

～ジュニア世代のための

# スキーを知る

世界を知る オンラインセミナー～

～ルールとセット～

全日本スキー連盟 アルペン委員

東京都スキー連盟 競技本部強化部強化企画部長

田中 学

## ■ 前回のおさらい

### ① チームキャプテンとは

チームキャプテン=チームの責任者

- ・ルール（ICR：競技規則）または、 Jury の決定に従う
- ・適切にスポーツマンらしく務める
- ・チームキャプテンミーティングに参加しなければならない

### ② ICRとは

SAJのホームページからダウンロードできる内容は。。

- 1 競技全般や組織に関すること
- 2 各役員の役割
- 3 アルペン競技共通規則（ルール）
  - ・ユースルール
  - ・スタート・フィニッシュ、計時・計算
  - ・抗議、他
- 4 種目別特別ルール
  - ・種目別のコースセットのルール
  - ・種目別の特別なルール
  - ・他



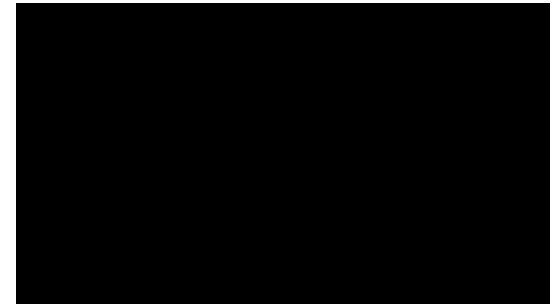
# ルールクイズ

## もんだい ①

GSでのスタートの場合10秒前に電子音になり5秒前から電子音の  
カウントダウンが始まります。

10秒前の電子音の後、5秒前の電子音の前にスタートした  
これは

(○) セーフ?      (×) アウト?



## せいかい ①

### 失格

電子音の5秒前のカウントダウンから、5秒後の電子音の前後5秒がスタートできるタイミングです。

### 613.7 有効スタートと不正スタート

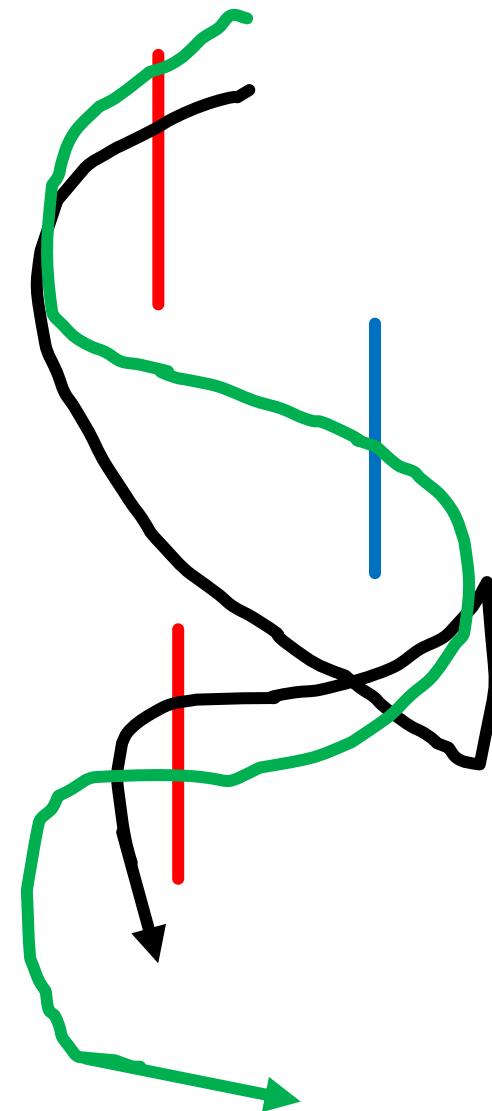
スタートインターバルが一定の競技では、競技者はスタート合図でスタートしなければならない。公式スタートタイムの前後 5 秒以内でスタートすれば、スタートタイムは有効である。この時間内にスタートしない競技者は失格となる。

## もんだい ②

SL種目のシングルゲートで、途中失敗して右記の通りにやり直した。

これは

(○) セーフ?      (×) アウト?

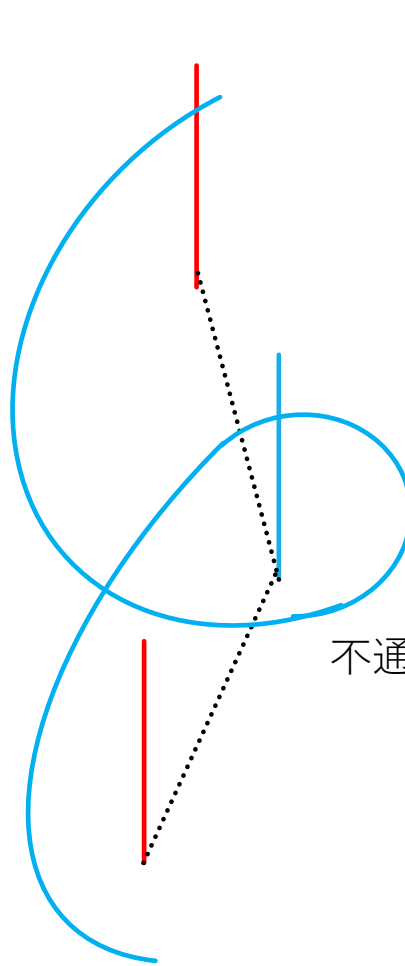
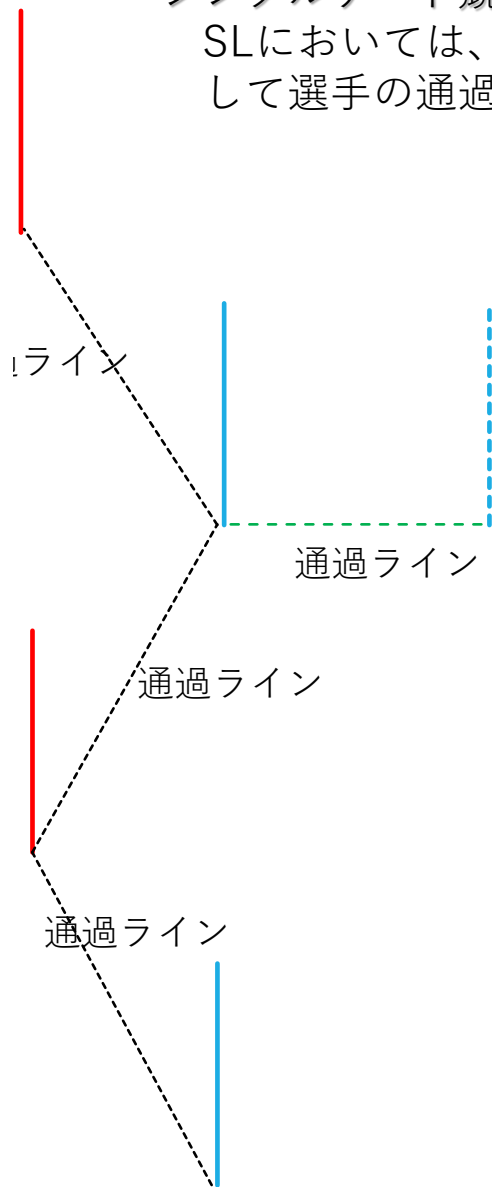
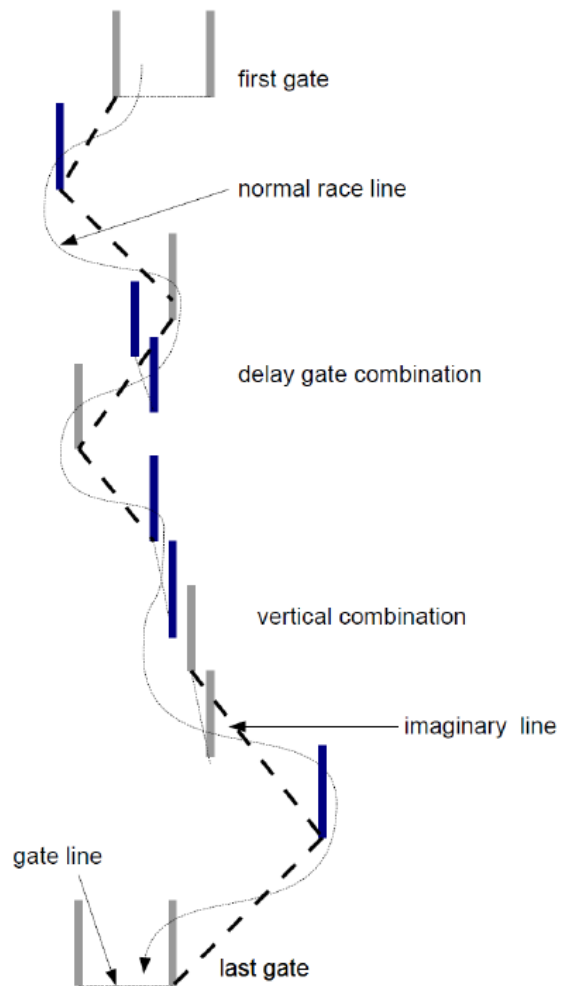


