを理解し練習すること ・ターン姿勢が正確に入れかえることができない場合、荷重動作やエッジングが適切に行なわれず、舵とりにおいて、内倒や内向の現象が現れ、ターン姿勢が維持できずスピードやターン弧をコントロールすることが難しくなる。この一連の動作を徐々にパラレルターンに展開していく種目であり、シュテムターンから一気にパラレルターンへと変わってしまわないよう展開の意図を理解して研鑽してほしい。 |
| ⑤総合滑降・リズム変化 | <ul style="list-style-type: none"> ・大回りをベースに、リズム変化させながら連続ターンがスピードコントロールされ適切なカービング主体の操作が見られた。 ・リズム変化やラインチェンジの局面でも、変化する抵抗を受け止められるポジションがキープされ、安定した対応が見られた。 ・天候不良による気象条件や雪面状況の変化に対し、的確なスキー操作ができていた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ターン中、重心が過度に内側に入り、適切な外スキーへの荷重が不十分な滑りが見られた。 ・オーバースピードになり、ターンの大きさと深さをコントロールできていない滑りが見られた。 ・さまざまな状況変化に対応できるスキーコントロールが不十分な滑りが見られた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・フリースキーにおいても、3つの基本動作（ポジションニング、荷重動作、エッジング）やターン始動のポジションニングの習熟度を高める研鑽をしてほしい。 ・リズム変化やラインチェンジ（フォールラインの変更）に合わせて運動のリズムとタイミングを明確に体現できるよう意識して研鑽を重ねてほしい。 |
| ⑥パラレルターン小回り | <ul style="list-style-type: none"> ・スキップティングとカービングを状況に応じて駆使し、スピードコントロールが出来ていた。 ・コブの形状に合わせた、ラインどりと雪面コンタクトができていた。 ・リズムよく脚の3関節を柔軟に使ってターン姿勢がキープできていた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・コブの形状に合わせたポジションがとれず、後傾姿勢やシュテムでの操作がみられた。 ・身体の下でスキーの方向付けとエッジングができずバランスを崩す滑りが見られた。 ・足関節を固定しすぎて脚部の運動を柔軟に行えていない滑りが見られた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・不整地では、コブのピッチも形状も一定ではないので、複雑な斜面状況への対応力を高めるなど進んで不整地斜面を滑りましょう。 ・不整地種目にあっては練習不足と見られる滑りが一部拝見されたので、研鑽を積んでほしい。 |