



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

ジャンプ 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
トレーニング量		250～270時間/シーズン 6～8セッション/週	280～300時間/シーズン 6～8セッション/週	320～350時間/シーズン 6～8セッション/週	
ジャンプトレーニング		50%	50%	50%	
クロスカントリー		30%	30%	30%	
時給系トレーニング		10%	10%	10%	
フィジカルトレーニング		10%	10%	10%	
友人とのスキー		楽しく ジャンプ、クロスカントリー以外にも 遊びの中でたくさんスキーを滑る		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。 種目にとらわれずいろんな スキーをたくさん滑る	
補完的スポーツ		多くの身体活動やスポーツに参加し続ける。 メインスポーツと補完的なスポーツを選び始める 体を動かす事の楽しさを知る		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	
留意点		女子の骨盤が広がりはじめX脚に なることから股関節が動かなくなり、 クッション機能が減り膝への 負担が増える	女子は脂肪量が増え、相対的に筋 力不足になりやすく膝への負担が 増える。そのためのトレーニング を実施する		

ジャンプ 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
一般		基本的動作の理解 スキー、ブーツに慣れる。 アルペンスキーとどのように違うかを理解する	基本的動作のレベルアップ 理想のジャンプをイメージできるようになる	基本的な動作の更なるレベルアップ イメージと実際の動きの違いを理解する 理想のジャンプをイメージできるようになる	
アスレチックバランス		ジャンプスキーにアルペンのビンディングをつけたもので実際にジャンプ台を飛んでもらう そこで実際に両足にかかる圧力（G）を感じてもらったりどこでバランスを取るか理解する 慣れてきたら普通のビンディングに変えて飛んでもらい徐々に慣れてもらおう	陸上トレーニング等で向上している、瞬発力、体幹をジャンプ台で発揮できるようになる スモールヒルだけではなくミディアムヒルに積極的に挑戦して空中動作を覚え クロスカントリースキーでは、フォームを意識して、走るようにする	スタートからテレマーク動作まで一連の流れを理解したうえでロスなく空中動作へ移行できる 空中でのバランス、スキーの操作を意図的に操作できるようにする クロスカントリーは、戦略的に駆け引きしたり仕掛けるポイントを考えられるようになる	
スキル アプローチ サッツ 空中 テレマーク		アプローチの組み方、サッツ（踏切）の仕方、一連の基本動作を理解する まずは、速いスピードの中でタイミングを合わせしっかり足を使ってジャンプ出来るようになる	アプローチの組み方、サッツ（踏切）の仕方、一連の基本動作ができる。速いスピードの中で重心のコントロールが出来る テレマーク姿勢をとれる	アプローチの組み方、サッツ（踏切）の基本動作、スピード内での重心コントロールができる テークオフの際、踏切台に力を伝える事ができる 空中での身体とスキーのコントロールができる。着地の際、テレマーク姿勢をとれる	
適応性		基本的な、スモールヒルにおいても各ジャンプ台によって、形状が異なるので繰り返し、本数をこなし慣れる この時点でそれなりに慣れていればミディアムヒルへの挑戦をさせる	形状、サイズが変わっても、基本的な動作がしっかり出来るようになる ノーマルヒルへ積極的に挑戦し、アプローチ動作にてかかる圧を感じれるようになる 空中姿勢への移行動作を理解する	追い風、向かい風を施設ごとにどのくらい違うか感じ取れるようになる アプローチスピードを上げるように意識的に乗り方を変えていく 重心、力の伝え方、空中でのロスがどれだけ飛距離に影響するか理解する	
動きの協調性		アプローチ組み始めから、テレマークまで一連の動作をすることが出来る 上半身を使わない事やタイミング合わせることが出来るようになる アプローチで掛かってきた圧力を元氣よく跳ね返すなど	基本的な動作の向上 アプローチ、空中、テレマークすべてにおいて高いレベルで行うW杯など一流試合の視聴をし理想のジャンプのイメージを作り上げる	空中、テレマークでの飛型点を上げるための動作を理解する 片足だけ力が強くなったりしないで両方同じ圧力でスキーと踏切に伝えることが出来る テレマーク前後左右ルール通り開くことが出来る	

