

スポーツサイン：技術スキー競技用語

1. 技術スキー
2. 技術種目
3. パラレルターン
4. ターン
5. カービング
6. 大回り
7. 中回り
8. 小回り
9. フリー滑走(総合滑降)
10. パーン
11. コース
12. 斜面(緩斜面)
13. 斜面(中斜面)
14. 斜面(急斜面)
15. 整地
16. 不整地
17. 人工ウエーブ
18. アイスバーン
19. 悪雪
20. 新雪
21. 前走
22. ローテーション
23. スタート
24. ゴール
25. スタート旗
26. 審判
27. 主審
28. 点数表(板)
29. 5審3採
30. コントロール
31. 転倒
32. リカバリー
33. リズム変化
34. 浅回り
35. 深回り
36. 谷回り
37. 山回り
38. 前傾
39. 後傾
40. ズレ
41. 切り替え
42. クロスオーバー
43. エッジング
44. 舵取り
45. スタンス
46. 角付け
47. SAJ(全日本スキー連盟)
48. 全日本スキー技術選手権大会
49. 検定
50. 準指導員
51. 指導員
52. パトロール
53. 検定員
54. バッジテスト
55. テクニカルプライズ
56. クラウンプライズ
57. 上級者
58. 中級者
59. 初級者
60. スキー板(カービング)
61. スキー板(ノーマル)
62. ゴンドラ
63. リフト券

