

## 2023-24 TAJ 公認指導員検定 検定種目

### ① 実技種目

※各種目の運動要領は「THE TELEMARCK SKI」を参照

- (1) プルークボーゲン (滑走性あり)  
プレターンを含まず 4 回転  
停止ラインを目安にプルークスタンスでの完全停止
- (2) 斜め横滑りの連続 (ロングからショートへの展開)  
ロング左右 1 回ずつ、ミドル左右 1 回ずつ、  
ショート左右 2 回ずつ  
横滑りの姿勢のまま完全停止すること
- (3) テレマークポジションでの直滑降 (脚の前後入れ替えあり)  
停止はプルークで行う (回転可)
- (4) 基礎パラレルテレマークターン ロング  
プレターンを含まず 4 回転  
停止ラインを目安にテレマークターンでの完全停止
- (5) 基礎パラレルテレマークターン ショート  
プレターンを含まず 6 回転  
停止ラインを目安にテレマークターンでの完全停止
- (6) 山開きシュテムターン B (テレマークポジション)  
中～大回りターンの範囲でプレターンを含まず 4 回転  
停止ラインを目安にテレマークターンでの完全停止
- (7) ジャンプ  
人工作成台を使用  
試技 (2 回まで) のあと検定 (1 回)
- (8) パラレルテレマークターン ロング  
停止ゾーン内においてテレマークターンでの完全停止

(9)            平行テレマークターン   ショート  
停止ゾーン内においてテレマークターンでの完全停止

(10)          総合滑降（規制）  
・ 平行テレマークターン   ロング  
・ 平行テレマークターン   ショート  
・ 平行ステップターン（テレマークポジション）  
停止ゾーン内においてテレマークターンでの完全停止

(11)          コブ斜面滑走  
ゲレンデ内コブ斜面を使用

② 指導法実技

テーマ：対象者の滑りを見て、10分間の模擬講習を行う。  
制限時間経過後は中止。  
リフト乗車はしない。

③ 筆記理論

検定会期中に実施。試験時間60分（開始30分経過後退席可）。  
「THE TELEMAR SKI」より出題。

④ レポート提出

- ・ 検定会初日受付時に提出。
  - ・ 指定の用紙はありません。パソコン、原稿用紙どちらでも可。
  - ・ 1000～1200字でまとめる。
- テーマ：「テレマークスキーを普及させるには？」