# せいかい ②

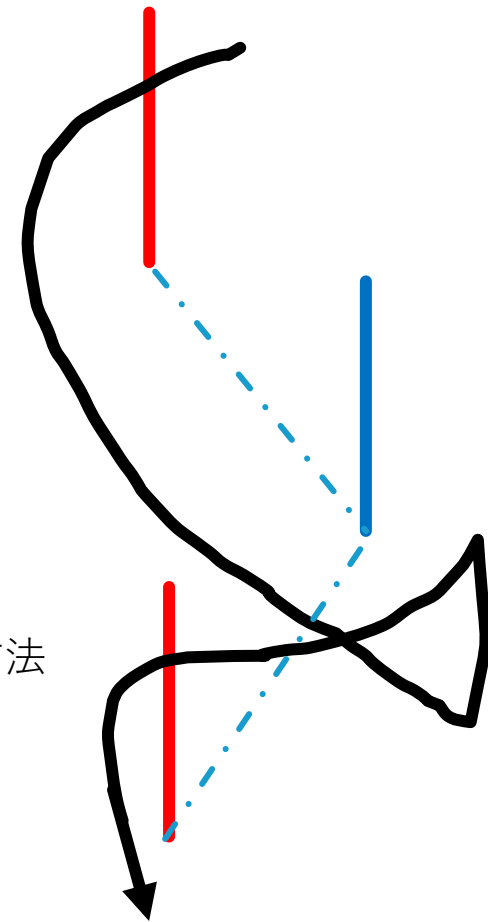
## 失格

シングルゲート競技における通過判定？

SLにおいては、ターニングとターニングポールを結ぶラインを通過ラインとして選手の通過判定を行う。



不通過の際の通過方法



## もんだい ③

GS種目で途中転倒し完全にとまったがやり直して滑った

これは

(○) セーフ?      (×) アウト?



## せいかい ③

### 失格

#### 614.2.3

##### 競技者が止まった後の継続禁止

競技者が完全に止まった場合（例：転倒）、その競技者は、前の旗門やその後の旗門を続けることはできない。この禁止は、固定したスタートインターバルがあるすべての種目（DH、SG、GS）に有効である。その競技者が後続競技者の滑走を邪魔しない、または、競技者に抜かされない限り、スラロームは例外である（661.4.1）。

## もんだい ④

レース中、片方の板が外れ、片方のみで滑走した。  
旗門はすべて正確に通過できた。

これは

(○) セーフ?      (×) アウト?

## せいかい ④

セーフ 但し旗門を正確に通過していなかったり、GS競技で板が外れた際に停止した場合は失格です。

### 661.4 正確な通過

#### 661.4.1

競技者の両スキーの先端と両足が旗門線を横切ったとき、旗門を正確に通過したことになる。例えば、スラロームポールをまたぐといった不通過となる行為をせずに、競技者の片方のスキーが外れてしまった場合は、もう片方のスキーの先端と両足が旗門線を通過しなければならない。このルールは、競技者が旗門まで登って戻らなくてはならない場合にも有効である。

## もんだい ⑤

最終旗門とフィニッシュの間で、両スキーが外れ  
ブーツのみで走ってゴールした。

これは

(○) セーフ?      (×) アウト?

## せいかい ⑤

セーフ 但し旗門を正確に通過していなかったり、GS競技で板が外れた際に停止した場合は失格です。

### 615.3

フィニッシュラインの通過とタイムの記録

フィニッシュラインは、次のように横切らなければならない：

- 両方のスキーで。または、
- 片方のスキーで。または、
- 最終旗門とフィニッシュラインの間で転倒した場合、両足。  
この場合、競技者の身体または用具のどこかの部分が、計時システムをストップした時にタイムが計測される。

## もんだい ⑥

滑走中自分の滑るラインの横で、転倒している選手がいて  
すごく気になって減速してしまった、ゴール後に再レースをお願いした。

これは

(○) 認められる？

(×) 認められない？

## せいかい ⑥

### 認められない

#### 623 再レース

##### 623.1 必要条件

623.1.1 レース中に妨害を受けた競技者は、妨害発生後直ちに停止し、一番近い旗門審判員に申し出なくてはならない。その競技者はジュリーメンバーに再レースを申し出ることができる。この申し出は、妨害を受けた競技者のチームキャプテンが行うこともできる。競技者はフィニッシュまでコースの端を移動する。