**聴覚障害者スポーツにおける競技用語サイン確定普及事業
財団法人全日本ろうあ連盟スポーツ委員会**

この事業は、独立行政法人福祉医療機構
(障害者スポーツ支援基金)の助成により行ったものです。



【説明】選手の滑りをテクニック面、エレガント面で総合的に点数（ポイント）で評価する競技

【動作】①握った左手首上で、右手2本指「人差指、中指」を揃えて軽く2回たたく。
②両手人差指の背側を下に向けて、両脇から前を出す。



【説明】 大回り、小回りなど、滑る課題を選手に与える

【動作】 ①握った左手首上で、右手2本指「人差指、中指」を揃えて軽く2回たたく。
②左手のひらの上で、右手を2方向に向けて小刻みに向きを変える。



【説明】 2本のスキー板を平行に揃える

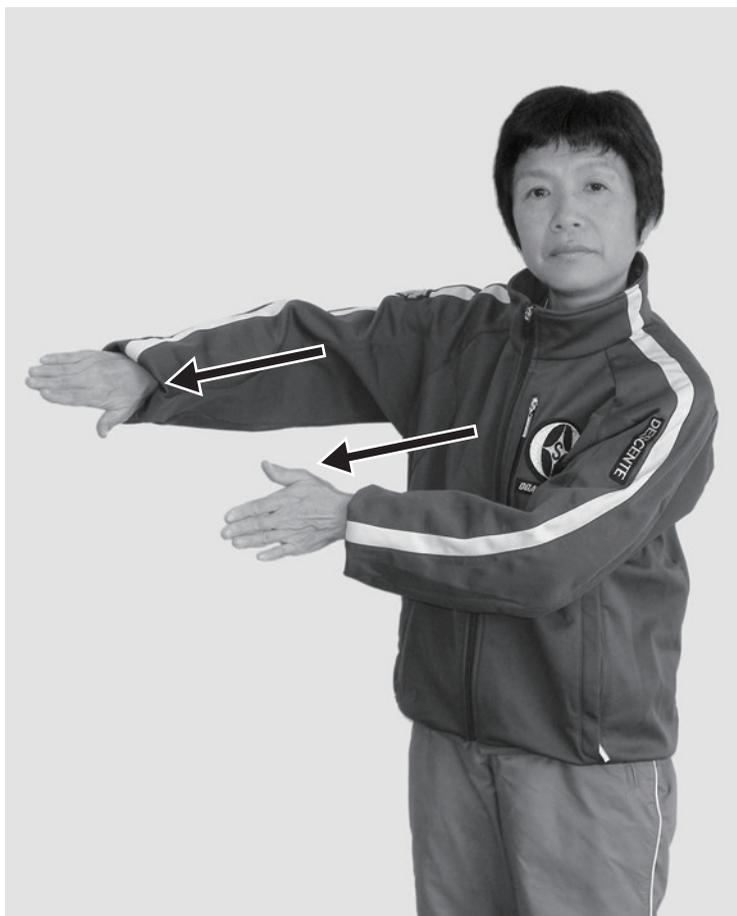
【動作】 ①「ば」の指文字を大きく表現する。

②「う」の指文字で、時計の12時から6時方向へ半弧を描く。



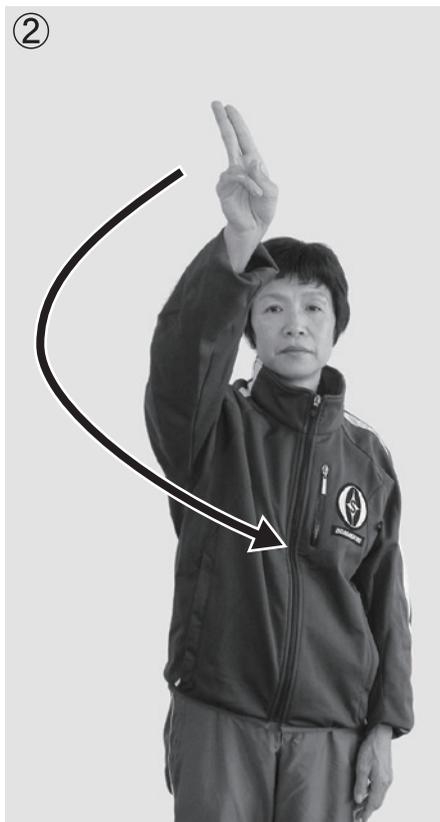
【説明】 荷重、角付、回旋等によってスキー板を進行方向へ曲げていく

【動作】 「う」の指文字で、時計の12時から6時方向へ半弧を描く。



【説明】 スキー板をずらさないように雪面に食い込ませて切れ味を生むターン技術

【動作】 両手をスキー板に見立てて、右脇から前方に向けて弧を描くように滑らせる。



【説明】大きく回るターン（おおよそ8～15m位の幅）

【動作】①指文字の「む」で、左から右へ移動させる。

②「う」の指文字で、時計の12時から6時方向へ半弧を描く。



【説明】 大回りと小回りの間くらいのターン（おおよそ4～8m位の幅）

【動作】 ①左手の親指と人差指と右人差指で「中」の字型を作る。

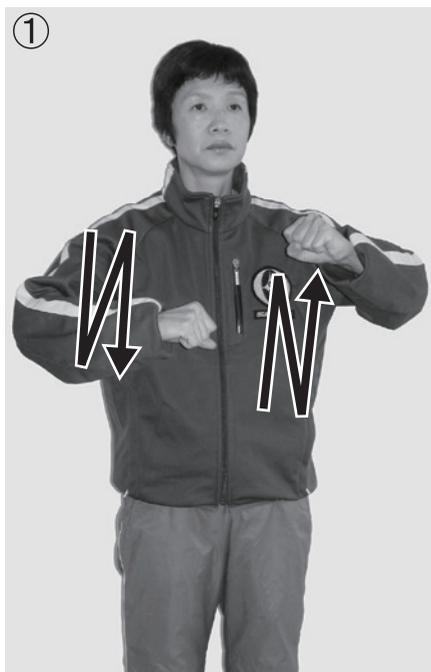
②「う」の指文字で、時計の12時から6時方向へ半弧を描く。



【説明】 小さく回るターン（おおよそ2～4m位の幅）

【動作】 ①左手人差指が右手人差指と中指の間に入るように右手を軽くおろし、「小」の字型を作る。

②指文字の「う」で、上から下に向かってくねくねとおろす。



【説明】 小回り、中回り、大回りを組み合わせて
バランスよく滑る

【動作】 ①両手こぶしを使って交互に上下させ
る。

②曲げた右腕のひじを勢いよくのばす。



【説明】 斜面（エリア）

【動作】 両手の甲を上向きに開いた状態で左手をそのまま残し、右手を斜め下に移動させる。



【説明】 競技に使われる斜面（エリア）

【動作】 道幅に見立てた向かい合わせた両手をまっすぐ前に出す。



【説明】 斜度が緩やかな斜面（エリア）

【動作】 両手の甲を上向きに開いた状態で左手をそのまま残し、右手を前方に水平に移動させる。



【説明】 斜度が普通の斜面（エリア）

【動作】 右手のひらを下に向けながら斜め下に移動させる。



【説明】 斜度が急な斜面（エリア）

【動作】 右手のひらを下に向けながら下に移動させる。



