

クロスカントリースキー技能検定

クロスカントリーバッジ・指導員・検定員検定は、関連する規程により次の要領により実施します。

1. バッジテスト

1級、2級（含むジュニア2級）、3級（含むジュニア3級）の3段階で実施します。

主催・主管は、各加盟団体です。理論検定はありません。

1. テスト種目・配点・合格基準

(1) 1級テスト種目・配点・合格基準

＜クラシカル・テクニク＞

- ①ダイアゴナル登行10点
- ②ダブルポール10点
- ③ワンキック・ダブルポール10点
- ④クラシカル総合滑走

（ターンも含めて採点）15点

＜スケーティング・テクニク＞

- ⑤ラピッド・スケーティング10点
- ⑥スーパー・スケーティング10点
- ⑦クイック・スケーティング10点
- ⑧ダウンヒル10点
- ⑨スケーティング総合滑走15点 合計100点

※合格基準：

①合計で満点の70%以上の得点。②各種目の配点の70%以上の得点。ただし、合計点が70%以上の場合、70%に満たない種目が2種目以内であれば合格とします。

(2) 2級テスト種目・配点・合格基準

＜クラシカル・テクニク＞

- ①ダイアゴナル滑走10点
 - ②ダブルポール10点
 - ③クラシカル総合滑走
(ターンも総合滑走に含めて採点する) 15点
- ＜スケーティング・テクニク＞
- ④ラピッド・スケーティング10点
 - ⑤クイック・スケーティング10点
 - ⑥ダウンヒル10点
 - ⑦スケーティング総合滑走15点 合計80点

※合格基準：

合計で満点の70%以上の得点で合格とします。

(3) 3級テスト種目

＜クラシカル・テクニクのみ＞

- ①ダイアゴナル滑走歩20点
- ②ダイアゴナル登行歩・開脚登行歩20点
- ③ダブルポール20点
- ④ダウンヒル20点 合計80点。

※合格基準：

合計で満点の70%以上の得点で合格とします。

2.技術解説

＜クラシカル・テクニク＞

①ダイアゴナル（交互滑走）

クロスカントリースキーの最も特徴的な技術です。多くのレクリエーションスキーヤーが多用し、競技会ではほとんどの選手が登り坂（9～18%くらいの坂）において使うクロスカントリースキーの基本テクニクです。1級の検定は、緩い登り坂でダイアゴナル登行として行ないます。

(図1のA～F：ダイアゴナル滑走)

(図2のA～E：ダイアゴナル登行)

このテクニクには、左右の脚とポールによるキック&プッシュの段階とこの間の滑走段階があります。

a.左（右）脚キック、右（左）ポールによる後方へのプッシュ、同時に、右（左）脚へ体重を移しながら前方へすり出し、左（右）ポールも前方へ振り戻します。

(図1のA、B、E、D。図2のA、B)。

b.前方へすり出した脚（支え脚）に体重を乗せて滑走します。

(図1のC、D。図2のC)。

c.前方へ振り戻した左（右）ポールが右（左）脚ビンディング横の雪面をキャッチした時、次のサイクルが始まります。

(図1のD。図2のD、E)。

図1 ダイアゴナル滑走

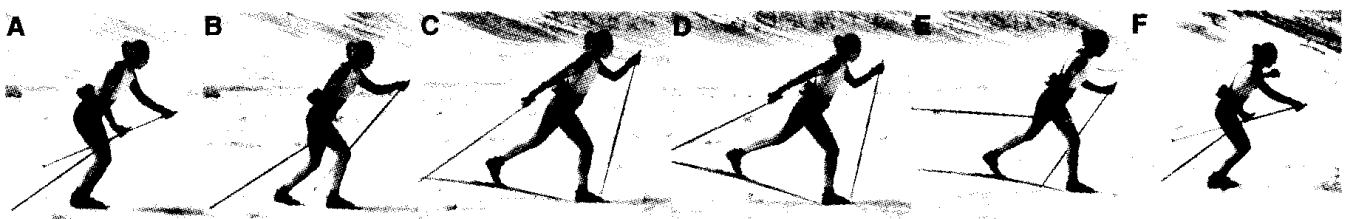
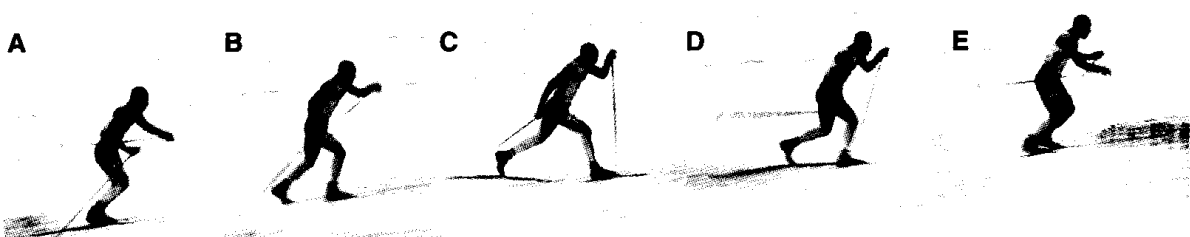


