



NSC TRAINING GUIDELINES

NSCトレーニングガイドライン

	phase 1	phase 2	phase 3	phase 4	phase 5	phase 6
生物学的段階	幼 児 期		思 春 期 と 成 長 期		成 長 期 以 降 ～ 成 熟	
生物学的年齢	幼 児 期	幼 児 晩 年 期	成 長 期 前 の 思 春 期	思 春 期 と 成 長 期	成 長 期 以 降	熟 成
時系列年齢	3～6 歳	7～9 歳	10～11 歳	12～13 歳	14～16 歳	17 歳～18 歳
		Jr Jr		Jr スキークラブ		一貫指導システム
NSCサポート	保護者との連携 情報提供	コーチ帯同 スキー指導	コーチ&トレーナー帯同 トレーニング・大会サポート	コーチ & トレーナー帯同 トレーニング・大会・海外遠征サポート		
陸上トレーニング量	家庭で楽しく 体を動かす	1～2セッション / 週	3セッション / 週	3～4セッション / 週	4～5セッション / 週	5～6セッション / 週
雪上トレーニング量	50時間 / シーズン 1～2セッション / 週	120時間 / シーズン 2～3セッション / 週	220時間 / シーズン 3～5セッション / 週	360時間 / シーズン 4～6セッション / 週	480時間 / シーズン 5～7セッション / 週	540時間 / シーズン 5～7セッション / 週
基本運動動作	腕を振る・走る・跳ぶ・投げる・蹴などの動作を習得する。	多様な運動によって脳から身体へ神経伝達回路を発達させる		運動における基本動作の習得 ヒップヒンジ・体幹部の安定		
発 育 (男 子)			身長増加が著しく、主に下肢長の増加が急激に始まる。膝周りの成長軟骨の状態がもろい時期。	身長伸びがピークを迎える時期(PHVA)。PHVAの約1年後に、主に筋量の増加による体重の発育がピークを迎える(PWVA)。13歳頃から16歳頃にかけて円背(猫背)姿勢になる生徒が多くなる。		形態発育は概ね成人値に達する。
発 育 (女 子)		この時期から急激に身長増加が始まる。下肢長増加が急激に始まり、脛骨近位骨端部成長軟骨が脆弱な状態。	11歳頃にPHVAを迎える。この時期に初潮が始まると、その後の身長発育は緩やかになる。初経前後から骨盤の成長が急激に変化し、前後径が増大して筒形に変化する。	PHVAを含む思春期に筋力トレーニングを実施することで筋量が増加する(約8%)。	PHVA後には脂肪量の増加が著しくなるため、相対的な筋量が減少する。筋量の男女差がこの時期から拡大する。	
補 完 的 ス ポー ツ	多くの身体活動を行う。コーディネーションやバランスを重視したスポーツで運動を学習する。チームスポーツではチームワーク、倫理、フェアプレーを身につける。	コーディネーションやバランスを重視したスポーツに積極的に参加する。チームスポーツにも参加し、チームワーク、倫理、フェアプレーを身につける。	多くの身体活動やスポーツに参加し続け全体のアクティビティ量を増やすことで行動体力を身につける。	メインスポーツと補完的なスポーツを選び始める。スポーツやアクティビティに多様性を持たせ、全体のアクティビティ量を増やすことで有酸素性持久力を強化する。	メインスポーツの目標を明確にし、補完的なスポーツの参加を継続する。スポーツやアクティビティに多様性を持たせ、全体のアクティビティ量を増やすことで有酸素性持久力を強化する。	怪我の予防、燃え尽き症候群の回避、あらゆる面で体力維持のために、補完的なスポーツやアクティビティを活用する。
友人や 家族とのスキー	幼少期にスキーに触れ、家族とスキーを楽しむ	様々なスキーで、多様な雪質、斜面を家族や友人と楽しく滑る		トレーニング、休養、移動のバランスの中で、できるだけ多くの楽しい時間をスキーをして過ごす		