【説明】 斜面（エリア）が圧雪車もしくはデラかけによって平坦に整備した状態

【動作】 開いた右手のひらの上を滑らせるように、左手を水平に移動させる。



【説明】斜面（エリア）がコブ状態になっている、
もしくは踏み荒らされた状態

【動作】全指を下に曲げた状態の両手で、小さな
山を作るように交互に斜め下に移動させる。



【説明】連続した小高い波状の山が人工的に作られた状態

【動作】①両手のこぶしを上下に2回軽く「トントン」するしぐさをする。

②両手で連続した山を作り、そのままウェーブを作りながら前へ移動させる。



【説明】雪質が氷のように固くしまっている斜面（エリア）

【動作】①右手3指を軽く折り曲げた状態で下に振りおろす。

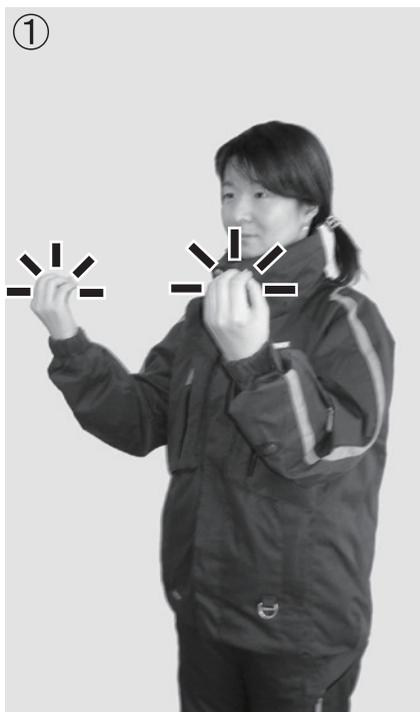
②両手の甲を上向きに開いた状態で左手をそのまま残し、右手を下に移動させる。



【説明】 くされ雪、ベタ雪のように滑りにくい状態の雪

【動作】 ①右手人差指で鼻をこすようなしぐさで、下に振りおろす。

②指先を伸ばした状態で、両手の親指と4指を交互に閉じたり開いたりする。



【説明】降雪直後の積もったばかりの柔らかい雪
(パウダー)

【動作】①すぼめた両手をぱっと前に出して広げ
る。

②両手のひらをくっつけた状態で左手は
そのままにし、右手を上にあげる。



【説明】 競技開始前に試走するまたは模範のスキーヤー

- 【動作】 ①右手人差指を左肩にぽんと当てる。
②両手の人差指を同時に立たせた状態で左手を残し、右手を斜め前方に移動させる。



【説明】 競技毎に順番を替える

【動作】 両手の人差指を向かい合わせた状態で、糸を巻くように回す。



【説明】 競技の開始

【動作】 開いた左手を前に突き出した状態で左手のひらに右手を立て、まっすぐ右手を前に出す。



【説明】 競技の終了

【動作】 前に向けた両手の人差指を、手首を支点にして互いに向かい合わせる。



【説明】 競技開始時に振る旗（フラッグ）

【動作】 ①開いた左手を前に突き出した状態で左手のひらに右手を立て、まっすぐ右手を前に出す。

②左手人差指に右手のひらをつけて「旗」になるような感じで揺らす。



【説明】 技術スキー大会で、選手の滑りを評価（ジャッジ）し点数（ポイント）をつける人。検定員の資格を持っている人がこれにあたる

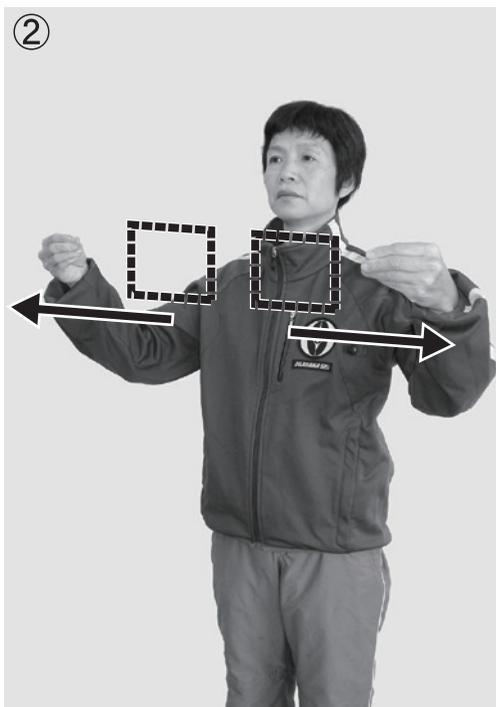
【動作】 親指を立てた両手を胸の上部から下におろす。



【説明】 3人もしくは5人で構成される審判団の責任者

【動作】 ①親指をたてた右手を上にあげる。

②親指を立てた両手を胸の上部から下におろす。



【説明】 審判が評価（ジャッジ）する点数（ポイント）を表示させる板

【動作】 ① 3指を立てた両手を軽く2回ぶつけ合う。

② 両手で得点表の板を左右に引っ張るようなしぐさをする。



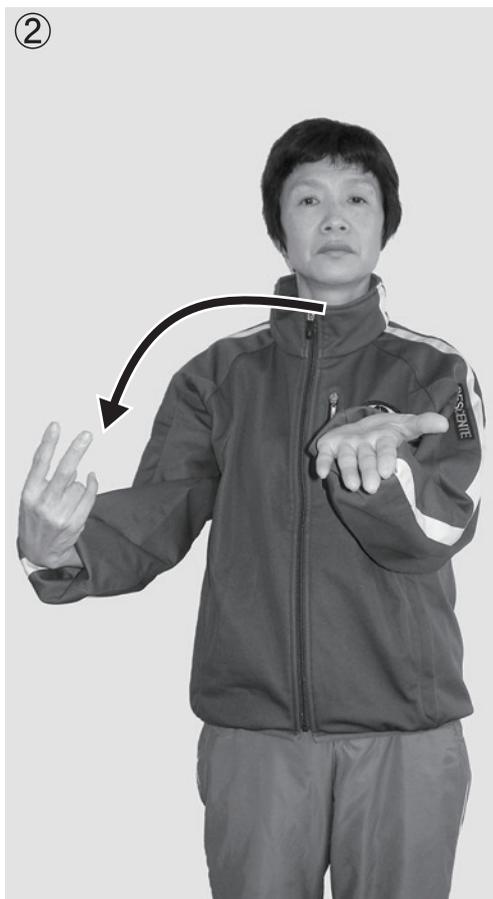
【説明】 5人の審判が出す点数（ポイント）のうち、最高得点と最低得点を除いた残りの点数の合計をその選手の点数とする

