

スポーツサイン： クロスカントリースキー競技用語

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. クロスカントリースキー | 25. ラピッドスケーティング |
| 2. クラシカル競技(走法) | 26. クイックスケーティング |
| 3. フリー競技 | 27. スーパースケーティング |
| 4. チームスプリント | 28. クローチング |
| 5. パシュート | 29. 滑歩 |
| 6. スプリント | 30. 滑走 |
| 7. リレー競技 | 31. ノーストック |
| 8. マス・スタート | 32. ステップ |
| 9. インターバルスタート | 33. 重心移動 |
| 10. バンフライ | 34. 切り替え |
| 11. キャプテン・ミーティング | 35. クリスター(チューブ) |
| 12. マーキング | 36. ボックスWAX |
| 13. リザルト | 37. WAX |
| 14. 周回 | 38. スクレイパー |
| 15. 分岐 | 39. ツーピース |
| 16. カーブ | 40. オーバーウェア |
| 17. タッチゾーン | 41. ベスト |
| 18. 給水地点 | 42. キャップ |
| 19. コースカッター | 43. ブーツ |
| 20. ダイナゴル滑走 | 44. ビンディング |
| 21. ダブルポール推進滑走 | 45. ウロコスキー(ノーワックス
スキー) |
| 22. ダブルポールワンキック
(一歩滑走) | 46. ローラースキー |
| 23. キックゾーン | 47. ノルディックウォーキング |
| 24. スケーティング走法 | 48. スタビライザー |

**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**

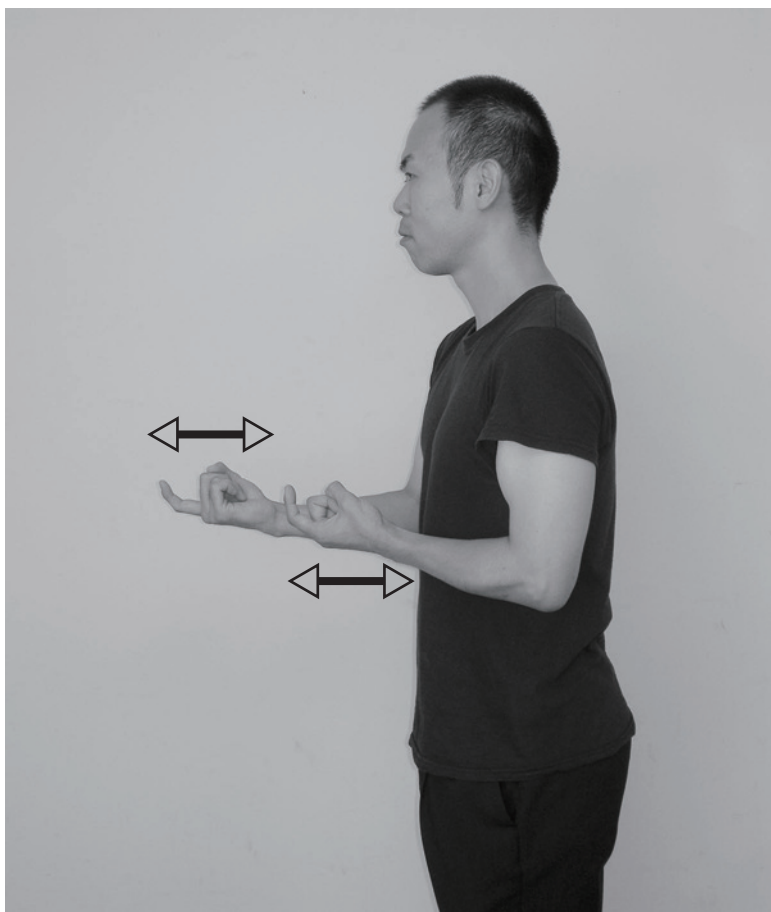
この事業は、独立行政法人福祉医療機構
(障害者スポーツ支援基金)の助成により行ったものです。



【説明】 雪の積もった野山をスキーで駆けるスポーツ

【動作】 ①片手で「C」を形作り、左胸から右胸に山なりに動かす。

②両手人差指だけを曲げてスキーを形作り、同時に前方へ動かす。



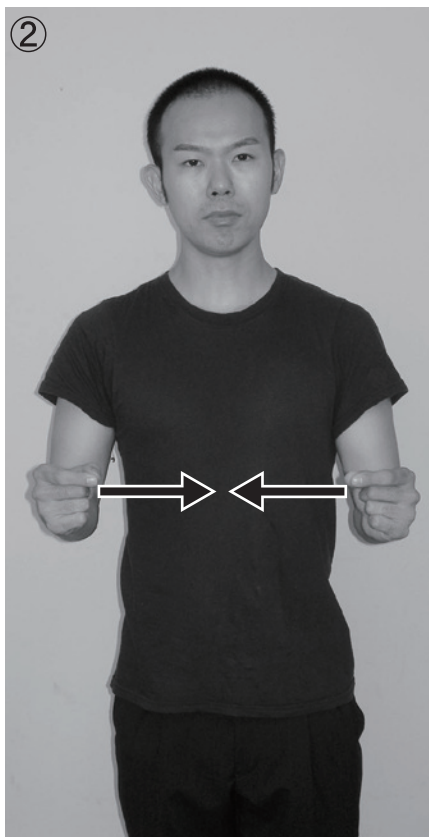
【説明】 競技種目の1種。両足につけたスキー板を平行に保ちながら交互に前進させて滑走する。競技時にスケーティング走法を使用すると失格になる。

