



東京スキー協関係者はこのチラシの方法でお申し込みください

スキー教程 注文承ります！

●仕様 DVD版 (約40分)

*DVDを購入された方には付録として無料でカラー解説冊子 (A4判96ページ) が付いてきます。

*冊子のみ、DVDのみの販売はいたしません。

●価格 3,300円 (税込)

※注意事項：

- (1)受け取り方は、①手渡し、②送付の選択制です。
- (2)手渡しは、スキー協事務所などで指定日時に行います。
- (3)送付の場合は「受取人着払い」ゆうメールあるいは宅配便で発送します。送付用資材代 (一律200円) も発生しますので、ご負担いただきます。

●注文方法 裏面参照

※指導員の方へ：

基礎技術研修では事前に予習をしてくることを前提に研修を行います



カリキュラム目次

初歩動作	4
スキーを履く前の準備動作	5
① 身支度	5
② スキー靴の履き方・脱ぎ方	6
スキー靴での動作の予習	7
① スキー靴で基本姿勢、角付けの仕方、止まり方、方向変換、登り方、下り方、転び方・起き方	7
② ストックの持ち方	7
片方だけスキーを履いて (片脚スキー)	8
① スキーの履き方・外し方	8
② 片脚歩行	9
③ 片脚滑走	9
④ 片脚8の字歩行	10
両スキーを履いて I (平地技術)	11
① 両スキー歩行	11
② 両スキー歩行+推進滑走	11
③ 推進滑走	12
④ 8の字歩行	12
⑤ スケーティング	13
両スキーを履いて II (階段登行、開脚登行、方向変換、転び方・起き方)	14
① 階段登行	14
② 開脚登行	15
③ 方向変換 (踏みかえ)	15
④ 転び方・起き方	16
初歩滑走	17
初歩滑走 (ブルーホーゲン) 準備 (ブルーホーゲンに入るまで)	18
① 基本姿勢と動作の確認	18
② ジャンプしての字停止	19
③ ブルーホーゲン滑走開始と停止	20
④ 開脚登行・開脚停止	21
⑤ ブルーホーゲン滑走とブルーホーゲン停止	21
⑥ リフトの乗り方・降り方	22
⑦ ブルーホーゲン回り	22
初歩滑走 (ブルーホーゲン)	23
① ブルーホーゲン	23
② 滑り込み	24
初歩のパラレルターン	25
初歩のパラレルターン I 準備 (ブルーホーゲンの開きだし谷回りから斜滑降)	26

●注文方法 (事務管理上、当面の間はメールでの注文のみとさせていただきます。ご容赦ください。)

1. 以下のメールアドレス (教育技術局専用のアドレスです) に

- ① クラブ名、② 申込者氏名、③ 注文部数、
 - ④ 受取り方 (手渡し、申込者に送付、のどちらかを記載する)
 - ⑤ 送付の場合は送付先住所と電話番号を記載 (手渡しの場合は記載不要)
 - ⑥ 手渡しの場合は以下の候補日時から選択 (送付の場合は記載不要)
- を記載しメールを送付ください。

wsaj_tokyo_2018@yahoo.co.jp

2. メールをいただき次第、納入金額を記載した注文受付メールを返信します。

3. 注文受付メールを受けたらメールに記載された納入金額を以下に至急振込ください。

郵便振替口座番号：00110-7-88004

口座名：東京都勤労者スキー協議会

(通信欄に「教程書注文」と、申込者名、クラブ名を必ず記入して下さい。)

※手渡し予定日

- ① 10月4日(木) 19:00~20:30 スキー協事務所
- ② 10月11日(木) 19:30~21:00 理事会会場
- ③ 10月14日(日) 9:00~16:30 指導員養成理論および指導員理論研修会場 (千葉県船橋 道祖会館)
- ④ 10月15日(月) 19:00~20:30 スキー協事務所
- ⑤ 11月1日(木) 19:00~20:30 スキー協事務所
- ⑥ 11月18日(日) 13:30~16:00 スキー協事務所
- ⑦ 11月19日(月) 19:00~20:30 スキー協事務所

これ以降については、メールで日時をご相談して決めていきます。

●問合せ先 wsaj_tokyo_2018@yahoo.co.jp