【動作】 ① 5指を広げた左手のうち、3指を右手で握りながら右手を右方向に動かす。
② 右手の3指を立てる。



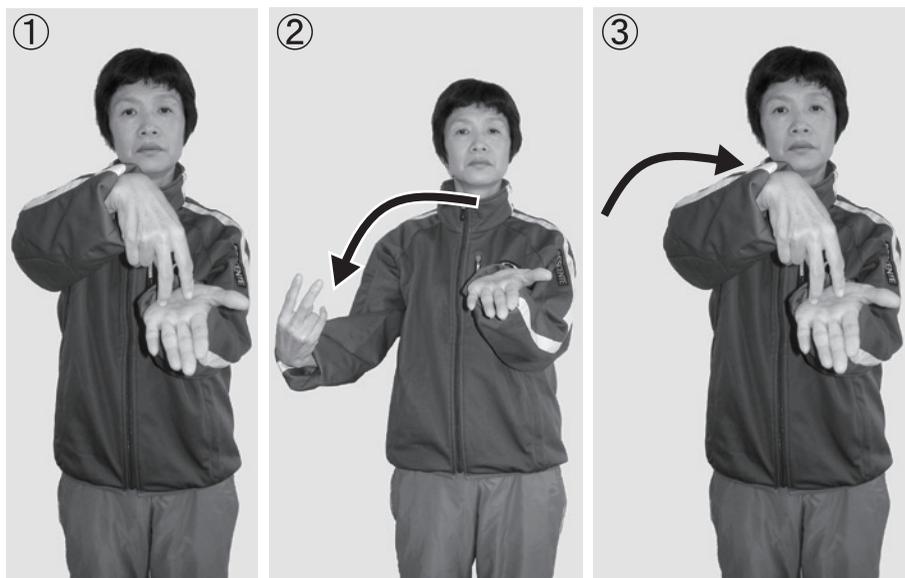
【説明】 スキー板を操作する

【動作】 両手の親指と人差指でひもを持つような感じで、交互に前後させる。



【説明】 競技中にバランスを崩して転ぶ

【動作】 ①左手のひらの上に右手2指を立てる。
②右手2指をそのまま倒れるように落とす。



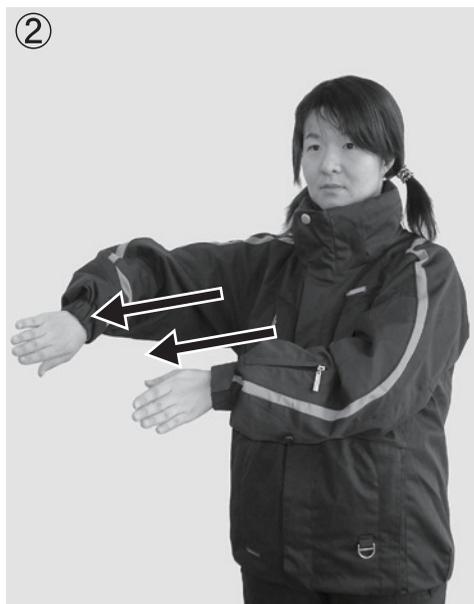
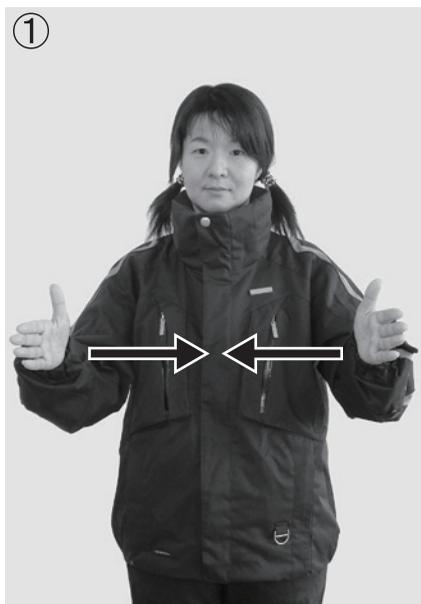
【説明】 競技中にバランスを崩しても転倒せず直ぐに元の状態に戻る