【動作】 両手人差指だけを曲げてスキーを形作り、前後へ交互に数回動かす。



【説明】 競技種目の1種。スケーティング走法・クラシカル走法どちらを使用しても良いが、スケーティング走法を使用される場合が多い。

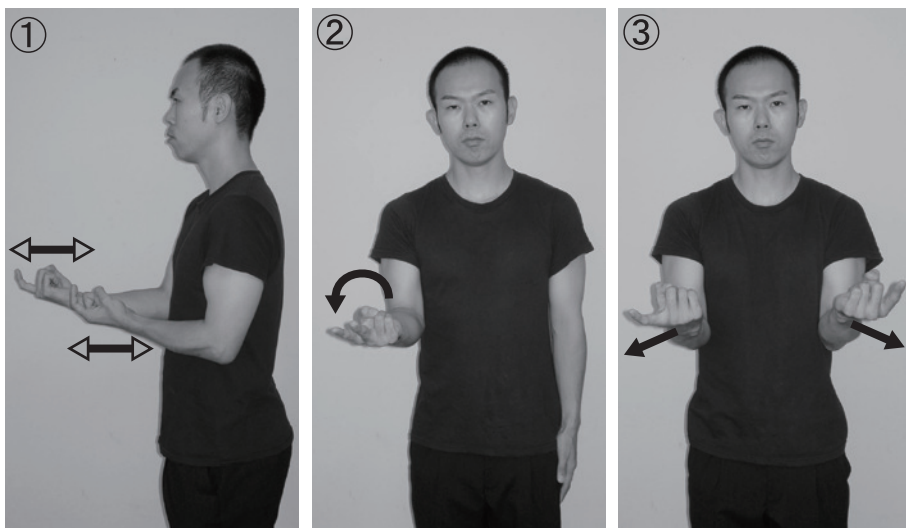
【動作】 両手拳をそれぞれ上・下の位置から、前後に円を描くように回す。



【説明】1 チーム 2 名でリレーをしながら交互に
各々 3 回交代して走る種目。

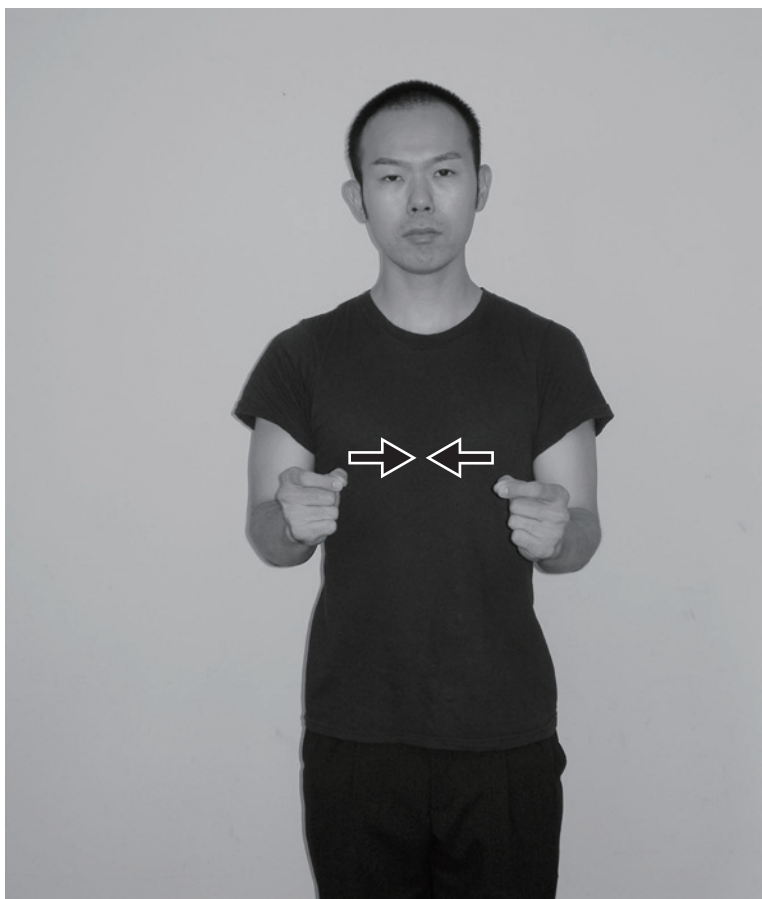
【動作】①両手で指文字「ち」を作り、円を描く
ように手前に動かす。

②親指と人差し指で物をつまむ形を作
り、同時に両手を近づける（手話「短
い」と同じ動き）。



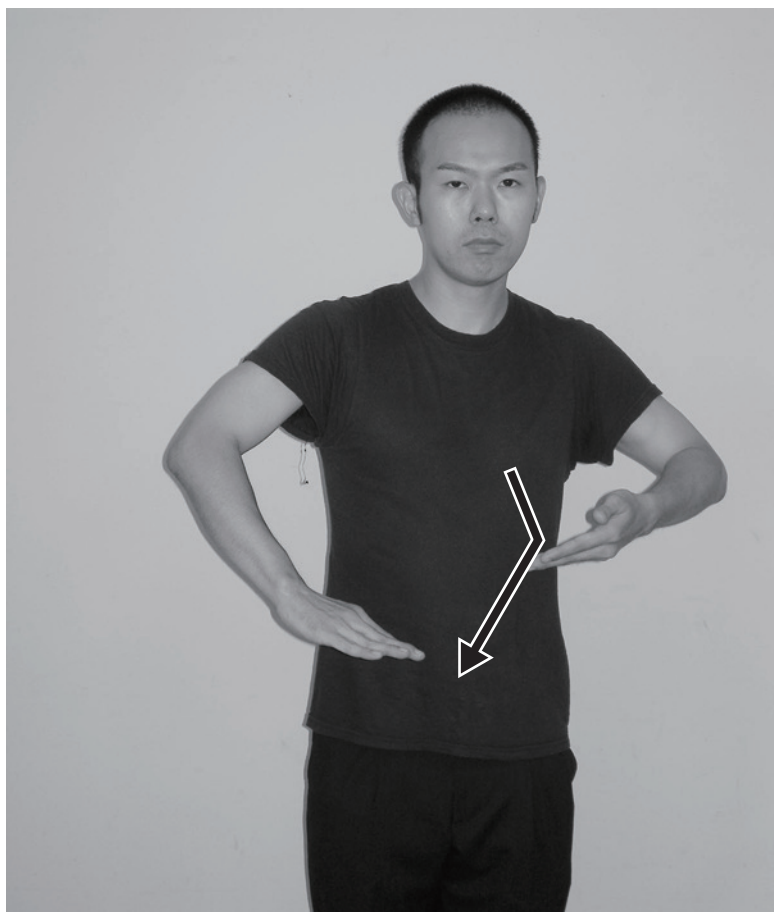
【説明】 競技中に板を履き替え同じ距離を異なる走法で滑走する種目。原則的に前半クラシカル・後半フリー（スケーティング）走法で滑走する。