図2 ダイアゴナル登行



②ダブルポール（推進滑走）

ダブルポールはクラシカルとスケーティングの両方のスタイルで用いられます。通常3つの異なる方法で行なうことができます。

- ・スケーティングのダブルポール：プッシュは完全に左右対称ではありません。
- ・ポンピング・ダブルポール（図3 A～E）：肘の角度はほぼ90度にし、短時間に強くヒップ付近まで押し切り次のサイクルに移行します。スタンダードなダブルポールから発展した実践的なテクニックで多くの選手が用います。
- ・クラシカルのダブルポール：プッシュは正面で始まります。ダブルポールの基本型と捉えてください。クロスカンントリー技能検定で扱うダブルポールはクラシカルのダブルポールです。クラシカルの競技会では、平坦地やアンジュレ

ーション（小さな起伏地）部分において多用され、クラシカル・テクニックでは一番推進力を得られる実用的なテクニックです。プッシュと滑走の2段階があります。

a.振り戻した左右両ポールをビンディング付近の雪面に突き、上体の筋群（特に腹筋）を使って後方へ強く押して滑走する。

（図4、A～D）。

b.プッシュの終わりでは、頭・体・腕は一直線上にあり腕が後方限界に届いた時、上体は起き始める。（図4のD）。

c.左右両ポールを前方へ振り戻し、同時につま先立ちになるくらいまで前方に伸び（体重はつま先関節上へ移る）ポールでビンディング付近の雪面をヒットし次のサイクルが始まる。

（図3のE）。

図3 ポンピング・ダブルポール

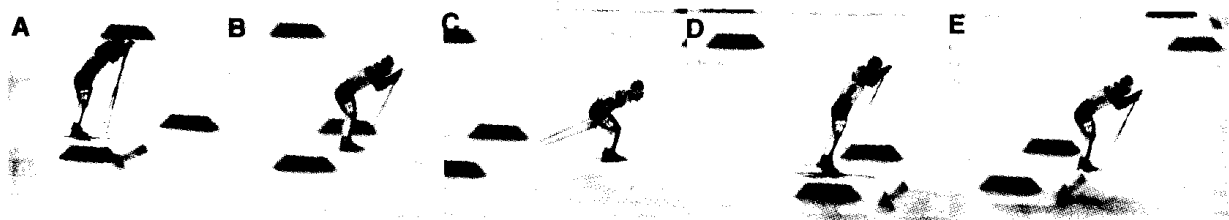
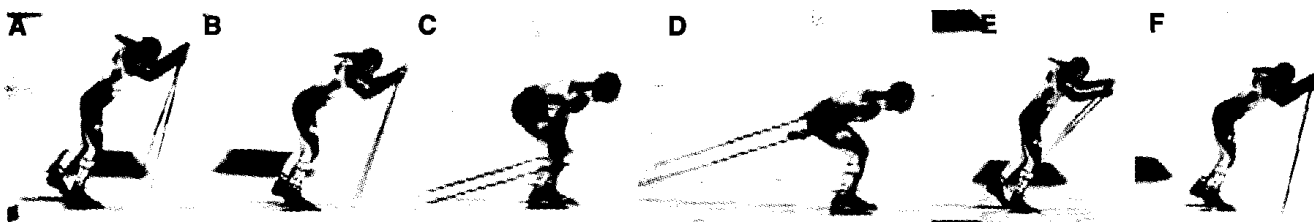