- 【動作】 ①左手のひらの上に右手2指を立てる。
②右手2指をそのまま倒れるように落とす。
③②を逆の動作で、左手のひらの上に右手2指が立つように戻す。



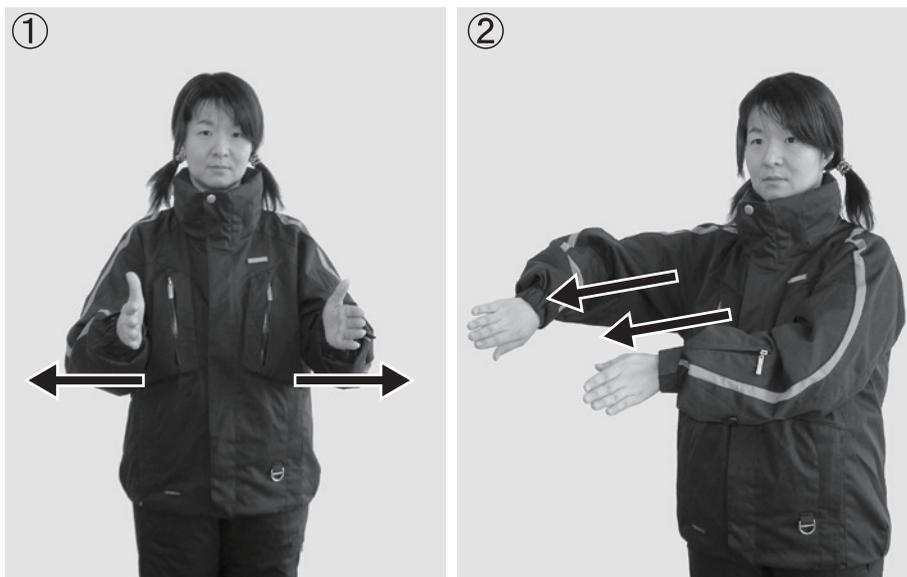
【説明】 ターン弧の深さや滑走スピードにメリハリ（強弱、緩急）をつける

【動作】 ①手拍子を打つ感じで、手を軽く2回打つ。
②人差指を立てた両手を2回交互させる。



【説明】左右のターン弧の幅を浅く取る。緩、中斜面でスピードをあげたいときに良く使われる滑走技術の一つ

- 【動作】①両手のひらを向かい合わせて両側から間を狭める。
②両手をスキー板に見立てて、右脇から前方に向けて弧を描くように滑らせる。



【説明】左右のターン弧の幅を深く取る。中、急斜面でスピードを抑えたいときに良く使われる滑走技術の一つ

- 【動作】①両手のひらを向かい合わせて左右に開く。
②両手をスキー板に見立てて、右脇から前方に向けて弧を描くように滑らせる。



【説明】 ターン弧の前半部分にあたり、スキー板は横方向から谷向き（フォールライン）へ向かう

【動作】 「う」の指文字で、時計の12時から3時方向へ弧を描く。



【説明】 ターン弧の後半部分にあたり、スキー板は谷向き（フォールライン）から横方向へ抜ける

【動作】 「う」の指文字で、時計の3時から6時方向へ弧を描く。



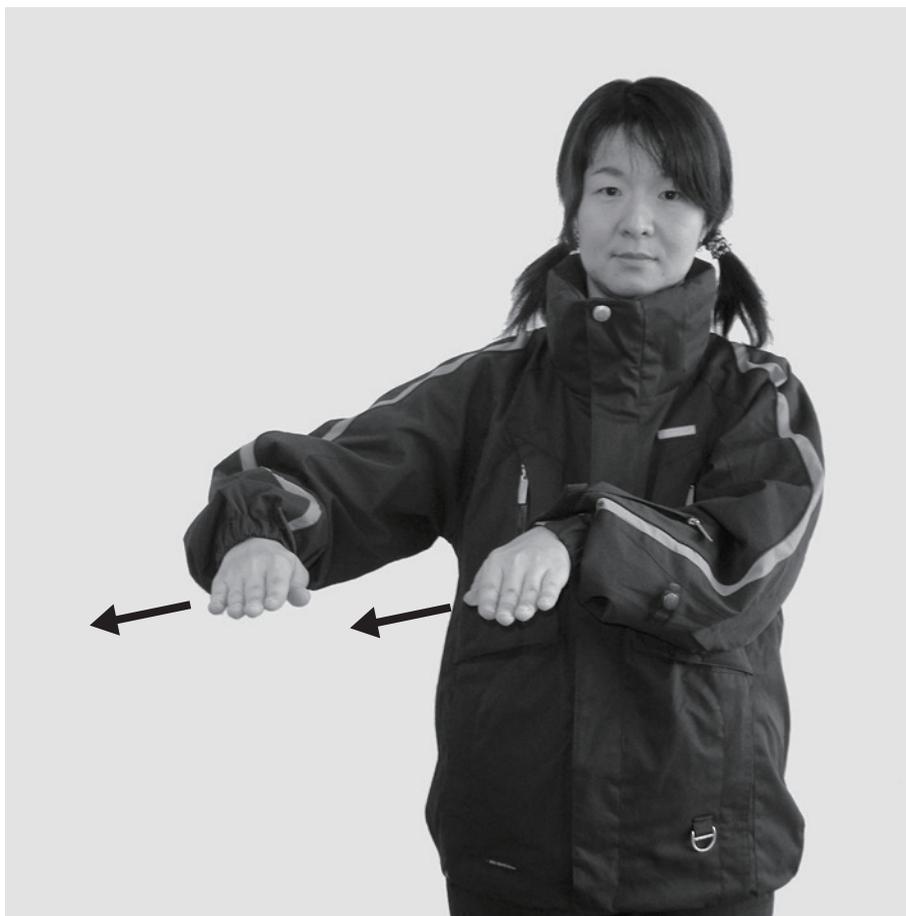
【説明】上半身が前に出過ぎてる状態。身体の重心が中間ポジションより前寄りになる

【動作】左手の甲に右ひじをのせ、右手のひらを前に移動させる。