【動作】 ①両手人差指だけを曲げてスキーを形作り、前後へ交互に数回動かす。
②右手甲を上にして、人差指と中指を前に伸ばし、引っ繰り返す。
③スキーの形を作った両手を、やや外側に広げ交互に斜めに数回動かす。



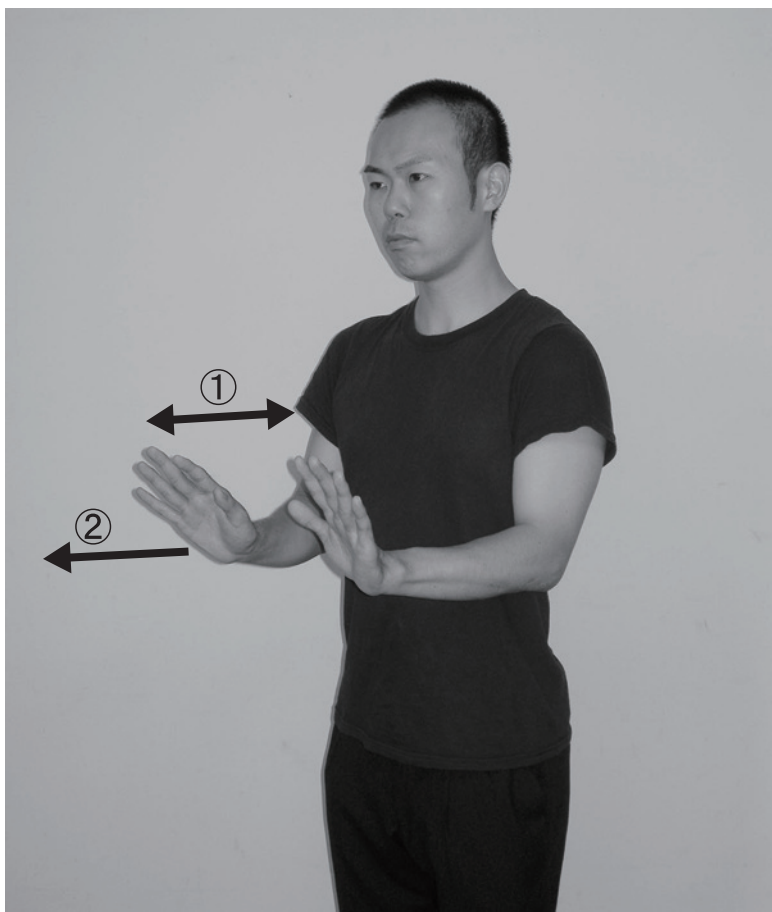
【説明】最初に個別でタイムトライアルを行い上位 16 名が決勝進出できる。

【動作】親指と人差し指で物をつまむような形を作り、同時に両手を近づける（手話「短い」と同じ動き）。



【説明】 1 チーム 3 名でチームを編成する。原則的に、1 人目がクラシカル、2 人目と 3 人目がフリー（スケーティング）走法で走る。

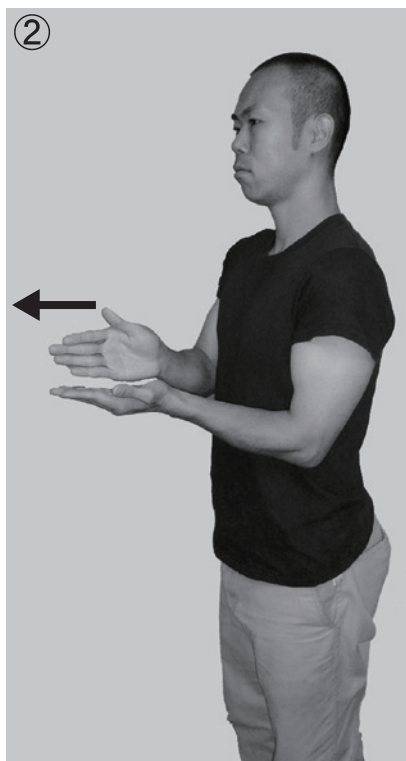
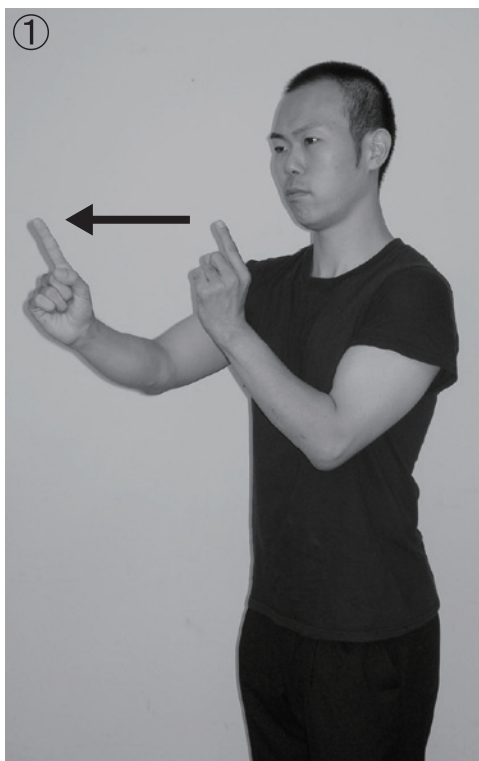
【動作】 両手ひらを上下互い違いにして、その手先を軽くタッチする。



