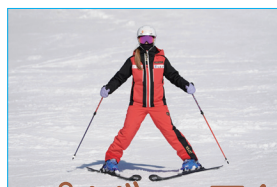


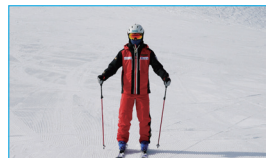
長野県スキー連盟
オフィシャルメソッド
〈簡易版〉



ステージ2 6級



ピザの形
スキー 逆八の字



ポテトの形
スキー 真っ直ぐ

目標となる滑り（検定種目）

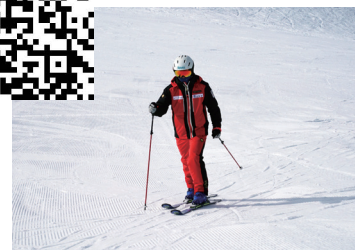
プルークで制動ができる

緩斜面



スキル1 すり足で歩こう

スキーをつけて
雪の上を歩いてみよう

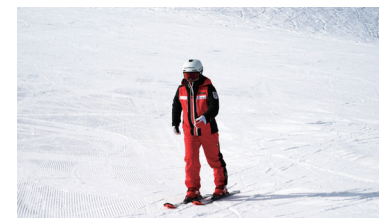


スキル2 すり足で歩こう2

ストックの使い方を
マスターしよう

スキル3 ストックで おしてみよう

滑る感覚をおぼえよう



スキル4 カニ歩き のぼり

斜面に対してスキーを
横向きにするのが
ポイント

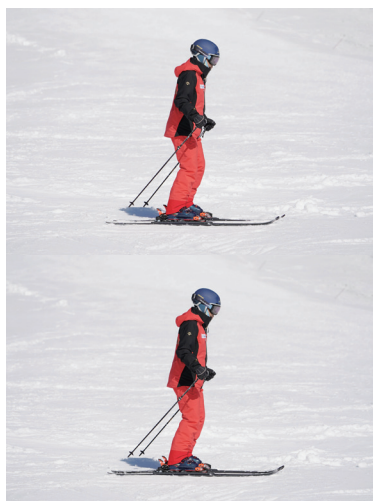


ストックを
うまく使ってみよう

スキル5 カニ歩き ストック使用

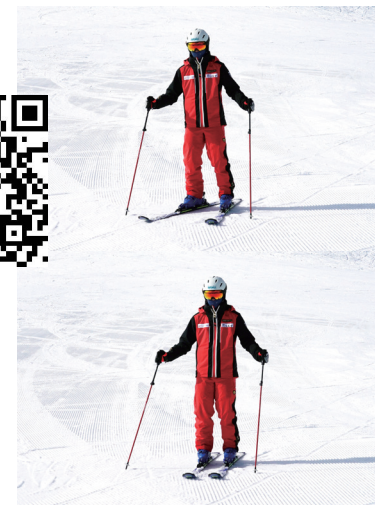
スキル6 カニ歩き くだり

斜面に対してスキーを
横向きにするのが
ポイント



スキル7 パタパタ回転

スキーを交互に
動かして回転しよう



スキル8・9 スケーティング

ストックあり、なしで
挑戦してみよう



スキル10 まっすぐ滑ろう

自然に止まれる
斜面を選んで、
まっすぐ滑ってみよう

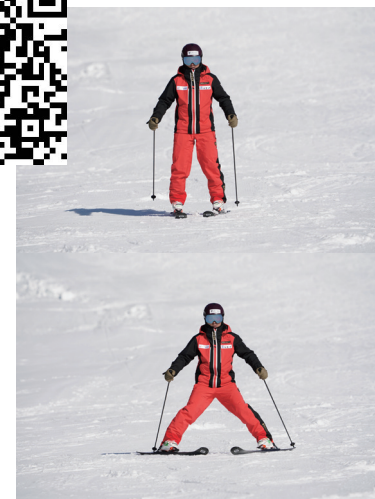


ステージ 3 5 級

スキル 1 スピード コントロール



ピザの形で
スピードを
コントロールしよう



スキル 2 ターンに挑戦

初めてのターンに挑戦



スキル 3 ニータッチ

ニータッチで
滑る感覚をつかもう



目標となる滑り（検定種目）
プルークで大回りができる
緩斜面



ステージ 4 4 級



スキル1 山回り

滑る脚に重心が
載るようにしよう



スキル2 手脚体操

ジャンプしながら
手脚を広げよう



スキル3 ニータッチ

滑る脚に重心が
載るように確認しよう



目標となる滑り（検定種目）

初歩的な大回りができる

緩～中斜面

目標となる滑り（検定種目）

大回りターンができる

緩～中斜面



スキル1 プルークターン

重心の位置に注意
しながらターンしよう



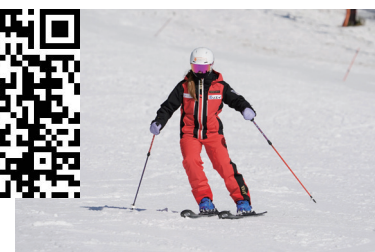
スキル2 ひねる体操

スキーと身体の向きが
反対になるよ



スキル3 パラレルターン

スキーがポテトの形に
なるようにトライ



ステージ5
3級

ステージ 6 2 級

スキル 1 斜滑降 踏みあげ・さげ

重心の位置に注意
しながら踏みかえよう



目標となる滑り（検定種目）
大回りターンが連続してできる
中斜面



スキル2 斜滑降 山脚あげ

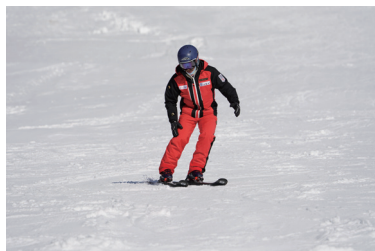


重心の位置に注意
しながら山脚を上下しよう



スキル3 ニータッチ

重心の位置に注意しながら
ニータッチしよう



目標となる滑り（検定種目）
小回りターンが連続してできる
中斜面

ステージ 7 1 級

目標となる滑り（検定種目）
フリー滑走 中急斜面



目標となる滑り（検定種目）
基礎な平行ルターン 大回り
中急斜面

目標となる滑り（検定種目）
基礎な平行ルターン 小回り
中急斜面



