

2024 - 25 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 (制動)
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 (整地)
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 (整地)
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 (ナチュラルバーン)
演技構成の規定はなし
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) 不整地小回り (コブ含む)
ゲレンデ内コブを含む不整地斜面を使用

② 指導法実技

テーマ：『適切なテレマークポジションの習得』

対象者：平行スタンスでのスキー操作は可能だが、

テレマークポジションでの滑走が安定しないテレマーク初級者。

- ・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字程度でまとめる。

テーマ：『テレマークポジション』についての考察。