図4 ダブルポール



③ワンキック・ダブルポール（一歩滑走）

このテクニックは滑走を伴うキックとプッシュの2段階の要素からなり、平坦地や緩い登り坂で多く用いられます。キックとプッシュを正しいリズムで行なうことにより、エネルギーの消耗を防ぎスピードを出せます。

a.両ポールをビンディング近くの雪面に突き、ポールをプッシュしながらキック脚を支援脚に引きつけ、両脚に体重を乗せ滑走する。

（両足のつま先はほぼ横並び）

（図5のA、B、C）。

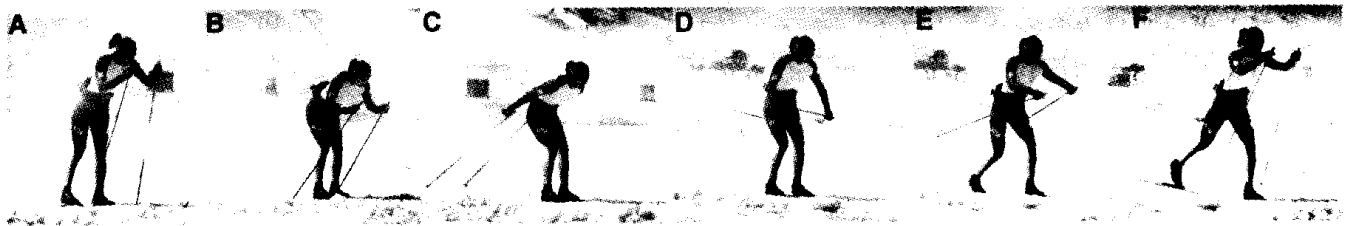
b.右（左）脚でキックし、両ポールの振り出しと左（右）脚のすり出しを同時に行なう。

（図5のD、E）。

c.すり出した脚に体重を乗せ滑走する。

（図5のF）。

図5 ワンキック・ダブルポール



④クラシカル総合滑走（含むターン）

一定の距離を、地形にマッチしたテクニックを使い滑走することが大切です。地形にマッチしたテクニックとは、平坦地を含むアンジュレーション（小さな起伏地）部分でのダブルポール、ワンキック・ダブルポール、ダイアゴナル、登り坂でのダイアゴナル登行、下りでのスピードコントロール・テクニックなどを、意味します。

ターンも総合滑走の中でテストします。クラシカル・テクニックのターンは競技ルールでは、「方向転換のためのステップとプッシュで構成される」とあります。つまり、滑走を伴わないという意味ですが、ここでは、スケーティングと区別できれば良しとします。

<スケーティング・テクニック> → スケーティングのキックはサイドキックです

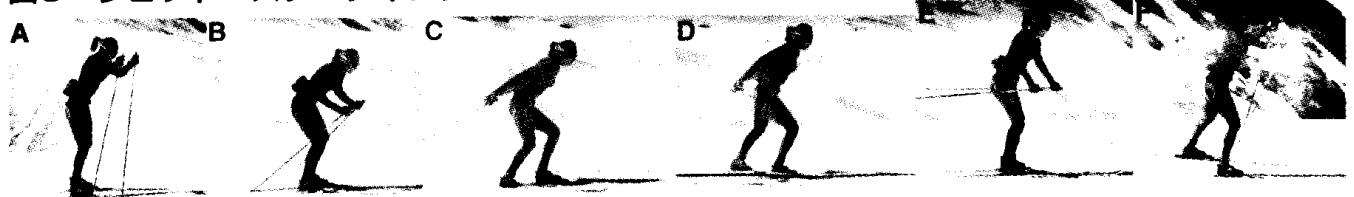
⑤ラピッド・スケーティング

平坦部や緩い登り部分で多く使われ、快適さもスピード感もあり、持続して行なうことができる最もポピュラーなテクニックです。

2キック、1ダブルポールのリズムです。

- a.右（左）脚に体重を乗せ両ポールで押し、左（右）脚へ体重を移行しながら滑走する。（図6のA、B）。
- b.両ポールの押し切りと右（左）脚のキックを同時に行ない、左（右）脚へ体重を完全に移して滑走する。（図6のC、D）。
- c.左（右）脚のキックと両ポールの振り出しを同時に行ない、右（左）脚へ体重を移して滑走する。（図6のE、F）。