【説明】 競技種目のスタート方法の1種。スタート地点に選手が隊列を組んでならび、一斉にスタートする。

【動作】 ①掌を前に向けた両手を並べる様に動かす。

②指を選手に見立て、一斉スタートするイメージで一気に前に動かす。



【説明】 競技種目のスタート方法の1種。選手がスタート地点で1列または2列に並び、決まった時間ごとにスタートする。

【動作】 ①人差し指を立てた両手を前後に並べ、前方の手だけ前に動かす。

②掌を広げ、手の甲を下にした片手の上に垂直にもう一方の掌を置き、前方に動かす。



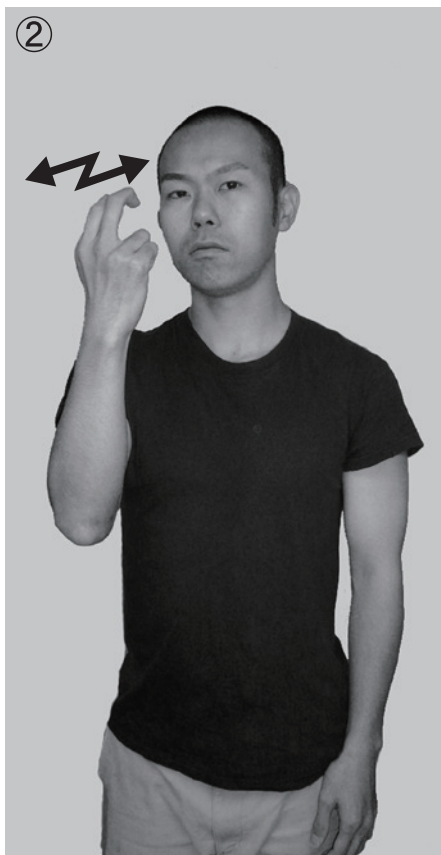
【説明】ドイツ語で「コースを空けてくれ」と言う意味。主に「追い越し」を意味する。ルールなどで、バンフライ禁止地点が設けられていると、その地点では追い越ししてはいけない。

【動作】人差し指を立てた両手を1列にならべ、前方に置いた手を後方に置いた手で追い抜くような仕草をする。



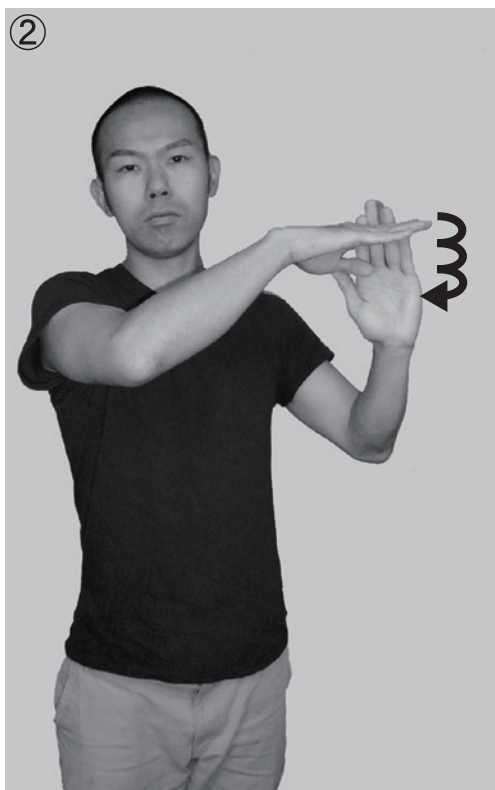
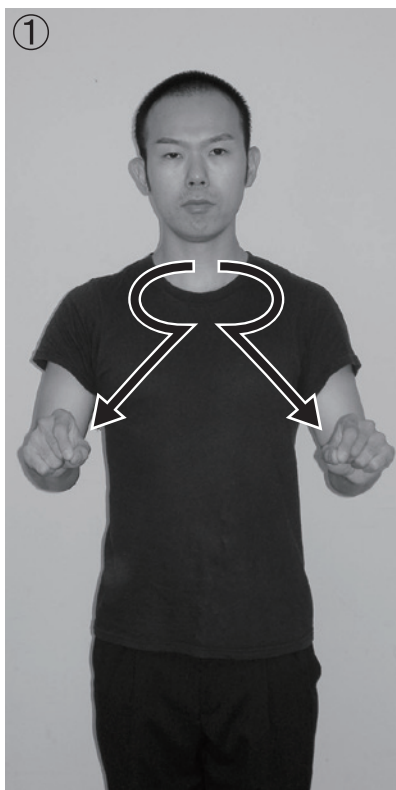
【説明】主に競技前日に行われるジュリーメンバーや各チーム代表者が集まって、ルールやコースについての確認をするミーティング。