##### 623.2 妨害の根拠

623.2.1 役員、観客、動物、その他の障害物によるコース遮断

623.2.2 転倒した競技者がすぐにコースを空けなかった場合のコース遮断

623.2.3 前の競技者が落としたスキーポールやスキー等のコース上の障害物

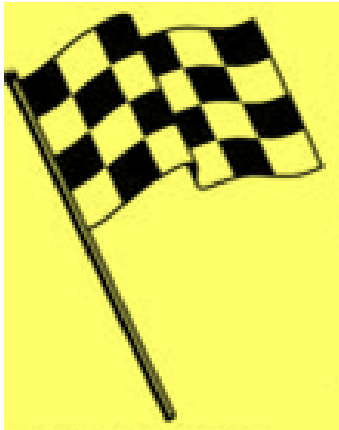
623.2.4 競技者を妨害する救急活動

623.2.5 すぐに元通りにしなかったりしたため、旗門がない状態

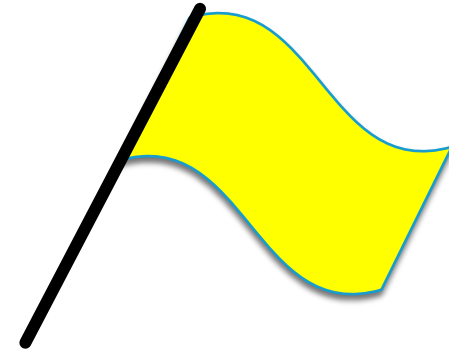
623.2.6 競技者の意志やコントロールではカバーできないような、その他の類似の出来事で、明らかに減速せざるを得なかったり、滑走ラインが長くなったりして、タイムに影響を及ぼすことになる出来事。

623.2.7 役員のエローフラッグによる滑降の中断（第623.1.3 条参照）

G S 競技でもイエローフラッグを使用する場合がある。



高速化するG S 競技において、安全性を深めるために、ジュリーの判断でイエローフラッグを設置する場合がある。



選手はイエローフラッグが降られた場合、直ちに停止し、再レースのためにスタートに戻る。



## もんだい ⑦

仮発表の放送時に自分の失格が伝えられた、身に覚えがなかったので何も持たずとりあえず、ゴールハウスに抗議に行った。

これは

(○) 認められる？

(×) 認められない？

## せいかい ⑦

認められない

643.4 失格に対して： - 失格の発表後15 分以内

643.5 計時に対して： - 非公式リザルトの発表後15 分以内

644.3 抗議には詳細な理由を記し、実証されなくてはならない。

証拠を示し、証拠物件を添付しなければならない。

644.4 抗議の提出の際、100 スイスフランまたは有効通貨の相当額をデポジットとして払わなければならない。このデポジットは、その抗議が受け入れられれば返却される。そうでない場合は、FIS の口座に入れられ、普及活動に当てられる。





# コースセットについて

# コースセットについて

	SL : 回転			GS : 大回転			SG : スーパー大回転
標高差 (FIS、国内 A級、B級)	男子 140m~ 220m	女子 120m~ 200m	ユース K2 100~160	男子 250m~ 400m	女子 250m~ 400m	ユース K2 160~350	ユース K2 250~450
ターン数 (標高差)	30~35% + - 3		32~38% + - 3	11~15%		13~18%	8~12%
旗門の幅	4m~6m			4m~8m			6m~8m : オープン 8m~12m : クローズ
旗門間の距離	ターニングポール間 6~13m バーティカルコンビネーション 0.75~1m ディレイドゲート 12m~18m		ターニングポール間 7m~11m  ディレイドゲート 12m~15m	10m以上		10m以上、 MAX27m	ターニングポール間 25m以上  旗門のコンビネーションは 15m以上

## 2021/2022 ユースSAJ公認レース年齢区分

K1の公認大会は無し	中1	中2	中3	高1早生	高1~高3
	K2 (FIS U16ルール)				FIS (U18)
※全種目で軽量ポール (25~28.9mm) 使用すること。			SAJ B級・国体		