※背景の曲線は男女の成長速度曲線をイメージしたもので、実際には個人差があります

アルペン デベロップメント



	phase 2	phase 3	phase 4	phase 5	phase 6
生物学的段階	幼児期	思春期と成長期		成長期以降～成熟	
生物学的年齢	幼児晩年期	成長期前の思春期	思春期と成長期	成長期以降	熟成
時系列年齢	7～9歳	10～11歳	12～13歳	14～16歳	17歳～18歳
主な目的	スキーを楽しむ ボールと親しむ	スキーを楽しむ 楽しむ中で基本的技術の習得	スキーを楽しむ 競うことに楽しみを覚える 基本的技術を伸ばす	将来に向けての準備期間	基本技術トレーニングの 精度の向上 レースの中でトレーニングの 滑りを実践
トレーニング量	120時間/シーズン 2～3セッション/週	260時間/シーズン 4-6セッション/週	360時間/シーズン 6セッション/週	400時間/シーズン 6セッション/週	420時間/シーズン 5～7セッション/週
フリースキー	75%	30%	20%	20%	10%
ドリル	10%	20%	10%	10%	10%
ゲートトレーニング	10%	30%	50%	60%	70%
レースシュミレーション	5%	20%	20%	10%	10%
友人や家族とのスキー	安全に楽しく あいさつやゲレンデマナーを 身につける	時間のある時にできるだけ 多くの楽しい時間を スキーで過ごす		休養、移動、回復のバランスの中で できるだけ多くの楽しい時間をスキーで過ごす	
補完的スポーツ	多くの身体活動を行う。 コーディネーションやバランスを 重視したスポーツで運動を学習する。 チームスポーツではチームワーク、 倫理、フェアプレーを学ぶ		球技やアクティビティ系の 活動に多様性を持たせ、運動能力に 多面的なアプローチをすることで 幅広い能力の獲得を目指す。 行動体力の向上も併せて強化する	怪我の予防、燃え尽き症候群の回避、 あらゆる面での体力維持のために、 補完的なスポーツやアクティビティを活用する	

アルペン テクニック



	phase 2	phase 3	phase 4	phase 5	phase 6
生物学的段階	幼児期	思春期と成長期		成長期以降～成熟	
生物学的年齢	幼児晩年期	成長期前の思春期	思春期と成長期	成長期以降	熟成
時系列年齢	7～9歳	10～11歳	12～13歳	14～16歳	17歳～18歳
全般	深雪や不整地、パークなど、様々な地形や雪質を滑り、楽しみながら滑走感覚やバランスを養う	基本的なスキルの獲得 様々な条件下を滑走し、応用力を高める	タクティカルステージ 種目別戦術へのテクニックの応用	テクニックタクティカルステージ 両スキルの洗練と融合	ニュートラルなポジションとターン中のポジション（仕掛けの体勢と受けの体勢）のメリハリをつける
トレーニングセッションの組み立て方	両足支持でもよいが、わずかでもスキー板をグライドさせて進むことができる 安全を確保しながら高速で直滑降することでスピードに慣れさせる	トレーニング→マッチ 試合形式のゲートトレーニング前に本質的な課題克服の技術練習や反復練習を行う	フリー滑走、ドリル、ゲートトレーニング、レースシュミレーション（タイム計測）をレーススケジュールに合わせて計画する。 フリー、ドリルなどベーシックトレーニングに重きを置く		ベーシックトレーニングは継続し、FIS以上のカテゴリーのレース（雪質、斜面変化、セプト）を想定した実践練習の割合を増やしていく 必要に応じてマテリアルテストもセッションに組み込んでいく
アスレチックスタンス バランス	トレインやゲートトレーニングで自然に外足に加重する状況を作り出す 後傾を解消して自然なポジションを身につける	外足への荷重を意識させる 下半身の独立した動きを理解させる	ターン始動時から外足軸上に重心があるように意識する 腰は高く、脛の角度を前傾させることを徹底する 内倒する癖をなくすことでスタンスは安定的に適切な幅をキープできる	腰高、前傾ができることにより、様々なシチュエーションへの対応が可能になる 力ではなく骨格でスキーを捉え、効率よくスキーへ力の伝達ができるポジションを習得する	重心の経路とレースコース内の最短経路との関係を意識する アタックアングル、ピボットも使ってターン弧を調整し、最短ラインとスピード維持の組み合わせを達成することができる
スキル （ローテーション エッジング プレッシャー）	ドリルや変則的なゲートトレーニングでターンの中での動きや体重移動を自然と行う状況を作る ターンやジャンプの中でスキーのたわみを感じる 正しいクローチング姿勢を身につける	カービングの動きを理解し実践する 状況に応じたターン弧を選択できるようになる 股関節を起点とした動きを意識させる	骨盤はスキーに対して正対、みぞおちから上は自然な外向をすることで下半身の内傾角が取れスキーにたわみを与える	切り返しでの正対から、ターン中期にかけては自然な外向（アルペンポジション）を取る それにより下半身の内傾角が取れ、シャープなエッジングとスキーに対する加圧、たわみ作りが可能となる	スピードを最大化するために、ターン中のプレッシャー調整ができる 前後へのプレッシャーコントロールし、スピードのロスを最小限に抑え、スピードを最大化することができる
ターン戦略	スピードを維持したまま様々な大きさ・深さのターンで滑走する スピードやターン弧にあわせてクローチングやストックワークを身につける	カービングを維持したままターン弧を調整できる 弧から弧へスムーズにつなげられる	フルカービングでのターンを習得し、さらにターン弧の調整を理解する	ターン始動時から自トップで雪面を捉えることによりターンマキシマムを高い位置で迎えることができる それによりターンコントロールが可能になり、様々なターン弧を意図的に描けるようになることを理解する ピボットターンの習得も視野に入れる	独立した脚の運動とエッジングによりターン中の回転半径を調整できる レース中にリズムが変わってもターンからターンへの流れを維持することができる
動きの協調性	不整地や変則のゲートトレーニングで下半身を動かす状況を作り出す 上体は起こして自然なポジションで滑る	各関節の調和をとる ターン中の屈伸運動ができるようになる	上半身、下半身の動きが連動していることを理解する ただし、あくまでも下半身の動きが主体であり、上半身が先行しないように注意をする	スキーがスムーズに動くよう、加圧、抜重を行い、落下の妨げになる動きを排除し、スキーの動きと連動した各関節の曲げ伸ばしを理解する	レース状況の変化に応じて直感的にターン開始のタイミングを調整でき、各関節の動きをマスターしている これらの動きを必要に応じてコントロールし、スキーと雪面の抵抗を減らすことができる