図6 ラピッド・スケーティング



⑥スーパー・スケーティング

極めてテンポの速いスピードの出るテクニックです。1キック、1ダブルポールのリズムです。

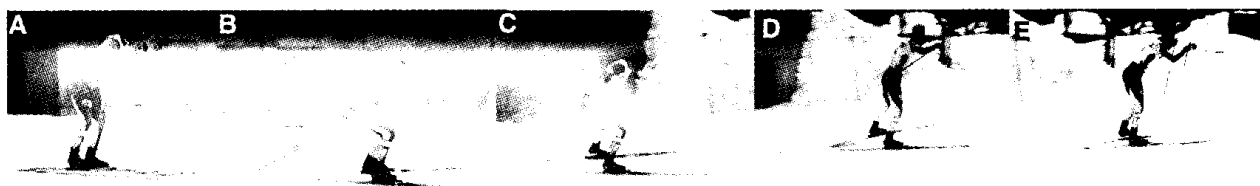
スケーティング・テクニックの中核を成すテクニックで、急な登り以外の色々な地形で使われます。

- a.振り戻したポールを雪面に突き、左（右）脚に体重を乗せ、ポールを押しながら滑走する。（図7のA）

- b.両ポールを押し切り、ほぼ同時に左（右）脚のキックを行い、両ポールを振り戻しながら右（左）脚へ重心を移動して滑走する。（図7のB、C、D）

- c.両ポールを雪面に突き右（左）脚に体重を乗せ、押しながら滑走し、次のサイクルに移る。（図7のE）

図7 スーパー・スケーティング



⑦クイック・スケーティング

主に急な登り坂で使われるテクニックです。ラピッド・スケーティングと同じ2キック、1ダブルポールポールのテクニックであるが、左(右)スキーの滑走長く、右(左)スキーの滑走短く、左右のポールの角度が違うなど、変則的なリズムになります。また、ジャンピング・スケーティングにも発展する重要なテクニックです。

a. 左(右)ポールは左(右)スキーのビンディング横付近に、右(左)ポールは左(右)足の横に突き、(ポールと雪面との角度及びポールの握り(グリップ)の雪面からの高さは、右と左では違う)

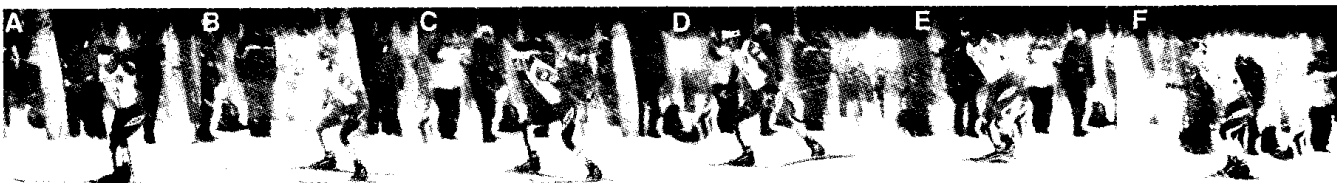
両ポールで押しながら左(右)脚で滑走(すり上げる感覚)する。(図8のA、B)

b. プッシュしているポールが体側を通過する頃にタイミングを合わせ、左(右)脚でキックし、右(左)脚へ体重を移し滑走する。

(図8のC、D)

c. 右(左)脚でキックし、左(右)脚へ体重を移しながら左(右)脚を斜め前方へすり出す、同時にポールを振り戻し雪面に突き、次のサイクルに入る。(図8のE、F)

図8 クイック・スケーティング



⑧ダウンヒル

クローチング姿勢での滑走、クローチング姿勢でのキックターン、プルークでの制動、プルークボーゲンによる方向転換などが検定対象です。

⑨スケーティング総合滑走

一定の距離を地形にマッチしたテクニックを使い滑走することが大切です。地形にマッチしたテクニックとは、平坦地を含むアンジュレーション(小さな起伏地)部分でのスーパー・スケーティングやラピッド・スケーティング、登り坂でのクイック・スケーティング、下りでのスピードコントロール・テクニックなどを意味します。

