

検 定 種 目	◎ 良かった点(成果)	× 悪かった点(課題)
① プルークボーゲン 実合格率 70.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両スキーのインサイドエッジが常に雪面を捉えており、バランスの良いポジションがとられていた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脚部の屈曲伸展を求めているが、上体の前屈運動が多く見られた。</li> <li>・舵取り期において、スキーの進行方向よりもターン内側へのローテーションが目立った。</li> <li>・ニュートラルポジションのない滑りが目立った。また、ニュートラルポジションで伸展、屈曲しながらターンを仕上げるという一連の流れのある運動が出来ていなかった。</li> </ul>
② 滑走プルークから基礎パラレルターンへの展開 実合格率 67.1%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回転数は規定通り守られていた。</li> <li>・外脚での捉えがしっかり出来ており、ニュートラルへの抜け出しもスムーズに出来ていた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外力(遠心力)とのやりとりが上手くいかず、ターン内側に入りすぎる滑りが多く見られた。そのため、重心の位置を自らの運動によって離してしまうため外スキーのカービング要素を強められない滑りが多く見られた。</li> <li>・ニュートラルポジション取る際に、次のターン内側方向に上体及び骨盤の向きと傾きをセットしてしまう滑りが多く見られた。その結果、ターン始動期において外スキーの捉えが出来ない滑りが見られた。</li> <li>・滑走プルークでは、外スキーへの働きかけを意識しているが、基礎パラレルターンへと展開した後は、ターン内側を意識してしまい、要素の異なる運動が多く見られた。</li> <li>・ターン弧を深くし過ぎてしまう滑りがかなり多く見られた。その結果、外力(遠心力)を得ることが出来ずスタンスの変化が難しくなる滑りとなった。基礎パラレルターンへ展開するには、外スキーのカービングを強めた結果として滑走性、推進性を増しながら外力(遠心力)を得なければならないという種目の理解不足が目立った。</li> </ul>
③ 基礎パラレルターン小回り 実合格率 78.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・等速でスピードコントロールされていた。</li> <li>・適正なリズムで円い回転弧が描かれていた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両脚での同調運動が出来ず、シュテム動作になる滑りが見られた。</li> <li>・舵取り期でローテーションしてしまうため、外スキーの捉えがうまくなる滑りが見られた。</li> </ul>
④ 横滑りの展開 実合格率 56.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スムーズな切換え動作が見られた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・谷側への荷重動作が出来ず、重心が山側に残ってしまう滑りが多く見られた。</li> <li>・外脚と内脚の高低差が取れないため、重さの載った横滑りが出来ていなかった。</li> <li>・真下への横滑りにおいては、いわゆる逆ひねりのポジションが取れない滑りがかなり多く見られた。</li> </ul>

<p>⑤シュテムターン</p> <p>実合格率 83.5%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ターン早期から外スキーへの働きかけが出来ていた。</li> <li>・シュテム動作は明確に見られた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュテム動作の後、舵取り期で内倒、ターン内側へのローテーションしてしまうため、外スキーへの荷重が上手く出来ていなかった。</li> <li>・シュテム動作での伸展、舵とりでの屈曲がリズム良く行われていなかった。</li> <li>・ストックワークの活用が上手く出来ない滑りが多くみられた。そのため、シュテムターンに必要なバランス、リズム、タイミングの悪い滑りとなっていた。</li> </ul>
<p>⑥パラレルターン 大回り</p> <p>実合格率 91.8%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・切り換えがスムーズに行なわれ、屈曲・伸展の運動が見られた。</li> <li>・外スキーへの荷重動作が明確に行われていた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・舵取り期における内倒、腰まわり(ローテーション)により、外スキーへの荷重があまくなる滑りが見られた。</li> </ul>
<p>⑦パラレルターン 小回り (不整地)</p> <p>実合格率 91.8%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードコントロールがなされ、停止ゾーンでしっかりと停止出来ていた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両脚の同調運動が出来ず、シュテム動作となる滑りが見られた。</li> <li>・上体のローテーションにより、外スキーの捉えが上手くできず、雪面コンタクトが取れない滑りが見られた。</li> </ul>
<p>⑧総合滑降・ リズム変化</p> <p>実合格率 88.2%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カービング要素が強く、滑走性の良い滑りが見られた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ターン内側への意識が強く、外スキーの捉えがあまくなる滑りが見られた。</li> <li>・前後のポジションが悪く、後ろ荷重となる滑りが見られた。</li> </ul>

合格者数 48名

申込数に対する合格率 52.2%

実受検数に対する合格率 56.5%