アルペン タクティカル



	phase 2	phase 3	phase 4	phase 5	phase 6
生物学的段階	幼児期	思春期と成長期		成長期以降～成熟	
生物学的年齢	幼児晩年期	成長期前の思春期	思春期と成長期	成長期以降	熟成
時系列年齢	7～9歳	10～11歳	12～13歳	14～16歳	17歳～18歳
地形	コブや深雪、不整地など、様々な地形や雪質を滑る	様々な地形を滑り、経験を積む	斜度変化、うねり、ねじれに加え、ウェーブなど様々な地形での滑り方を習得する	斜度変化、うねり、ねじれに加え、ウェーブなど様々な地形での滑り方を習得する	あらゆる起伏、斜面変化での技術の再現性高めていく
技術 GS	ターンの大きさ、深さに合わせた身体の動きをつくる スムーズなライン取りを意識させる	ゲートへ直線的に向かうのではないスムーズなラインどりを意識させる	マテリアルの自然な動きを引き出すために適切なライン取り、タイミングを理解、習得する	適切なライン取り、タイミングに合わせた能動的な動きを習得し、マテリアル性能を最大限引き出せるようにする	進入速度を想定したライン取り・あらゆる斜面変化・起伏変化への対応
技術 SL	スタビやコーンを使ったSLなど工夫を凝らしたセットでより多くの楽しさを与える	スキルアップを中心としたドリルの継続 ポールの近くを通る際の恐怖心に打ち勝つ	スラロームのゲートを倒すときは脛で捉えることを強く意識し、上半身は自然な位置に腕を構え全体の調和を乱さないようにする	選手はスラロームゲートを通過するための多くの方法を使うことができる-方法は、コースセグメント、ディレイドゲート、パーティカルゲートの組み合わせに対応する	あらゆる状況下でクリーンなターンを続けることができるよう各条件での技術戦略を習得する
スピード DH	正しいクラウチング姿勢を身につけるスピードに慣れ、恐怖心を軽減させるジャンプ中の空中感覚を身につける	より抵抗の少ないクラウチング姿勢を身につける ゆったりとした大きいターン弧でカービングターンができるようになる	切り替えがスムーズにできるタックポジションでのターンは適切なエッジングプレッシャーでスキーを可能な限り滑走させながらスムーズに行う	スキーと雪の相互作用を意識し、スピードのロスを最小限に抑えることができるようになる-様々な地形、ターン、ジャンプの中でタックポジションに移行することができる	ターンを伴ったジャンプへの対応スピードを想定したライン取りをイメージ通り滑走できるようにする
コースセット	細かめのGSターンを中心に、変則的なセットも取り入れることで、様々なスキーの扱いや身体の使い方を体験する	自己発見によるラインや戦術を試す必要があるような多彩なトレーニングコースで滑る。より戦術特化したドリルコースを導入する。 バラエティに富んだGS、SLトレーニングコースを滑走する	自己発見によるラインと戦術を確認する多彩なトレーニングコースを滑走する より戦術に特化したドリルコースの導入 GS、SLのトレーニングコースのバラエティを確保する	スピードコントロールが必要なコースセットとスピードが出る場所を読み取ることができる最も難しいコースセットを除き、全てマスターする 地形やコース設定に関連したリスクマネージメントを理解する	想定されるあらゆるセットで実践練習を行い、レースでのパフォーマンスにつなげる
レース戦略	デュアルレースやスキークロスで競争の機会を設ける チーム内記録会でタイム計測を行う	GSとSLなどの技能競技に加え、デュアルレース、障害物コースのレースを追加していく	すべてのイベントに参加し、トレーニングする 技術的、戦術的なトピックを教えるためのドリルベースのトレーニングを続ける	年間で各種目バランスよくレースに出場していく	アスリートの年間・数年単位での目標に基づいた年間トレーニングプランの作成