## コースセットについて

### 菅平チャンピオンコース (GS)

スタート標高	1 6 4 1 m
フィニッシュ標高	1 3 4 1 m
標高差	3 0 0 m

3 0 0 mの1 1% 3 3

3 0 0 mの1 5% 4 5

33旗門～45旗門

### 菅平グランプリコース (SL)

スタート標高	1 4 9 5 m
フィニッシュ標高	1 3 4 0 m
標高差	1 5 5 m

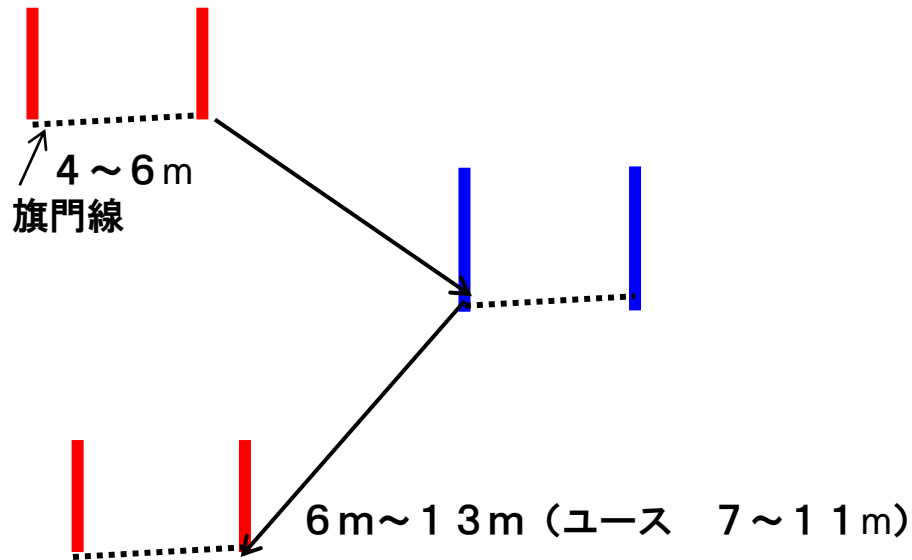
1 5 5 mの3 0% 46.5繰り下げ ⇒ 4 6

1 5 5 mの3 5% 54.25繰り上げ ⇒ 5 5

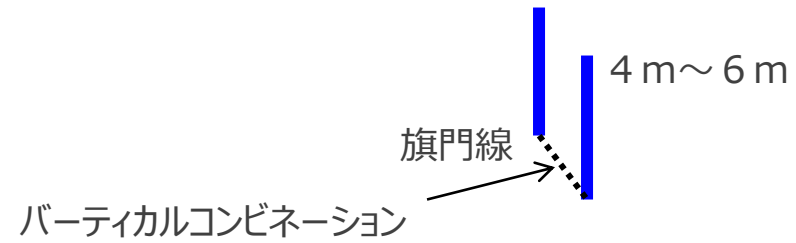
46旗門～55旗門 プラスマイナス3

# コースセット (回転)

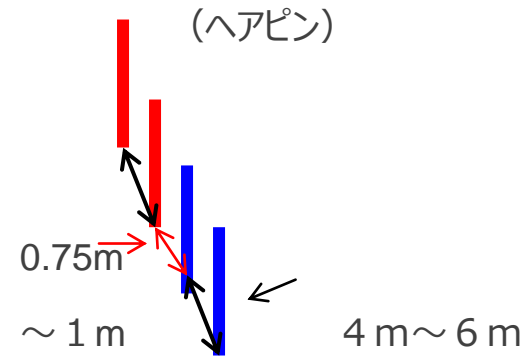
オープンゲート



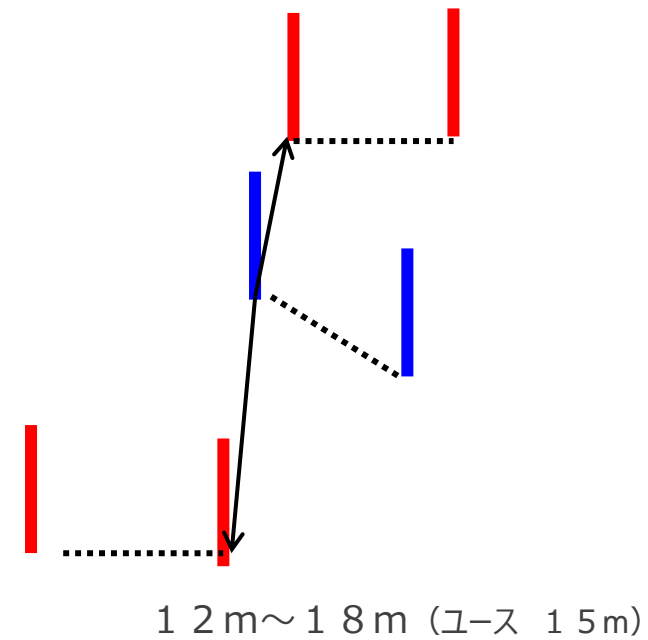
バーティカルゲート



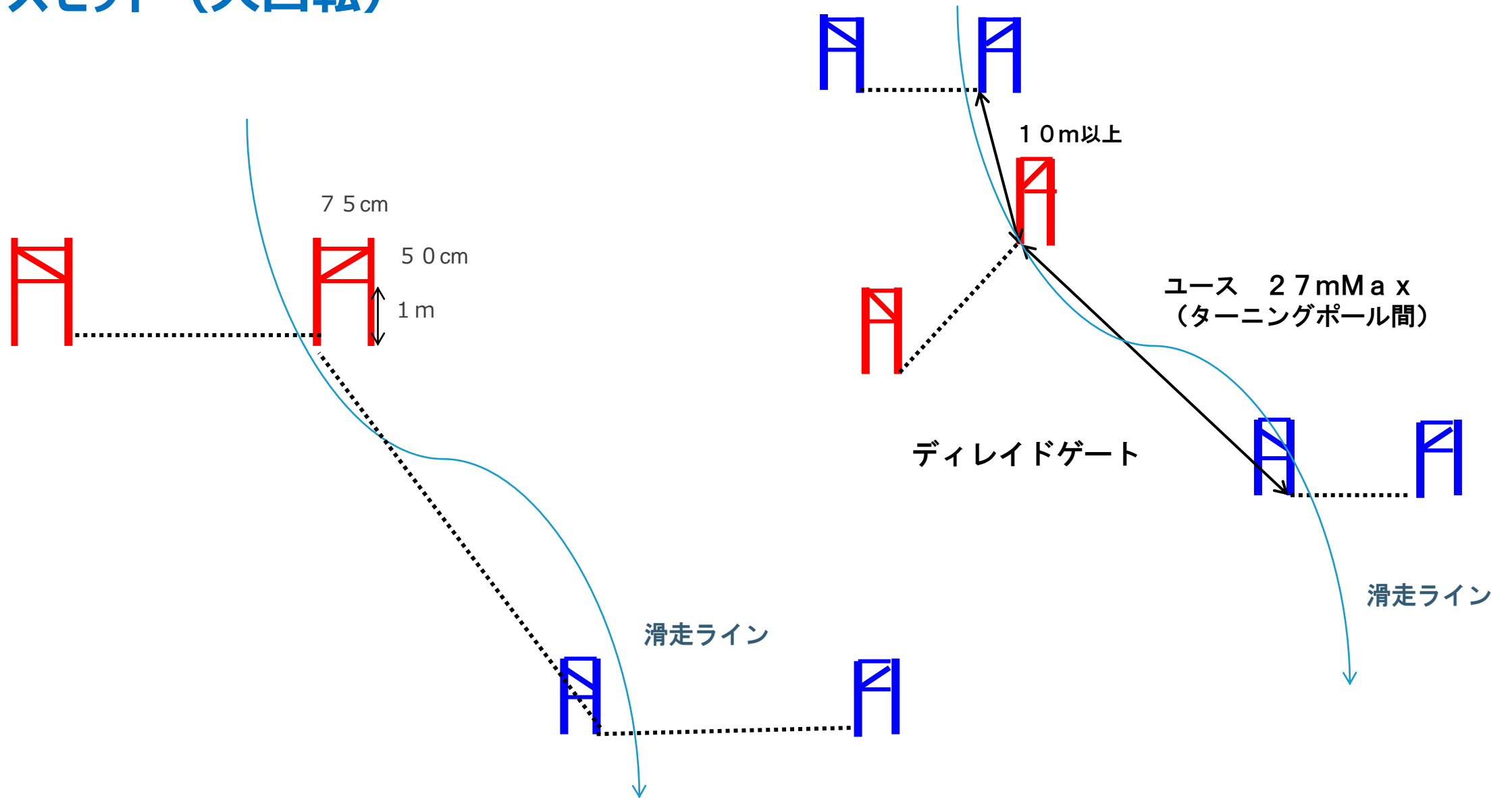
(ヘアピン)