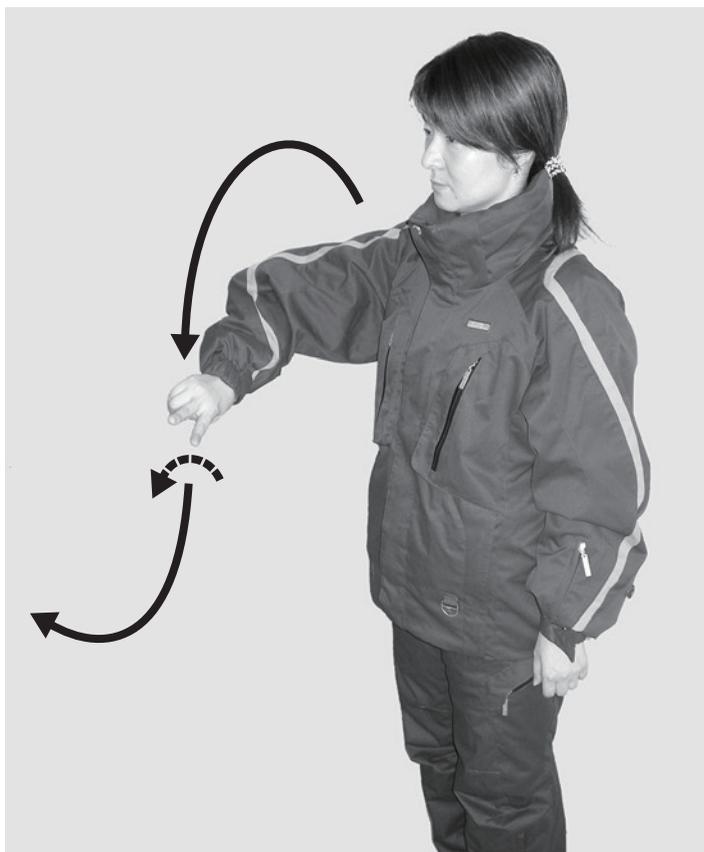
【説明】腰または上半身が引けた状態。身体の重心が中間ポジションより後ろ寄りになる

【動作】左手の甲に右ひじをのせ、右手のひらを後ろに移動させる。



【説明】 滑走スピードを抑えたいときに使われるテクニックの一つ。スキー板が進行方向と違う向きになった時にズレが発生し、スピードが落ちる

【動作】 スキー板に見立てた両手を軽く右へずらす。



【説明】 右ターンと左ターンもしくは左ターンと右ターンを繋ぐ部分。切り替えの部分では身体の重心が移動する「重心移動」や「クロスオーバー」が行われる

- 【動作】 ①右手2本指「人差指、中指」を揃え、右脇から半弧を描くように前方に滑らせる。
- ②体の手前で、右手人差指と中指をそのまま180度ひっくり返す。
- ③右腕をひねらせながら再び半弧を描くように前方に向けて滑らせる。



【説明】 ターンの切り替えにおいて身体の重心を右から左へもしくは左から右へ移し変える。これにより、スキー板の進む方向に対して身体の重心の進む方向が交差する

【動作】 ①左手の甲に親指を立てた右ひじをのせる。
②親指を立てたまま、右ひじを前に押し倒す。



【説明】 スキー板のエッジを雪面に食い込ませる動作

【動作】 両手をスキー板に見立てて、前後に軽く往復しながら雪面に食い込ませるようなしぐさをする。



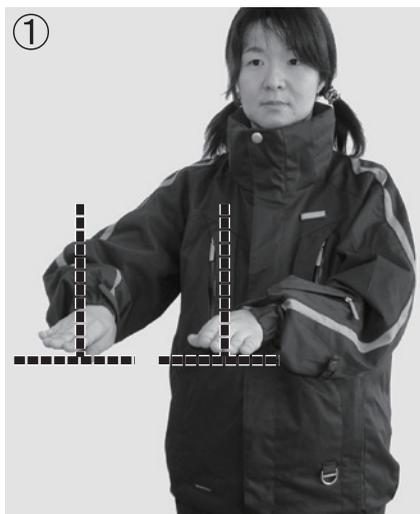
【説明】 スキー板に圧をかける量、もしくは角付けの大きさをターン弧の大きさや滑走スピードを調整する