アルペン 用具の選定と準備



	phase 2	phase 3	phase 4	phase 5	phase 6
生物学的段階	幼児期	思春期と成長期		成長期以降～成熟	
生物学的年齢	幼児晩年期	成長期前の思春期	思春期と成長期	成長期以降	熟成
時系列年齢	7～9歳	10～11歳	12～13歳	14～16歳	17歳～18歳
一般	必要な用具についての知識を保護者に共有して、適正な用具の選定を促す 競技用に限定せず、レベルやサイズにあったものを選択する	保護者との相談の上用具を決定する SA J 競技規則に則る	SAJ競技規定に則った上で、身体的成長及び、技術レベルに応じた用具を選択する	FIS年代へのステップアップを見据えた技術習得を目的とし用具を選択する	各種目FISルールに適合した用具を選択する
スキー	身長、技術に応じたものを選択する ビンディングは適正な解放値に設定する	各種目のスキーのチューニングスキルを身につける	ジュニア用スキーからひとつ上のスペックカテゴリへ移行させる選手もいる ただし、目的とする技術習得の妨げにならないように注意をする 特にエッジチューン技術の習得を促す	オーバースペックにならないが、ある程度のチャレンジができるスキースペックを選択する スキーの動き、性能を理解し、自由に操作できるものを選択する	種目毎のルールに適合したスキーの選択と規定内の金具プレートの高さ・金具位置をテストし最適な高さ・位置を選択する
ブーツ	シーズンごとにサイズに合ったブーツを選択する アッパー、ロアシェルともに適正に固定されるもの	ブーツの適切なフィット感とフレックスはパフォーマンスにとって非常に重要である ブーツとスキーとの相互作用を促進する	ブーツフレックス、カント、インソールなど細部にわたり、最重要マテリアルのひとつであることを認識し、慎重に選択をする	体格に合わせ力強くスキーに乗れるフレックスのものを選択する カント、インソールなど細部にわたり設定をする	各種目でのパフォーマンスを最大化するためにそれぞれ種目用のブーツが必要になる場合がある
プロテクター	ヘルメットを着用する	頭、腕、手、肩、背中、歯、脛のプロテクターを種目と必要に応じて推奨	ルールに沿ったプロテクターの準備	ルールに沿ったプロテクターの準備	滑走時の障害にならない材質のシンガードとハンドプロテクター及びパンチガードを用意する
ポール	身長に応じたものを選択する	GS 標準的な長さ SL 若干短くなることがある	体格、パワーに合わせ、適切なストックワークができるものを選択する カーボンのような軽いものはストックワークやグリップワークの成長を遅らせるので重量感はあってよい	体格、パワーに合わせ、適切なストックワークができるものを選択する カーボンのような軽いものはストックワークやグリップワークの成長を遅らせるので重量感はあってよい	各種目に合った長さ・形状・重さを選択し、常にその時代・滑りに合ったポールのテストを行う

アルペン コンペティション



	phase 2	phase 3	phase 4	phase 5	phase 6
生物学的段階	幼児期	思春期と成長期		成長期以降～成熟	
生物学的年齢	幼児晩年期	成長期前の思春期	思春期と成長期	成長期以降	熟成
時系列年齢	7～9歳	10～11歳	12～13歳	14～16歳	17歳～18歳
一般	「楽しむために競う」	「スキルを育成するために競う」 経験を積むこと、試合に慣れることが目的 結果よりも成長が重視される	「スキルを習得するために競う」 特定の技術や戦術を身につける段階で、より具体的な技術目標がある状態	「スキルを洗練・熟練させるために競う」 高いレベルで安定してパフォーマンスを出すことが求められる	「勝つために競う」
競技会の種類	チーム内の記録会や、地元・近隣地域で行われるレースに参加する	主に加盟団体主催の大会に参加 必要に応じて草レースへの参加	県内及び近県のユースレースへの参加	県内及び近県のユースレースへの参加 中学3年生はFIS年代に向けてSAJ B級レースにも参加をする	SAJA・FIS・NC・FEC
種目	アルペンに限らずジャンプやクロスカントリーなど、地元のお祭り大会にも参加する	U12 (GS, SL)	GS, SL, SG	GS, SL, SG	GS・SL・SG
レースシーズンとボリューム	3月上旬～下旬 シーズン2～3レース	2月～3月下旬 K1:10～12レース 4年生:8レース	1月上旬～3月下旬	1月上旬～3月下旬 最大40レース	11月下旬～4月上旬 最大50レース
レースとトレーニングバランス	レース形式のゲートトレーニングよりもフリー滑走の時間を多くとりレースへの参加は強制しない	トレーニング6日ごとに1レース	トレーニング5日ごとに1レース	トレーニング4日ごとに1レース	トレーニング3日ごとに1レース ※専門種目の有無によって異なる

