

スキー・スノーボード評価基準表

級		スキー	スノーボード
初級	10級	◎ ○ △ 片足スキーで歩ける 転ばずに歩けるようになる	板の脱着 片足をつけて転ばずに歩けるようになる
	9級	◎ ○ △ 両足スキーで歩ける 転ばずに歩けるようになる	スケーティング 片足をつけて滑る感覚が身につく
	8級	◎ ○ △ 両足スキーで滑る なだらかな斜面を滑れる	サイドスリップ 横滑り なだらかな斜面を滑れる
	7級	◎ ○ △ 両足スキーで滑る 少し急な斜面を滑れる	横滑りからとまれる エッジの感覚を身につける
初中級	6級	◎ ○ △ ハの字から滑ってとまれる とまり方、力の入れ方を身につける	木の葉落とし 体重移動を使った滑りができる
	5級	◎ ○ △ リフトの乗り降りができる	リフトの乗り降りができる
中級	4級	◎ ○ △ 左右どちらかに曲がれる 曲がってとまれるようになる	フロントサイドターン 右回りで大きく曲がる
	3級	◎ ○ △ プルークボーゲン 滑らかに滑れる	バックサイドターン 左回りで大きく曲がる
上級	2級	◎ ○ △ シュテムターン ハ→ニの字のひきつけ	ロングターン フロント、バックを交互に大きく
	1級	◎ ○ △ パラレルターン 両足を揃えて滑れる	ドルフィンターン フロント、バックを交互に細かく

※認定級は幼体連の基準に準ずるものとする