【動作】①人差し指を伸ばした片手を、掌を下にして胸に当てる。
②指文字「み」を作った両手を円を描くように、胸元から前方へ動かす。



【説明】 競技で使用するスキー板に付ける印。競技開始前に実施し、競技に参加する選手は必ず受けなければいけない。

【動作】 ①両手で拳を作り、やや上方にスタンプを押すイメージで少し前に動かす。
②折り曲げた人差し指と中指を鼻の前に当て横に数回動かす。



【説明】 競技結果。

- 【動作】 ①両手で紐を結ぶような仕草をする（手話「結果」と同じ動き）
 ②片掌を前に向け、もう一方の手で上から下に向けて数回動かす。



【説明】 周回。

【動作】 両手で人差し指を立て、いずれかの手を大きく円を描くように動かす。



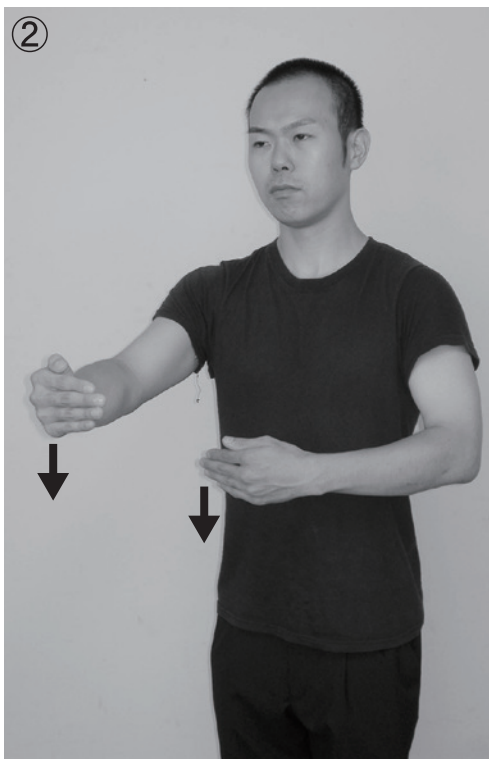
【説明】 コース上にあるコースの分かれ目。

【動作】 両手掌を前方に向けて手首を中心に広げ、前方に動かしながら間隔を広げる。



【説明】 コース上にある曲面。

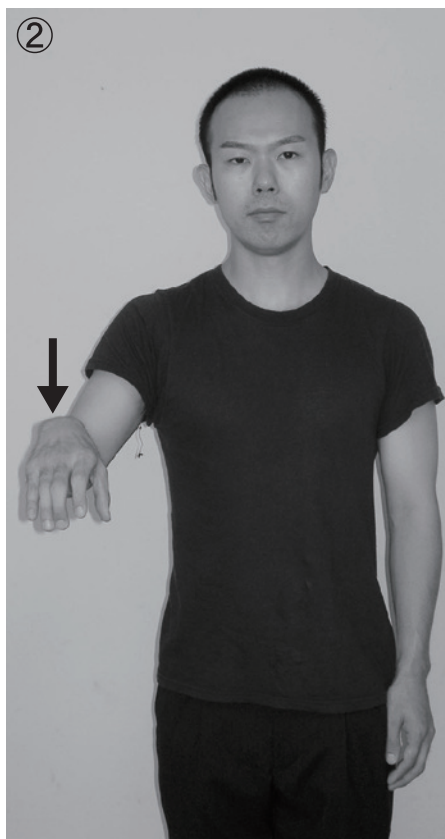
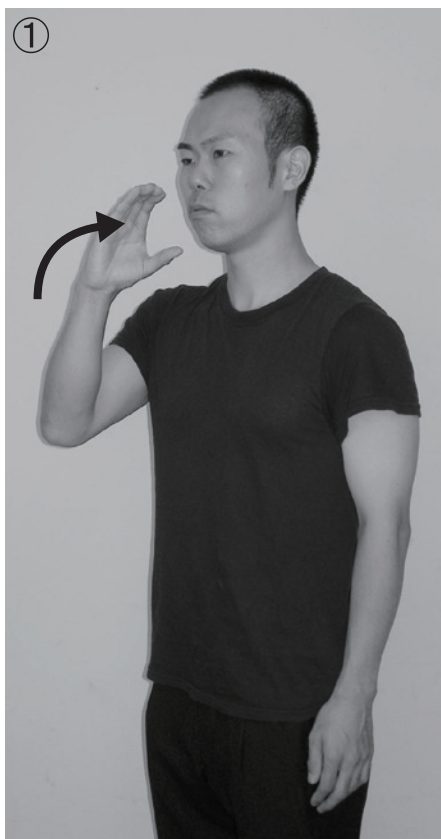
【動作】 右手親指と人差し指を曲げて、弧を描くように右腕を動かす。



【説明】 リレー種目などで設けられる選手がタッチをして交代する場所。

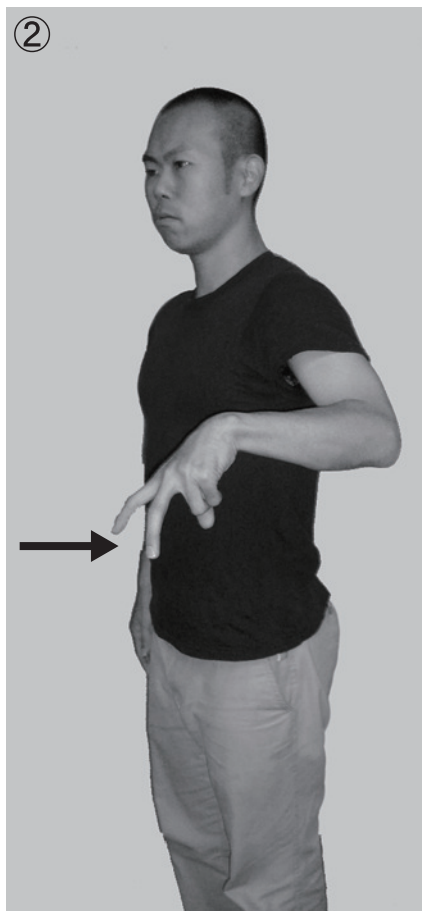
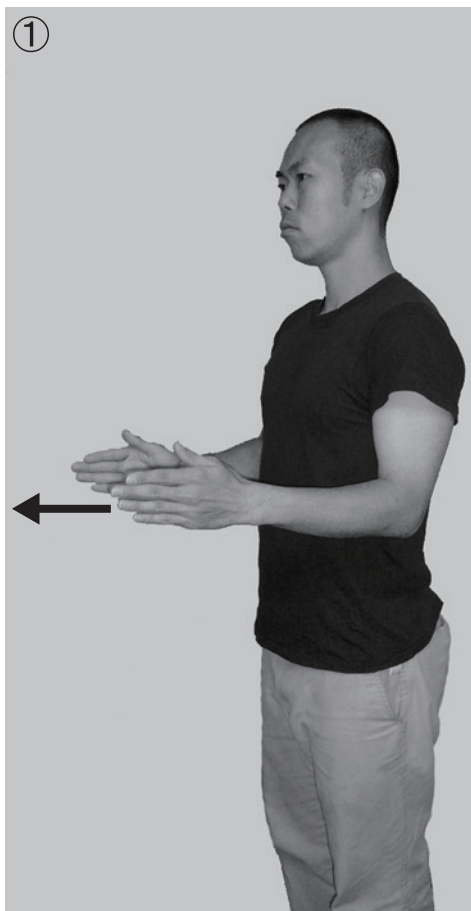
【動作】 ①掌を前に動かす。

