話した内容の中で特に重要なものを太字にしました。参考にしてください。

技術指導の展開（考慮する三つの観点）

１．技術指導体系

（体系とは、指導計画立案の基準になるもの
指導計画には短期的な計画と長期的な計画がある。
指導する上で考慮する２つの段階）

技術指導の段階

基礎過程

導入段階

初めてのスキーヤーが対象で、平地やごく緩い斜面での諸動作の体験から、ターン運動の技術要素を引き出していく。

組み立て段階

ターン運動の原因となるスキーコントロールの方法を土台にして、それぞれのベーシックな滑り方を構築する過程。

応用過程

ねらい

調整能力を高めること。

どのような過程？

ベーシックなかたちの滑り方を状況･条件に対応できる内容に高めていく過程。

発展過程

ねらい

反応の速さを求めていくこと

どのような過程？

状況判断の力や運動表現の力を強化することと、運動そのものの習熟度を高める過程。

技術の段階

基本技術

３つのスキーコントロールを土台にして構成された技術指導の中で、基礎過程から応用過程にいたる段階に位置づけられている、ベーシックな運動形態のこと。

応用技術

技術指導の体系の中の、応用過程から発展過程の中に見られる、状況対応型の実用的な運動形態のこと。

スキッディングターンとカービングターンは対等な技術として位置づけている。

２．技術指導の進め方

指導課程の組み方

階段方式

はしご方式

運動の質と運動の形

質的な変化

- **身体の動きの空間的調節（スペイシング）**
  運動に適したバランスのよいポジション（フォーム）を表現しているかどうか。
- **身体の動きの時間的調節（タイミング）**
  動きの構成がタイミングよく行われているかどうか。
- **力の調節（グレイディング）**
  力の強弱リズムがなめらかに表現されているかどうか。

形態的な変化

スタンスとスキーのポジションの変化

３．安全指導

① 装具の点検

② 学習者の個人的な特性を把握し適切な方策を立てる

③ 学習環境の整備

④ 学習者の掌握

⑤ 学習時の指導者の位置（中身を教程でよく確認してください。）

⑥ マナー教育の徹底

⑦ スキーヤーが遵守すべき注意義務

⑧ ＳＡＪ安全のための１０則