⑩その他

検定種目から外してありますが、シングル・スケーティングやジャンピング・スケーティング、ノーポール・スケーティングなどがあります。

3.採点ポイント（視点）

(1) 1級採点ポイント（・印が視点）

①ダイアゴナル登行

1. ポールを突き、押切り、振り戻す一連の動作のタイミングは良いか。（図2のA～E）
 - ・ポールの突く位置：支え脚の反対側トラックの横、踵くらいの位置に突く。（図2のC）
 - ・ポールの押し、振り戻し：ポールの握り部分は膝の横（高さ）を通りトラックと平行に前後する。（図2のD）
2. 重心の位置がよく、支え脚への重心移動がスムーズか。
 - ・重心の位置：平坦地では支え脚の踵を通る垂直線か少し前方に、登り坂では少し後方（図1のC、D。図2のC）になる。
3. 正しいポイントで左右の脚を交換できるか。
 - ・左右脚の交換ポイント：左右のつま先が横一直線上にある。この時、上体の前面部と前脛部が平行であり、ピップは踵を通る垂直線より前方か線上にある。（図2のA）

②ダブルポール

1. ポールを突き、押切り、振り戻す一連の動作のタイミングは良いか。（図4のA～F）
 - ・ポールの突く位置：肩から目の高さまで振り戻し、ポールはつま先の横付近に突く。（図4のA・E）
 - ・押し：頭・体・腕が一直線になるまで押す。（図4のD）
 - ・ポールの押し、振り戻し：ポールの握り部分は膝の横の高さを通りトラックと平行に前後する。（図4のC）
2. 体全体の前方への伸びは十分で押す動作とのリズムは良いか。
 - ・斜め前方へ十分伸びた体は、踵を通る垂直線より前にある。（図3のA、D）
3. 押すときの上体の使い方はよいか。（腹筋の使い方）

- ・腕と上体が一体となった押す動作であること。（図4のB、F）

③ワンキック・ダブルポール

1. キックとポール動作（押し・振り戻し）のタイミングは良いか。（図5のA～F）
 - ・キックはキック脚の横を振り戻す腕が通過した時始まる。（図5のD）
 - ・キックの始まりでは両脚はほぼ横に並んでいる。
2. キックを左右の脚で交互にできるか。
3. 押すときの上体の使い方はよいか。（腹筋の使い方）（図5のB）
 - ・腕と上体が一体となった押す動作であること。

④クラシカル総合滑走（ターン含む）

1. 歩かずに滑走できるか。
2. スケーティングとは明らかに違うターンができるか
3. 地形の変化に対応したテクニックで滑走できるか。

⑤ラピッド・スケーティング

1. 重心の位置がよく、左右脚への重心移動がスムーズか。
 - ・完全に左右脚に体重が乗っている。（図6のD、F）
2. 押す動作を左右できるか「左（右）脚で滑走+ダブルポール」。
3. キックとポーリングのタイミングが良く、クイック・スケーティングとは違うリズムであるか。
 - ・ポールの押し切りと右（左）脚のキックの終わりはほぼ同時。（図6のD）
 - ・左（右）脚のキックとポールの振り戻しはほぼ同時に行なう。（図6のE）

⑥スーパー・スケーティング

1. 重心の位置がよく、左右脚への重心移動がスムーズか。
 - ・完全に左右脚に体重が乗っている。（図7のD）。

2. ポールの押しと振り戻しをバランスよくできるか。

3. キックとポーリングのタイミングは良いか。
・ポールの押し切りと左（右）脚のキックはほぼ同時。(図7のC)

・両ポールの振り戻しと右（左）脚のすり出しはほぼ同時。(図7のD)

⑦クイック・スケーティング

1. 重心の位置がよく、左右脚への重心移動がスムーズか。(図8のB、D、F)

2. 左右両サイドのクイック・スケーティングができるか。

3. 上半身の極端なぶれがないか。
(図8のA~D)

・基本は上体が前を向いていること。

⑧ダウンヒル

1. 中腰姿勢でバランスをとりながら滑降できるか。(含む左右のターン)