【動作】 右手の甲を上にし、右脇から前方に向けて弧を描くように滑らせる。



【説明】 スキー板の上に立ったときの両足の間隔

【動作】 スキー板に見立てた両手のひらで、軽く「トントン」とたたくしぐさをする。



【説明】 スキー板のエッジを雪面に食い込ませるためにスキー板の角を立てる

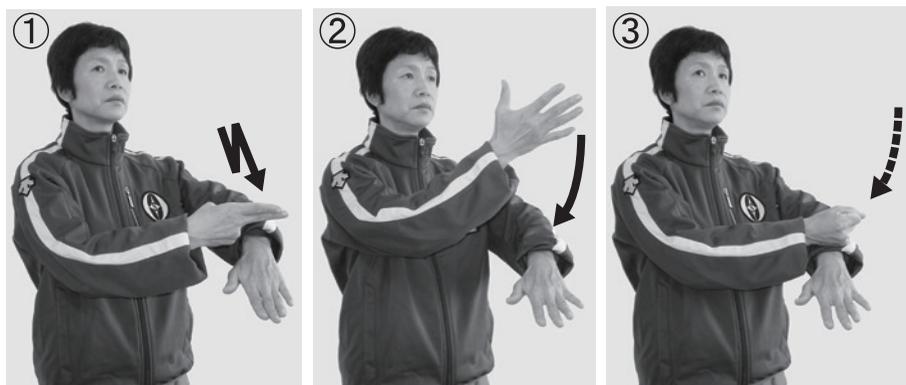
【動作】 ①スキー板に見立てるように両手を広げる。

②同時に両手のひらを傾ける。



【説明】SKI ASSOCIATION OF JAPAN（全日本スキー連盟）の略称。国内のスキースポーツを統括する中央競技団体でもある

【動作】①右手の拳を握りしめる（英語指文字のS）
②右手の拳を握りしめながら親指を横方向に立てる（英語指文字のA）
③右手の拳を握りしめながら小指を立てて小指を下方方向にぐるりと回す（英語指文字のJ）



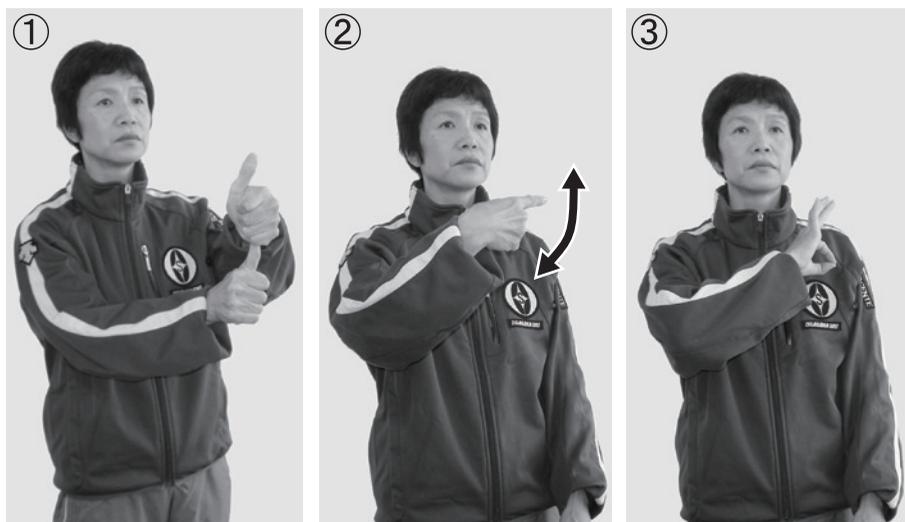
【説明】全日本スキー連盟が主催する技術スキー
No. 1 を競う国内最高峰の技術スキー大会

【動作】①握った左手首上で、右手2本指「人差指、中指」を揃えて軽く2回たたく。
②開いた右手を上にあげ、右手を左手甲にぶつけるようにしてギュッと握る。



【説明】 SAJ の検定は、バッジテストと資格検定の2つがある

【動作】 右手2本指「人差指、中指」を同時に曲げ、目の前で軽く左右に動かす。



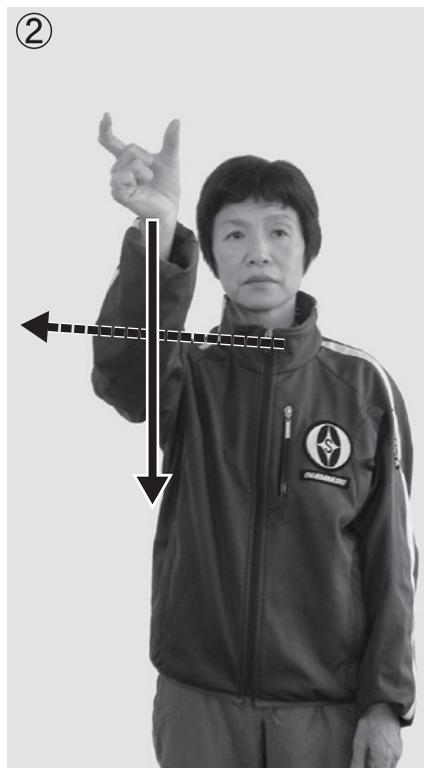
【説明】 スキー界の先達としてスキーの普及発展に取り組む人。SAJの公認資格の一つであり、準指導員を受検するためには1級の資格を持っていないなければならない