アルペン メンタル



	phase 2	phase 3	phase 4	phase 5	phase 6
生物学的段階	幼児期	思春期と成長期		成長期以降～成熟	
生物学的年齢	幼児晩年期	成長期前の思春期	思春期と成長期	成長期以降	熟成
時系列年齢	7～9歳	10～11歳	12～13歳	14～16歳	17歳～18歳
目標の設定	コーチや先輩、トップ選手の滑りに憧れる また、そういったスキーを目にする機会を日常的に設ける	5月にキックオフミーティングを実施し、トレーニング内容等を説明し、個人ごとにそれぞれ結果に対する目標と内容に対する目標をいくつか立てさせてシーズン前に確認を行う	12歳は小学校最高学年、13歳は中学最小学年ではあるが、両者ともにチャレンジングな目標設定をする 現実的に努力をすれば手が届く範囲でモチベーションが上がる目標を設定することが重要	全国大会等も視野に入れた目標設定をする レベルにより、設定目標は変わるが、いずれも達成可能な高めの目標を設定することでモチベーションの維持を図る レベル向上に伴い、目標の再設定も必要である	中長期の目標を設定し、その上で短期目標と成功要因を明確にして優先順位をもって日々のトレーニングに取り組めるようにする
チームトレーニング 競技会	デュアルや記録会で競争心を芽生えさせる 競争する楽しさを感じる	タイミングよく草レースがあれば参加するべき	チーム内での競争意識の植え付けにより、切磋琢磨する環境を作る 競技会ではライバルを見つけ、高めあうことが必要である	チーム内での競争意識の植え付けにより、切磋琢磨する環境を作る 競技会ではライバルを見つけ、高めあうことが必要である	チームメンバーが高いパフォーマンスを発揮するための共通の動機を共有し、トレーニングと自分の可能性を競い合うことでお互いをサポートしながら挑戦を続ける
セルフトーク	コーチからの問いかけに応えるながらスキーの感覚、楽しさを認識し、表現する	意識することを言語化させる	自身が取り組んでいることや、感覚等を言語化できるよう日常的にコミュニケーションを図る	自身が取り組んでいることや、感覚等を言語化できるよう日常的にコミュニケーションを図る	選手が最高のパフォーマンスを発揮できるようセルフトークを活用する
心的イメージ	コーチや先輩、トップ選手の滑りを日常的に目にすることで、憧れを自分に置き換える	スタート前に必ずイメージを作る 成功体験のない選手が多いため、草レース参戦によって成功体験を経験させるべき	トレーニング時の成功体験を強く印象付け、ポジティブなイメージを持って滑走をする。映像も効果的に使用し、イメージ力を高める	トレーニング時の成功体験を強く印象付け、ポジティブなイメージを持って滑走をする 映像も効果的に使用し、イメージ力を高める	あらゆる状況でパフォーマンス発揮に必要な要素を満たすためにイメージトレーニングを使いこなす
強度	過度に技術や成績を求めず、スキーを楽しむことを大切に、礼儀や協調性を重視する	身体的疲労より精神的疲労の方を注意する	身体的疲労と肉体的疲労のバランスに注意をし、適切な強度で取り組む	身体的疲労と肉体的疲労のバランスに注意をし、適切な強度で取り組む	パフォーマンス向上に最適な強度を自己管理できるようになる
集中	集中力の持続が難しいため、スキーの滑走中だけは集中できるように促す	スタート前に集中させる時間を設ける	集中と緩和の切り替えを習得できるようにする トレーニングの積み重ねから来る自信と、ポジティブな心的イメージを持って1本ごと強い集中状態を意識する	スイッチのオンオフを意図的に作れるようにし、高い集中力を発揮できるよう日常的に意識をさせる	あらゆる状況で最高のパフォーマンスを発揮できるよう、その瞬間に最大限集中できる