②両手甲を前にして、やや間隔を空けて
一列に並べ、少し下に動かす。



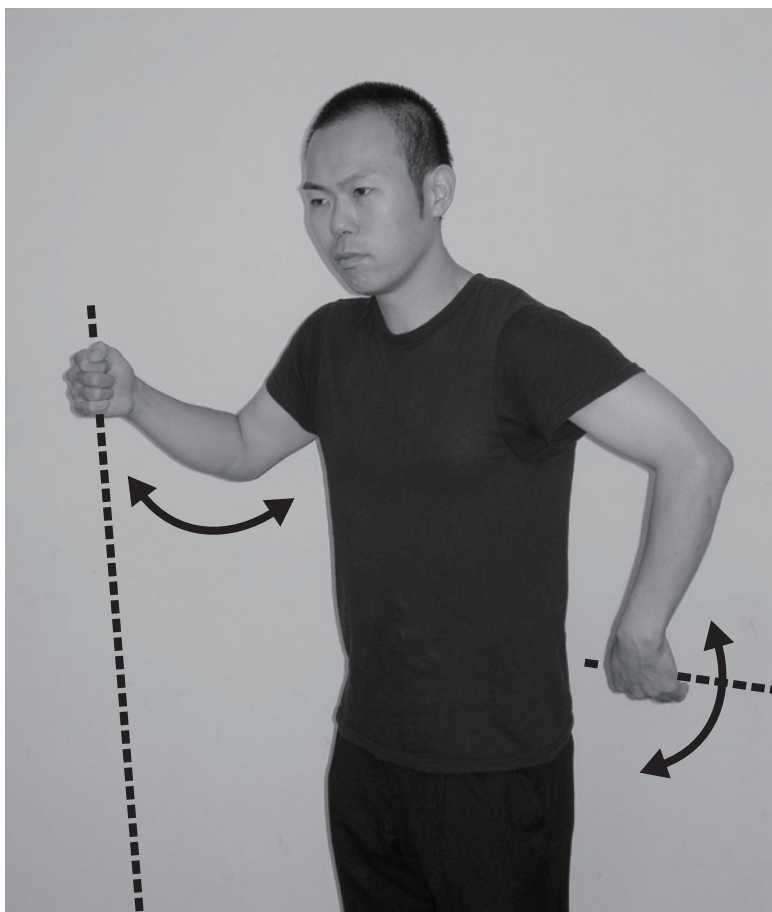
【説明】 距離の長い種目で選手が給水する為の地点。

【動作】 ①飲み物を飲む仕草をする。
②(手話「場所」と同じ動き)



【説明】 コース上に入っているシュプール（溝）。
クラシカル走法は、このシュプールを使用
して滑走する。

【動作】 ①横に立てた両手掌を前に突き出す。
②掌を下にした左手の人差し指と中指を
曲げて、前方から後方に物を動かす。



【説明】 クラシカル走法の1種。歩行が原点となる滑走法で、キックと同時に重心を移動させ交互に滑走する走法。

【動作】 ストックを持つ仕草で、両腕を交互に振る。



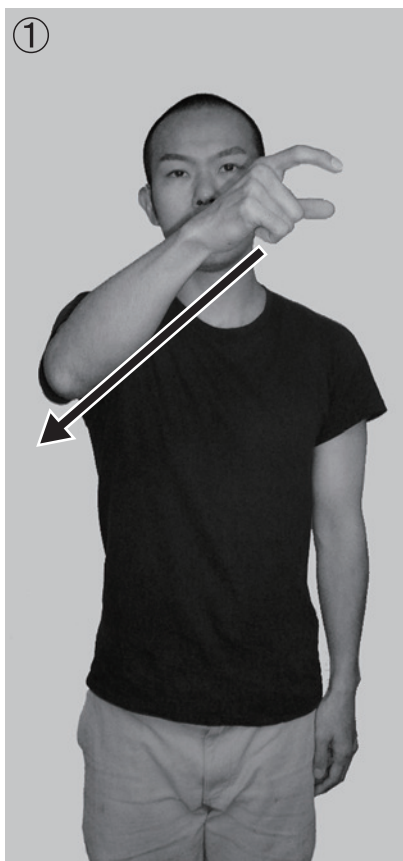
【説明】 クラシカル走法の1種。スキーポールで強力に雪面をとらえ押圧して滑走する走法。