ディレイドターン

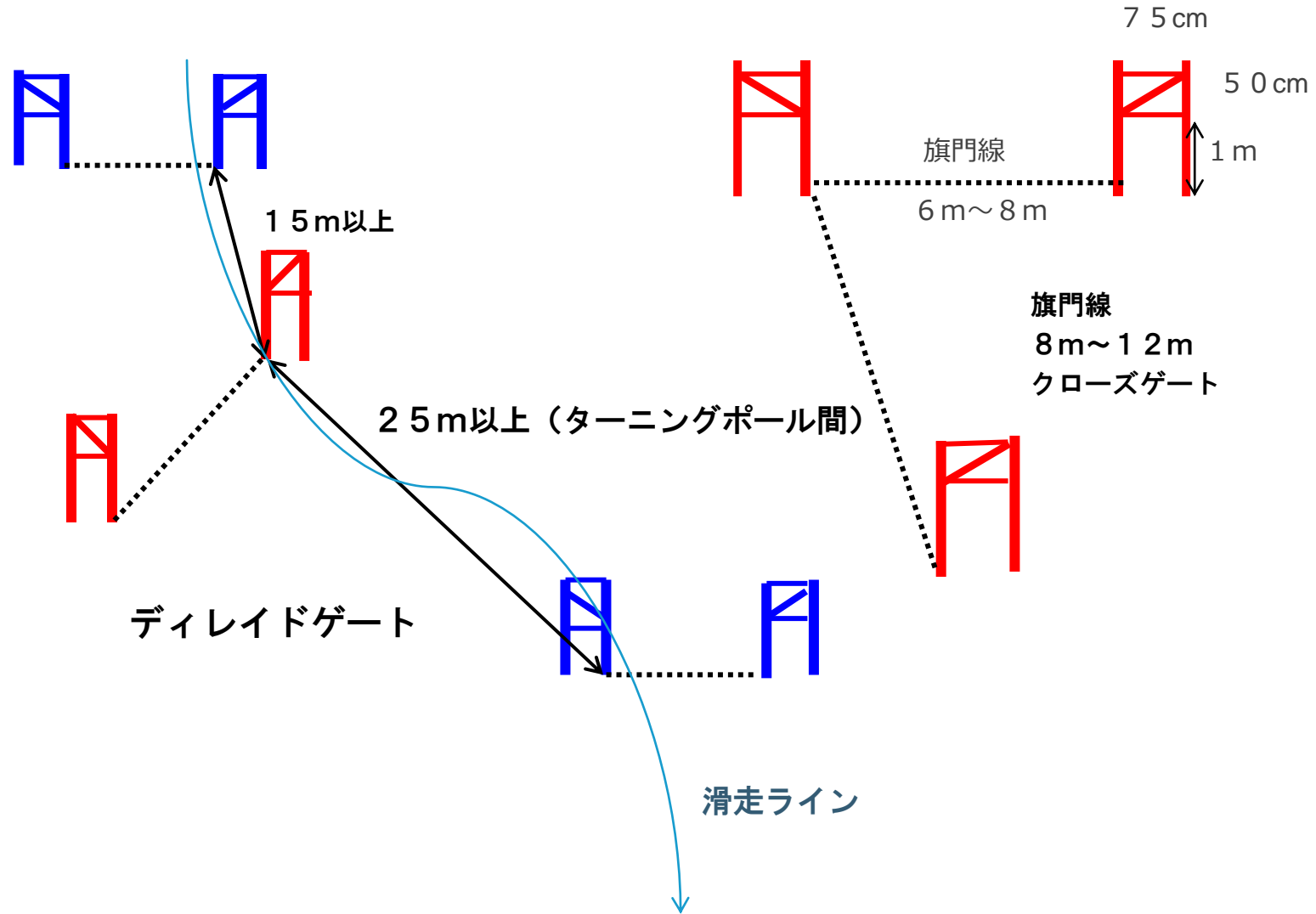


# コースセット (大回転)





# コースセット (スーパー大回転)





終了です

～ジュニア世代のための～  
“スキーを知る”“世界を知る”  
オンラインセミナー**2021秋**

【ゲートセットと戦略】



## 第2部のテーマ

# 「ゲートセットと戦略について」

- セッター目線での話を伺い、そこから選手たちがインスペクションで見るポイントや攻略についてイメージしていきましょう。
- 大会コースで実際にセットしたことのある都連コーチの方々にゲートセッティングする際のポイントなど聞いてみます。

**選手の皆さんから質問があれば、チャットしてくださいね！**



# 本日、話題とする大会コース

- **野沢温泉** 関東ユースⅡ大会(K2ジュニアオリンピック予選)
- **菅平高原** 国体予選、東京都選手権(K1ジュニアオリンピック予選)
- **尾瀬戸倉** 関東ユースⅠ大会
- **よませ温泉** 東京都中学校スキー大会(全中予選)
- **全国大会** 昨年度ジュニアオリンピック開催地・阿寒湖畔



# 野沢温泉・カンダハー東コース

## <コースプロフィール>

- GS 標高差300M 13~18% 39~54ターン
- SL 標高差160M 32~38%±3 48~63ターン
- コンパクターで下地を固めているので、ベースはコンパクト。当日の天候次第でコースコンディション(雪質)は化ける。