- 【動作】
- ①左手親指に右親指を少しさげてつける。
 - ②右手人差指を口元付近から手首を軸にして2回振りおろす。
 - ③右手の親指と人差指で作った丸を左胸に当てる。



【説明】 スキー界の先達としてスキーの普及発展に取り組む人。SAJの公認資格の一つであり、指導員を受検するためには準指導員の資格を持っていないといけない

【動作】 ①右手人差指を口元付近から手首を軸にして2回振りおろす。
②右手の親指と人差指で作った丸を左胸に当てる。



【説明】 スキー場で怪我をした時に応急処置をする人、またはスキー場で事故防止などの安全対策に務める人。SAJの公認資格の一つであり、パトロールを受検するためには1級と日赤救急員の資格を持っていないなければならない

【動作】 ①両手の親指と人差指で十字架に見立てるように左右に動かす。
②続けて上下に動かす。



【説明】 バッジテストもしくは資格検定の合否判定（ジャッジ）を行う人。SAJの公認資格の一つであり、ランクに応じてA級からC級までである。検定員の資格を取得するには、準・指導員の資格を持っていないなければならない

【動作】 ①右手2本指「人差指、中指」を同時に曲げ、目の前で軽く左右に動かす。
②右手の親指と人差指で作った丸を左胸に当てる。



【説明】 スキーの上手さを技術レベルに応じて5級から1級、テクニカルプライズ、クラウンプライズというふうに分けられている。バッジテスト検定によって、それぞれの技術レベルを認定する

【動作】 ①右手の親指と人差し指で作った丸を左胸に当てる。
②親指を立てた両手を交互に上下させる。



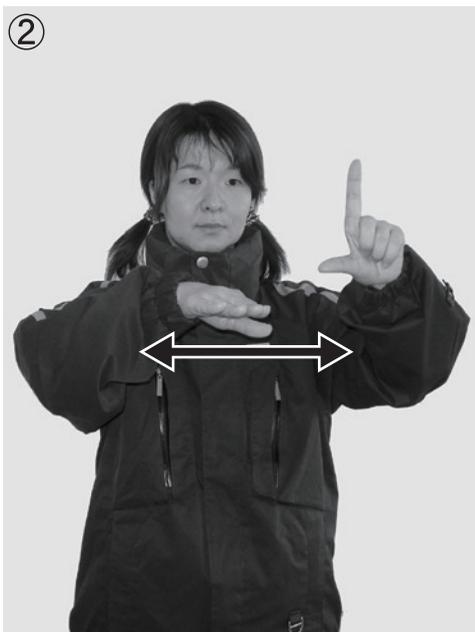
【説明】 スキーの技術レベルで言うと、上から2番目のランク。テクニカルを受検するためには1級を持っていないといけない

【動作】 左手首上で右手2本指「人差指、中指」を揃えて軽く2回たたく。



【説明】 スキーの技術レベルで言うと、最高のランク。クラウンを受検するためにはテクニカルを持っていないといけない

【動作】 「ゆ」の指文字で、軽くおでこに当てて「王冠」を表わすしぐさをする。



【説明】 スキーの技術レベルでいうとバッジテスト1級程度以上

【動作】 ①親指と人差指を立てた右手の人差指で上を指さす。

②右手指先を前に向け、胸の高さで手のひらを下に向けて水平に右へ動かす。



【説明】 スキーの技術レベルでいうとバッジテスト2～3級程度

【動作】 ①左手の親指と人差指と右人差指で「中」の字型を作る。

②右手指先を前に向け、胸の高さで手のひらを下に向けて水平に右へ動かす。



【説明】 スキーの技術レベルでいうとバッジテスト4、5級程度

【動作】 ①右手のひらを下にして、上げると同時に人差指を残して4指を握る。

②右手指先を前に向け、胸の高さで手のひらを下に向けて水平に右へ動かす。



【説明】 スキー板の長さが短めでサイドカーブが深くなっており、ターンがしやすい

【動作】 両手で「か」の指文字を作り、中央付近が狭くなるように上から下に向けて描く。



【説明】一世代昔のスキー板で、カービングスキー板よりもサイズが若干長めでサイドカーブも浅くなっている板

【動作】両手の親指と4指でスキー板に見立てるように上から下におろす。



【説明】一度に大勢のスキーヤー（定員4～8名）
を運ぶ乗り物

【動作】球を持つように両手の指先を向かい合わせ、斜め上に移動させるしぐさをする。



【説明】 リフトに搭乗するのに必要な搭乗券

【動作】 ①人差指と中指を立てた左手に右手2指を乗せ、斜め上に上げる。

②両手の親指と人差指で囲み、四角（券）を示す。