ジャンプ 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
施設		各ジャンプ台やクロスカントリーコースその施設の特徴を簡単に理解することができる クロスカントリーにおいては、どこに登りや平地、下りがあるかをイメージできるようになる	高強度でより複雑な動作パターンを習得する ダイナミックで複雑な動作パターンを強調することで特定の動作について望ましい結果を得ることができる	イベント特有の技術的・戦術的スキルに磨きをかけ、望ましい結果に向けて練習する 強化された体力、パワー、体格を統合し、より複雑な動きを実現し、技術応用の精度を高める	
技術		トレーニングで出来ているパフォーマンスが出来るようにする 最低限タイミングを外さないようにする	踏切の際に内股になったりしない タイミングを外して無駄なロスをなくす	ノーマルヒル以上の試合に出場。 空中での板の向き、板の開きなど空中での細かい動きのレベルアップ 空中動作の重要性を理解する	
スタート		スタートからポジションが後ろにならないようにする	スタートからポジションが後ろにならない ルールないでスキーが外にあたってスピードロスしないように操作できるようにする	効率的に力を伝えられるポジションの理解 また踏切、空中動作にロスなく移行できるポジションの模索	
サッツ		重心が後ろにならないようにする 圧力を両足でしっかり踏み切る	上半身を使わないで感じた圧をロスなく伝えられるようにする	下半身から下に圧のかかる動作を行っていく	
空中		ジャンプ台によってはフライト（空中）が高いので膝を曲げたりしないようにする	良い踏切動作をした時高い空中からポジションが後ろにならないように意識することを理解する	空中スピードの速い形、ロスのない空中の獲得	
テレマーク		完璧できれいなテレマークをすることも大切だが、まずは形だけでも、普段のトレーニングから入れようとする事が大切	減点数が低いテレマークの獲得 足の幅の意識を持つ	減点数の低いテレマークを常に意識する 空中からのスムーズなテレマークの獲得	

ジャンプ マテリアル



	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
一般		全ての用具選択においてSAJルールを学ぶ 大切に使うことを覚える 保護者ではなく自分で管理できるようになる	すべての用具の選択においてSAJルールを尊重すること そして今後のFISルールを学ぶ	すべての用具の選択においてSAJとFISのルールを尊重すること	
スキー		ジャンプスキー、クロスカントリースキーのチューンナップ方法を学ぶ	チューニングスキルに磨きをかける	チューニングスキルにさらなる磨きをかける	
ブーツ		ブーツはルールに沿って足に合った物を選ぶ 小さい、大きい等がないように	自分のレベルに合った物を選択 SAJ A級試合のルールに沿ったものを選択	自分のスタイルにあった物を選択するとともに、FISルールに沿った物を選択 様々なタイプの物があることを理解して自分で選ぶことが出来るようになる	
プロテクター		ヘルメット、ワンピース、グローブ、ゴーグル なぜ必要なかを説明する	ルールに沿ったものを選択	ルールに沿ったものを選択	
ポール		自分の肩より少し長めの物を選択する この段階では、保護者やコーチが選択する	身長×0.89を基準とするがコーチの意見を考慮するが 選手の意向も考慮する	身長×0.89が基準 コーチの意見と選手の意向を考慮する	

ジャンプ 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		緊張感を体験する スキルアップを競う	練習の時と同じようにできる スキルの習得を競う	自分自身に集中できる スキルの習得を競う	
競技会の種類		地域大会においても他県の選手が 出場するので、自分よりレベルが 高い選手のジャンプを見て学ぶこ とも大切 大会で良い結果が出た時の喜びを 体験してもらう	地方大会のみならず、県大会、全 国大会を経験する 自分自身の実力を出し切ることが 大切	地方大会、県大会、全国大会にお いて自身の力を出し切り、良い結 果が出せる経験をする 全国大会等で勝利経験を積むこと で国際大会へ進むことができる	
種目		スペシャルジャンプ（スモール）、 コンバインド（スモール、3km） 基本グンダーセンのみ	スペシャルジャンプ（スモール、 ミディアム）、コンバインド（ス モール、ミディアム、5 km、 10km） 基本はグンダーセン	スペシャルジャンプ（ミディアム、 ノーマル、ラージ）、コンバイン ド（ミディアム、ノーマル、5 km、 10km） グンダーセン、マススタート	
レースシーズンと ボリューム		サマー大会5～10月 12下旬～3下旬	サマー大会5～11月 12月下旬～3月	サマー大会5～11月 12月～3月	
レース トレーニングバランス		トレーニング5日ごとに1レース （大会期間時）5大会/シーズン	トレーニング5日毎に1レース （大会期間時）12大会/シーズン	トレーニング5日毎に1レース （大会期間時）13大会/シーズン	