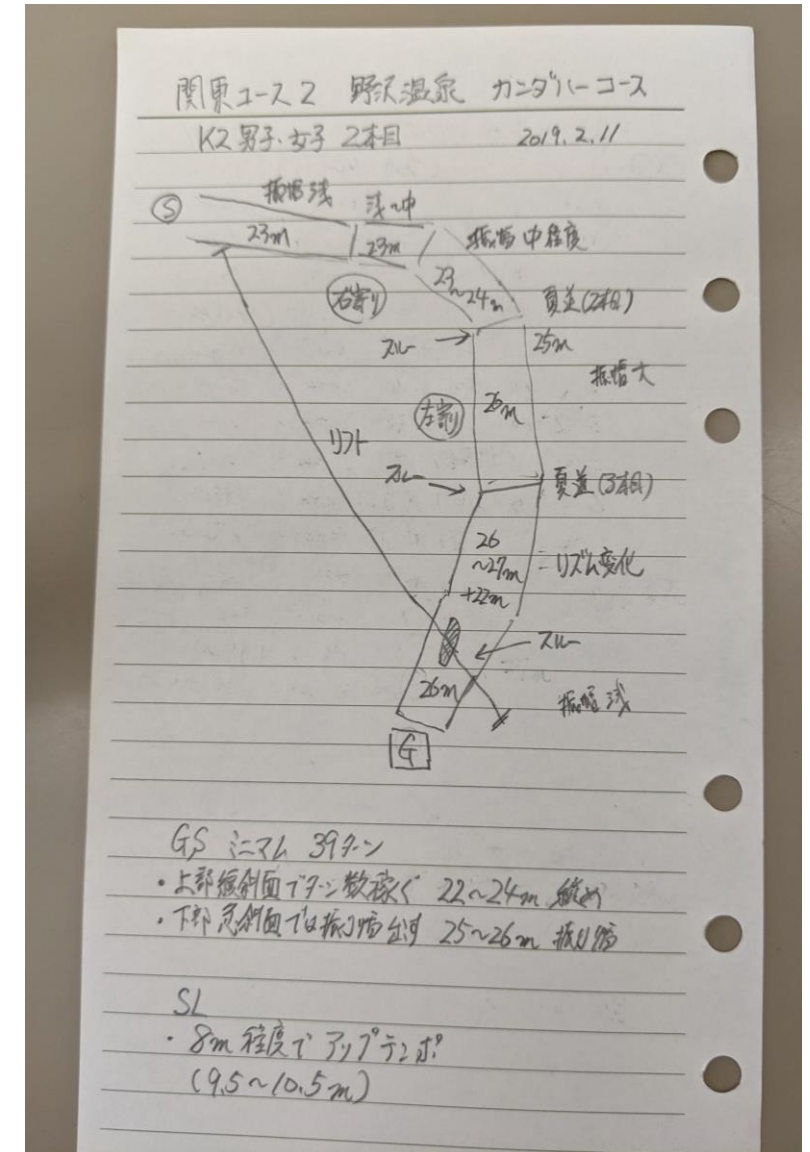
# 日本屈指のカンダハーコース





# 菅谷コーチに聞いてみましょう！

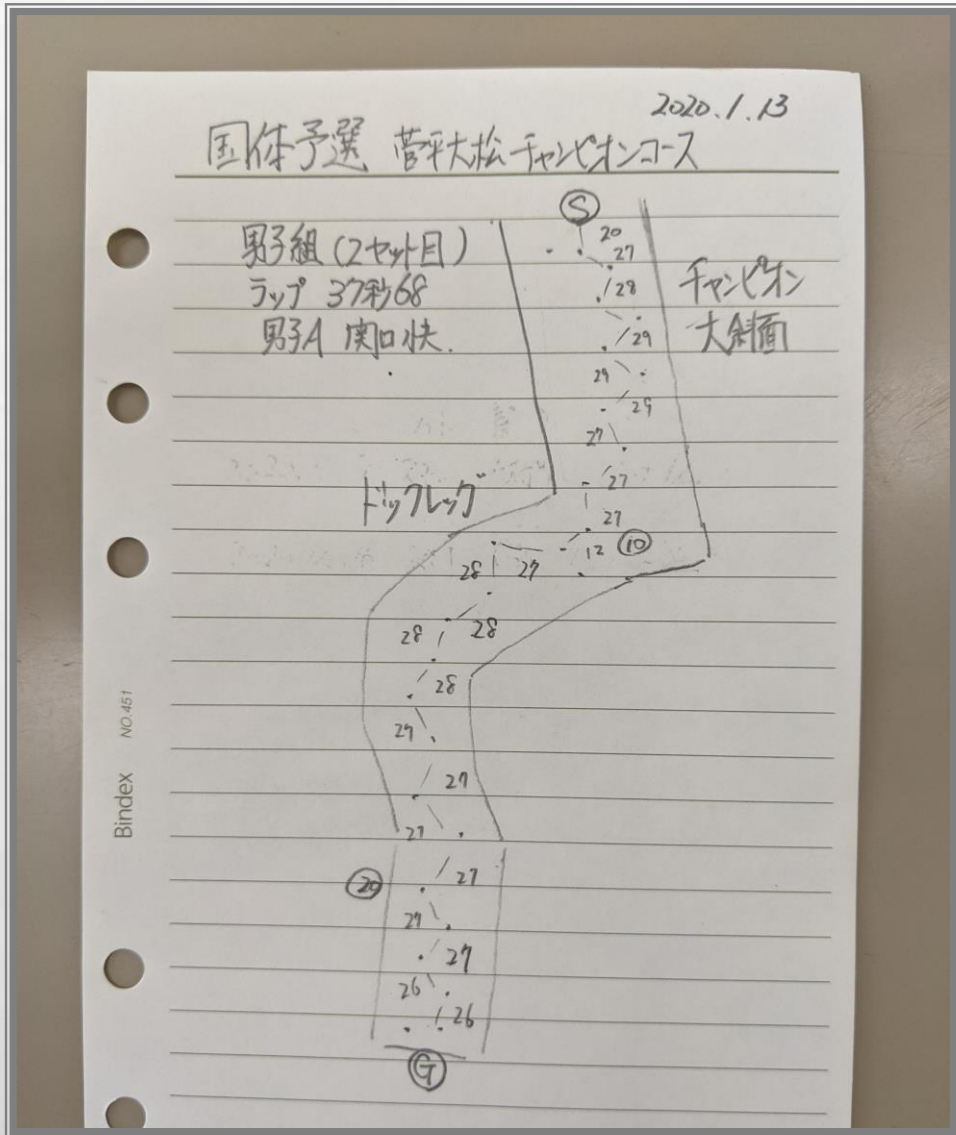
- ・大会セットで意識したことを教えてください。
- ・普段、トレーニングする際のセットとの違いは何ですか？
- ・トレーニングでのセッティングで意識していることがあればお願いします。
- ・(カンダハーコースに限らず、)一般的にSLではどんなセッティングを意識されてますか？
- ・セッターと立場から、選手がインスペクションする時に意識してみたいところ(攻略)を一つアドバイスしてください。





# 菅平高原・チャンピオン/グランプリコース

- 東京都の大会をはじめ、長野県、埼玉県、千葉県など多くの大会が行われている。
- SAJナショナルトレーニングセンターにも指定。
- 今季、東京都では国体予選、東京都選手権、FISマスターズを予定。
- 3月にはJOCジュニアオリンピックの本大会が開催される。
- 人工降雪で下地が出来ているのでシーズを通して固め。国内最低気温を記録するほどの超低温の時期もある。



## <コースプロフィール>

- クワッドリフト下り場から下、大斜面・ドックレッグ

- GS 標高差185M

シニア 11~15% 20~27ターン

ユース 13~18% 24~33ターン

- 国体予選: 上部(大斜面)27~28M、ドックレッグ以降は27M、スルーゲートは1~2か所。(昨年度は23旗門22ターン)

- チルドレン: インターバルMAX27Mなので、上部は25~27M、その下は1~2か所をスルーで大半径で繋ぎながら24~25M程度でセット、下部は真っ直ぐ目でゴールへ導くか、少しふり幅の変化をつけるか。