【動作】 ストックを持つ仕草をして、両手を同時に振る（肘を張らない）。



【説明】 クラシカル走法の1種。一方の足でキックし、同時に反対の足をすり出すと共に、両ストックによる強力な雪面衝撃力を活用して押圧しながら推進させる走法。

【動作】 ストックを持つ仕草をして、両手を同時に振った後、肘をやや曲げた状態で、手を顔の高さまで上げる。



【説明】 クラシカル走法用の板のクリスター（チューブ）やボックスワックスを塗布する箇所。

【動作】 ①右手の親指と人差指を曲げて、右上から左下へ斜めに切る。
②両手人差指を立てて、50cm くらいの間隔で止める。



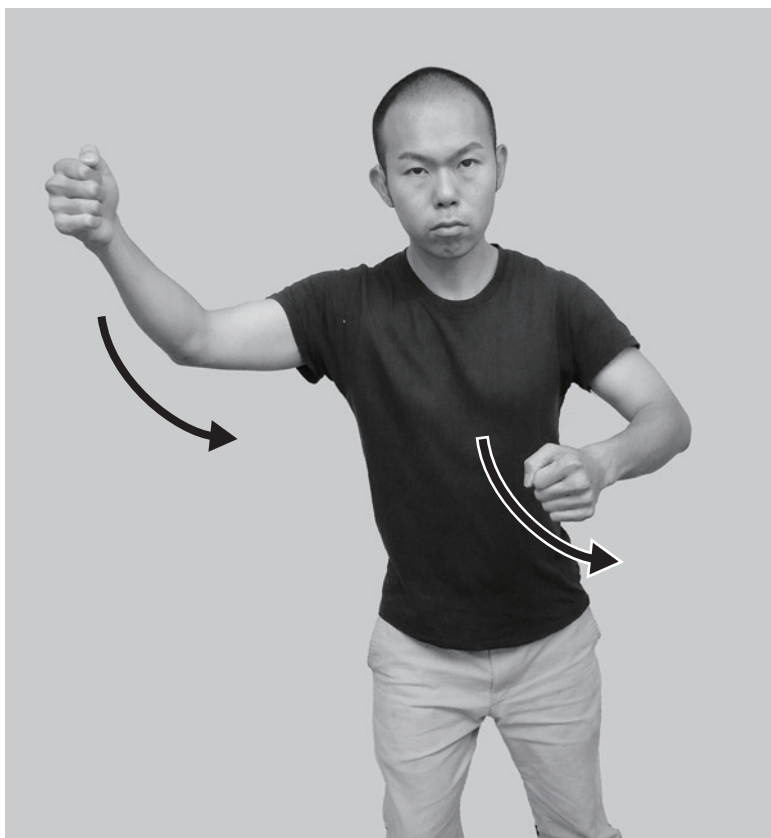
【説明】 スキー板を逆ハの字形に開いて蹴り進む滑走法。フリー競技で使用される。

【動作】 スキーの形を作った両手を、やや外側に広げ、交互に斜めに数回動かす。



【説明】 スケーティング走法の1種。1本の板で滑る時間が他のスケーティング走法と比べて長いのが特徴。主に平地・緩い傾斜面で使用される。

【動作】 両手を頭の上に付けて、「ウサギ」を表す。
(手話と同じ動き)



【説明】 スケーティング走法の1種。スキーポールを突き左足（右足）に体重を寄せながら滑走し、重心のかかっている方の足のキックとスキーポールの押し切りを同時に行い、もう片方の足に重心を移動させる滑走法。急な登坂で使用される。

【動作】 ①片方の拳を肩の高さまであげ、もう一方の拳は胸に置く。
②両手肘を支点にして前後に数回動かす。



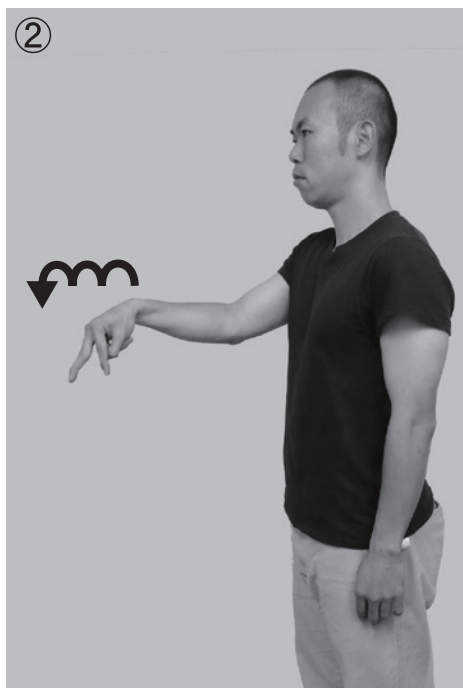
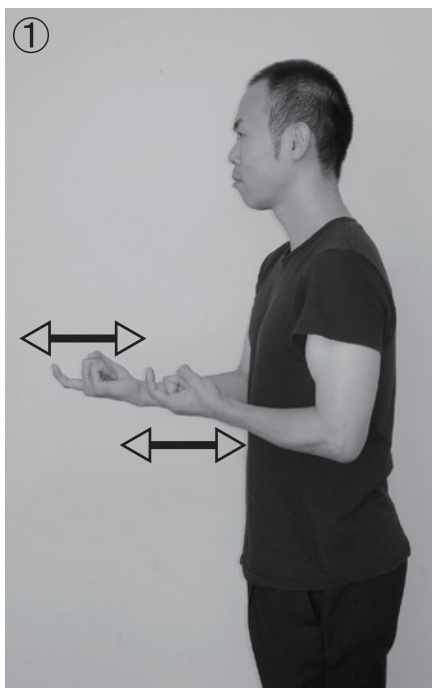
【説明】 スケーティング走法の1種。スケーティング走法の中で最もテンポが速く強力な滑走法で、主に平地・緩い登坂で使用される。

