

2022/8/27

指導員検定のためのガイドンス



スキー技能をアップしたい、もっと上をめざしたい!! でもその機会になかなか出会えないものです。スキー指導員は教える側からスキーを考えますので、スキーの幅が広がり、質も変わります。検定に興味を持っていただき、合格できるガイドンスを行います。

2022/8/27(土)

第1部

スキーの動きができる身体づくりトレーニング

・日程 16時～17時30分

・場所 扇町公園

JR環状線・天満駅、地下鉄堺筋線・扇町駅
⇒西へ徒歩2分～4分

・集合 地下鉄2A、2B出口から公園に入り15m
関テレ扇町スクエア入り口前付近

第2部

検定概要と取り組み方のガイドンス(座学)

・日程 18時～20時00分

・場所 国労大阪会館

JR環状線・天満駅、地下鉄堺筋線・扇町駅
⇒東へ徒歩2分～4分

※第一部、第二部どちらかだけの参加も可能です

対象者

- ・スキーの技能を高めたい方
- ・指導員資格に興味がある方
- ・指導員検定(初級、中級)を考えている方
- ・検定に挑戦されている方で、一部科目合格の方
- ・クラブの指導者育成担当の方

ガイドンスの内容

- ①スキーに必要な基礎理論
- ②検定の範囲とスキー教程の理解
- ③検定に必要なスキー技術と理論
- ④スキーの身体づくりのポイント
- ⑤スキーの道具の選び方
- ⑥スキー指導者になると何が変わる
- ⑦夏からのトレーニングサイクルの作り方

<実施概要>

第1部 16:00～17:30

スキー技能アップと検定に必要なスキーを動かす身体づくり、足裏感覚などを身体を動かすことでオフトレーニングの基礎を学んでいただけます。

- ①軽い運動ができる服装
- ②運動靴、タオル、着替え
- ③飲み物
- ④更衣室はありません

オフトレとは筋力トレーニングではありません。スキーは脳からのイメージで身体を動かします。イメージを豊かにし、伝達機能をリフォームする、頭と体の柔らかくトレーニングが大事だと考えます。

第2部 18:00～20:00

なぜ検定に合格できないのか

- ①スキー道具が進化しているが使いこなせていない
- ②教程の体系が呑み込めていない
- ③滑走日数が不足しているかやみくもに滑っている
- ④スキー板を上手に使う体の動きのトレーニングができていない など

検定合格には何を学ばよいか、検定の範囲と概要だけでなく、スキー理論とスキー教程の体系の基礎を学んでいただけます。

何をやれば技能が身に付き、何をしないと無駄な努力に終わるのか悩みます。

社会人のスキーには科学性が大切です。

- ・オフシーズンの過ごし方
- ・インシーズンの取り組み方

あなたの計画づくりをお手伝いします。

※お気軽にご参加ください

お問合せ・申込み 大阪府勤労者スキー協議会 技術教育局

(担当) 伊東 mail: chuo-keiei@a.email.ne.jp

Fax: 06-4800-3557 携帯: 090-9113-7794