# 尾瀬戸倉・ダイナミックコース

- 関東ユース I の会場
- 群馬県、神奈川県など予選会をはじめ多くのレースが行われている。
- 斜面変化の対応が難しく、タイム差が出やすい。

# <コースプロフィール>

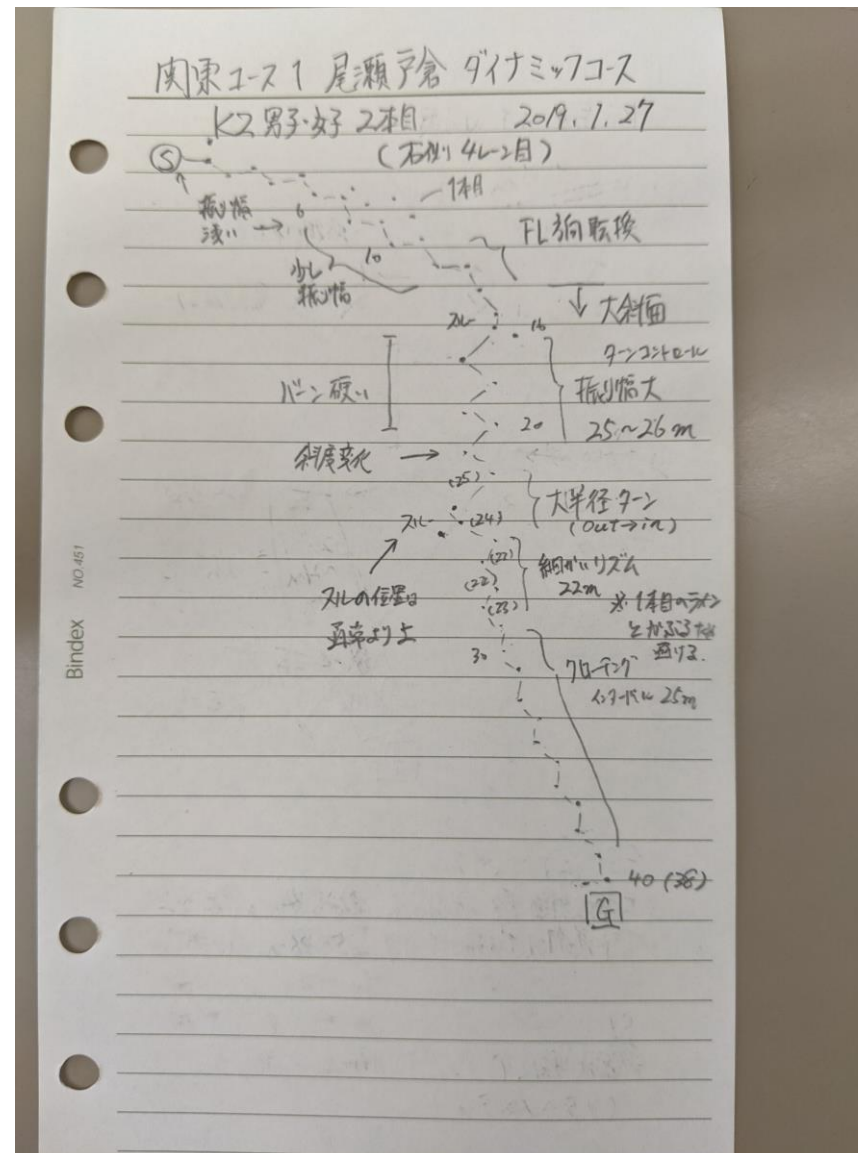
GS: 標高差262M

13~18% 34~47ターン

インターバル MAX27M

- ・スタート直後は緩斜面、徐々に斜度が  
増していく。
- ・一気に右へ落される大斜面へ
- ・斜度が緩くなり左へ流れながらゴール  
前の緩斜面

田中コーチに聞いてみましょう！





# よませ温泉 東京都中学校スキー大会

- 東京都中学校スキー大会や“YUKIDS”を開催。
- 当日の天候や時間帯でコンディションが大きく変化する。魔物が潜むコース。





## 2019年1月 都全中予選

SLセッター 伊藤美衣子 : 58旗門(55ターン)、インターバル 10.5~11M

VD155M 栗山慎一 : 56旗門(54ターン)、インターバル 10.8~11M

Ⓢ⇒ O6、右H、OP6、右D(15M)、O7、左V、O7、左H、O6、右H、O5、右D、O6 ⇒ Ⓞ

GSセッター 久保昌行 : 38旗門(36ターン)、インターバル 26~27M

江川太郎 : 39旗門(36ターン)★、インターバル 25~26M



# 全国(国内A級)大会

- 全日本選手権
- 全国中学校
- インターハイ
- 国体
- 高校選抜
- ジュニアオリンピック

# SAJーA級セッターに聞く！

- ジュニオリ・阿寒湖畔でセッターをされた田中コーチ。A級セッターともなると、全国大会などで初めて行ったスキー場のコースでセットすることも多い。そんなアウェイでのセッターの仕事にフォーカスします。
- 規定では標高差に対するパーセントでターン数が定められてますが、実際のコースでは、斜度やコース長の条件も加わっていきます。慣れ親しんだコースならインターバルもイメージし易いが、初めてのコースで意識するところは？
- 地元の役員からのアドバイスを貰いながらセットすることもあります。最終的にはセッター自身でドリルを打ってていきますが、緊張しませんか？
- 実際に阿寒湖畔では、どんなことを意識してセット前にイメージされてましたか？