2. クローチング姿勢で滑降できるか。

3. 直滑降とプルークを繰り返してできるか。
(制動)。

⑨スケーティング総合滑走

1. 歩かずに滑走できるか。

2. 地形の変化に対応したテクニックで滑走できるか。

3. ターン等全体のリズムは良いか。

(2) 2級採点ポイント(採点ポイントは1級と同じ。採点水準は低く設定する)

①ダイアゴナル滑走

1. ポールを突き、押し切り、振り戻す一連の動作のタイミングは良いか。

・ポールの突く位置：支え脚の反対側トラックの横、つま先から踵間くらいの位置に突く。(図1のC)

・ポールの押し、振り戻し：ポールの握り部分は膝の横の高さを通りトラックと平行に前後する。(図1のB、E、F)

2. 重心の位置がよく、支え脚への重心移動がスムーズか。

・重心の位置：支え脚の踵を通る垂直線上か

少し前方にある。(図1のD)

3. 正しいポイントで左右の脚を交換できるか。

・左右脚の交換ポイント：左右のつま先が横一直線上にある。この時、上体の前面部と前脛部が平行であり、ピップは踵を通る垂直線より前方か線上にある。(図1のA、F)

②ダブルポール

1. ポールを突き、押し切り、振り戻す一連の動作のタイミングは良いか。

・ポールの突く位置：肩から目の高さまで振り戻し、ポールはつま先の横付近に突く。

・押し：頭・体・腕が一直線になるまで押す。

・ポールの押し、振り戻し：ポールの握り部分は膝の横の高さを通りトラックと平行に前後する。

2. 体全体の前方への伸びは十分で押す動作とのリズムは良いか。

・斜め前方へ十分伸びた体は、踵を通る垂直線より前にある。

3. 押すときの上体の使い方はよいか。
(腹筋の使い方)

・腕と上体が一体となった押す動作であること。

③クラシカル総合滑走(ターン含む)

1. 歩かずに滑走できるか。

2. スケーティングとは明らかに違うターンができるか。

3. 地形の変化に対応したテクニックで滑走できるか。

④ラピッド・スケーティング

1. 重心の位置がよく、左右脚への重心移動がスムーズか。

・完全に左右脚に体重が乗っている。

2. 押す動作を左右できるか「左(右)脚滑走+ダブルポール」。

3. キックとポーリングのタイミングは良いか。

・ポールの押し切りと右(左)脚のキックの終わりはほぼ同時。

・左(右)脚のキックとポールの振り戻しはほぼ同時に行なう。

⑤クイック・スケーティング

1. 重心の位置がよく、左右脚への重心移動がスムーズか。
2. 左右両サイドのクイックスケーティングができるか。
3. 上半身の極端なぶれがないか。
・基本は上体が前を向いていること。

⑥ダウンヒル

1. 中腰姿勢でバランスをとりながら滑降できるか。(含む左右のターン)
2. クローチング姿勢で滑降できるか。
3. 直滑降とプルークを繰り返しできるか。
(制動)

⑦スケーティング総合滑走

1. 歩かずに滑走できるか。
2. 地形の変化に対応したテクニックで滑走できるか。
3. ターン等全体のリズムは良いか。

(3) 3級採点ポイント

(クラシカル種目のみ実施)

①ダイアゴナル滑走歩

1. 1,000mくらいのアンジュレーション部分を、滑歩したり滑走したりできるか。
2. 滑走・滑歩に、わずかでも滑走が伴っているか。
3. ポーリング動作と脚の動作のタイミングはよいか。

②登行歩

1. わずかでも滑走を伴うダイアゴナル登行歩ができるか。
2. 開脚で登行歩ができるか。

③ダブルポール

1. ポールを突き、押切り、振り戻す一連の動作のタイミングは良いか。
2. 体全体を前方へ伸ばせるか。
3. 押すときの上体の使い方はよいか。
(腹筋の使い方)
・1級及び2級の項参照。

④ダウンヒル

1. 左右のターンができ、転倒せずにバランス

をとって滑れるか。

2. 直滑降からプルークへの移行ができるか。
3. 転倒せずに止まれるか。