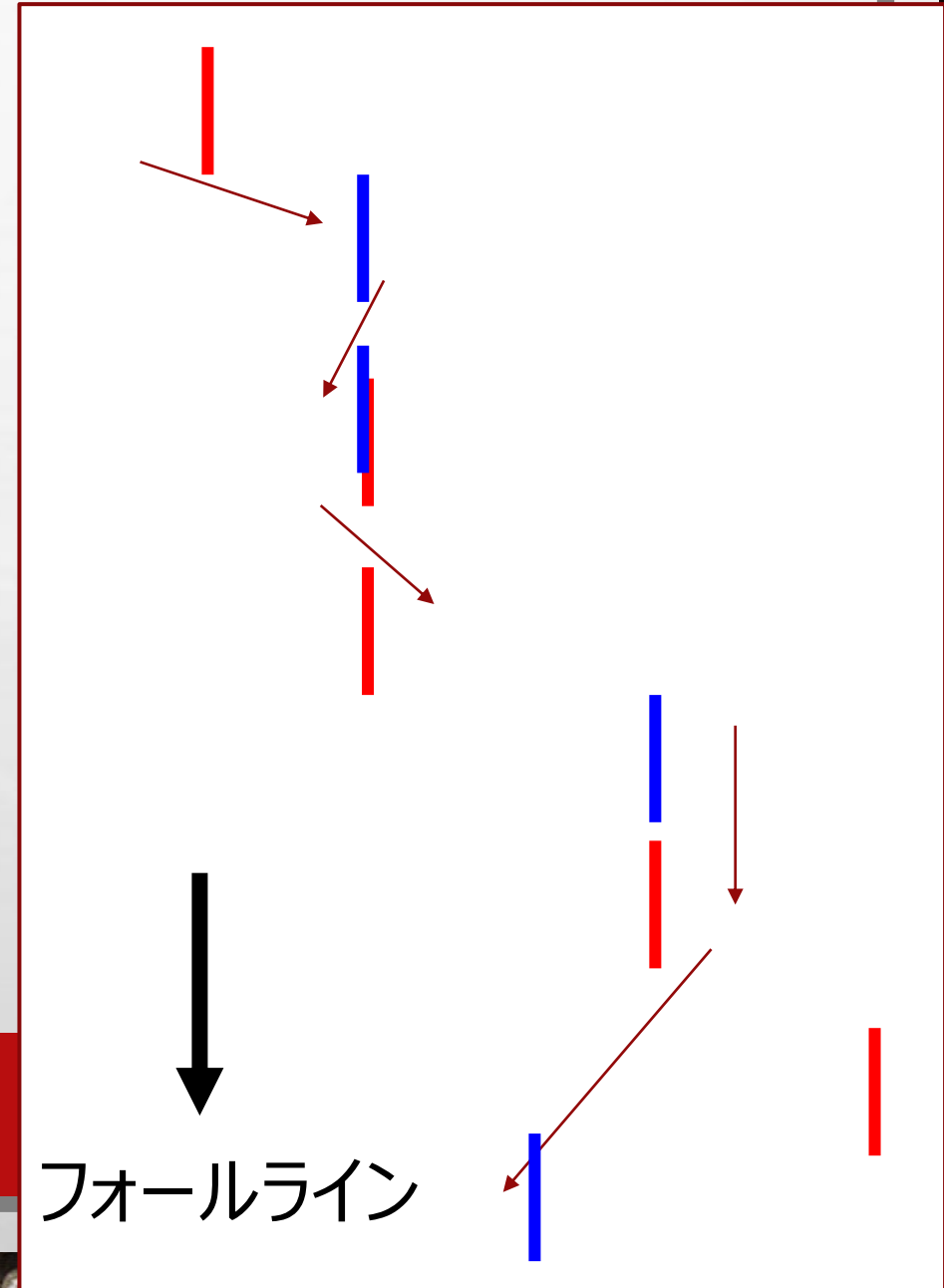


# ふり幅



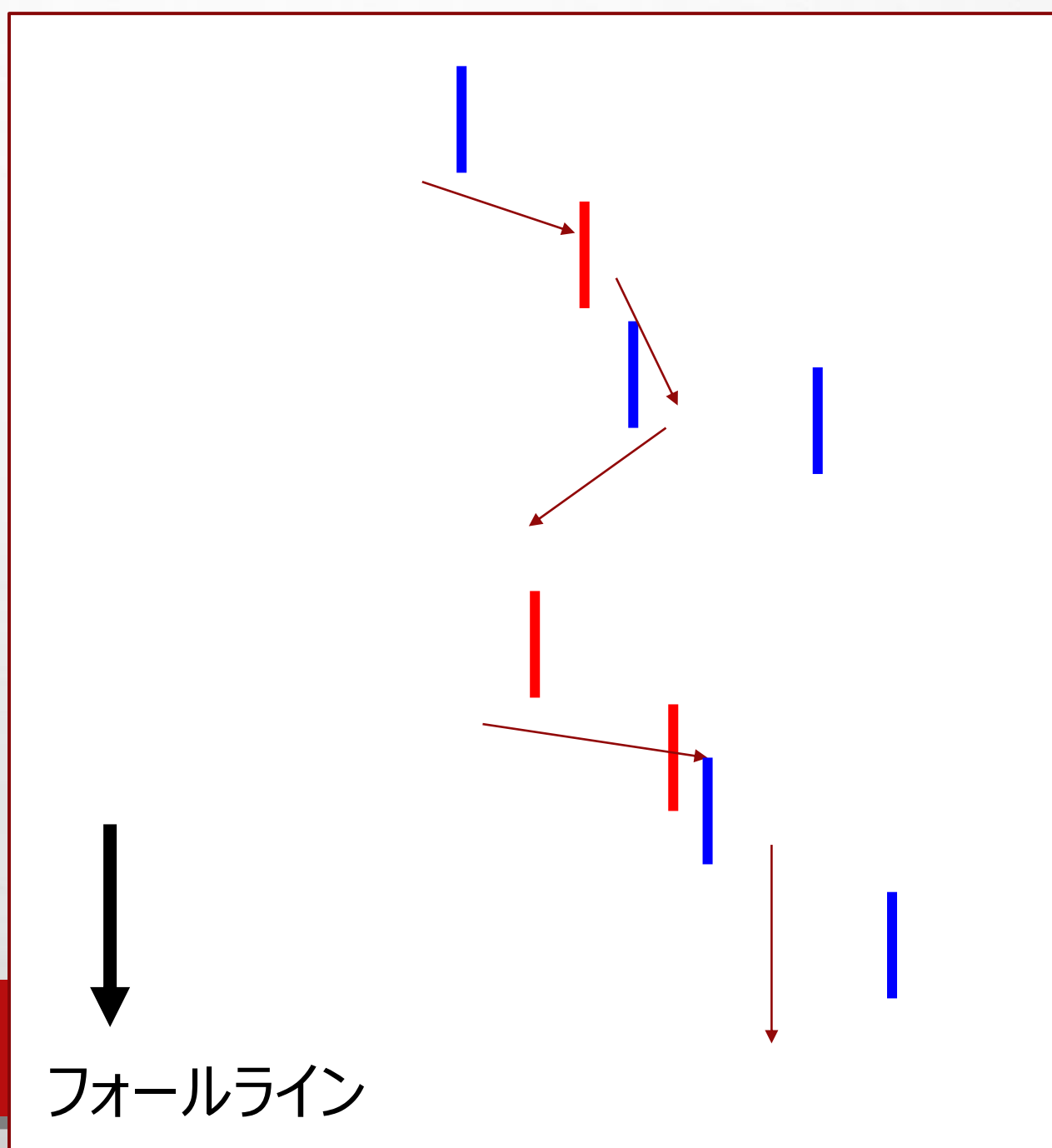


# セッティング



フォールライン

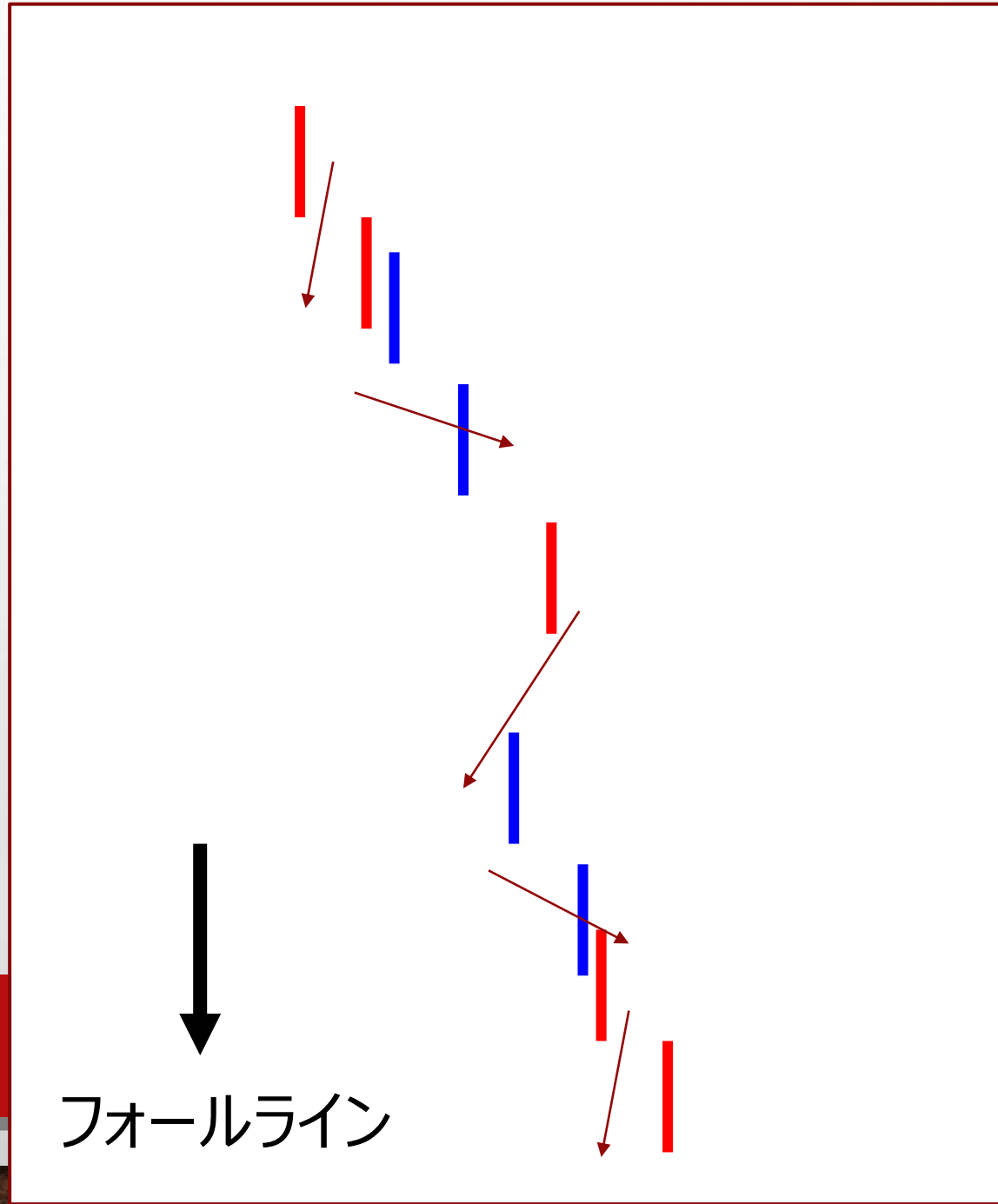
# セッティング



フォールライン



# セッティング



フォールライン