- 【動作】 ①片方の人差指と中指を立て、「S」を描く。
②ストックを持つ仕草で、両手を肩の高さまで上げ、肘を支点にして同時に数回振る。



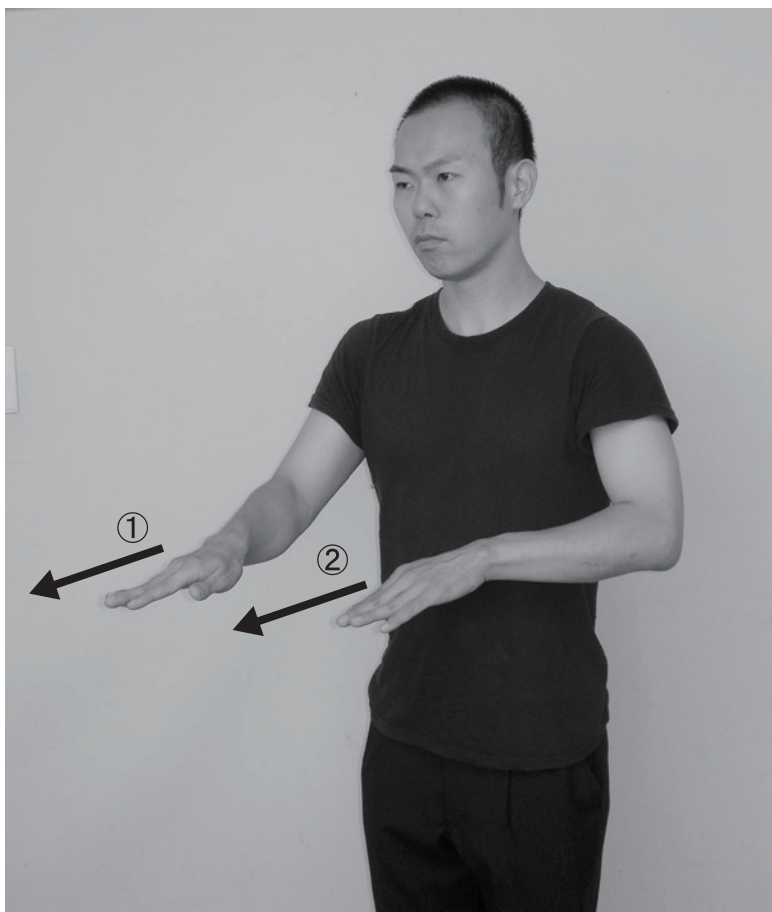
【説明】 下りコースでスピードアップを図る為の滑走姿勢。クラシカル走法・スケーティング走法、どちらでも使用する。

【動作】 両手でストックをもつ仕草で、ややかがみ込む。



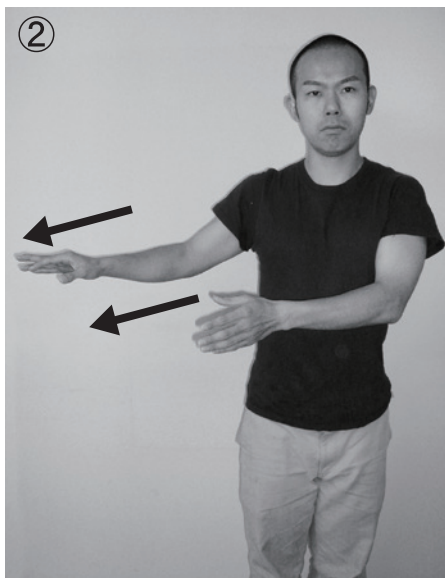
【説明】 初心者や、シーズン初期と末期に行う練習方法の1種。スキー板を履き雪上を歩く。

【動作】 ①両手人差指だけを曲げてスキーを形作り、前後へ交互に数回動かす。
②片手の人差指と中指を人の足に見立て、歩く仕草をする（手話「歩く」と同じ）。



【説明】 初心者や、シーズン初期と末期に行う練習方法の1種。スキー板を履き雪上を滑る様に歩く。

【動作】 両手掌を下にして、滑らせるように交互に前後に動かす。



【説明】 スキーポールを持たずに滑歩・滑走する。

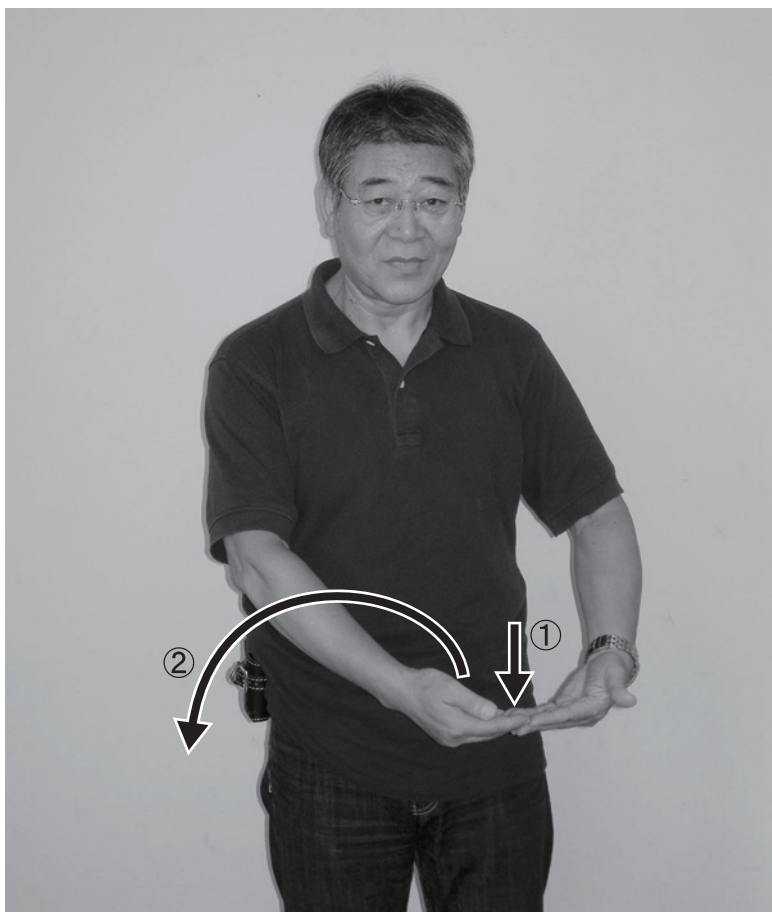
【動作】 ①両手でストックを持つ仕草をする。

②両手を端（左右どちらでもよい）に動かし、掌をパッと開く。



【説明】 下り坂でカーブを曲がる時のテクニック。クロスカンリースキーは板にエッジがないので下りのカーブで小刻みにステップして曲がる。

【動作】 掌を下に向け、曲がる方向に小刻みに動かす。



【説明】左（右）スキー板から、右（左）のスキー板に乗り替える事。

【動作】①両手の指先を合わせ腰骨がある箇所の上から下へ下ろす。

②両手反対側へ運ぶしぐさをする。



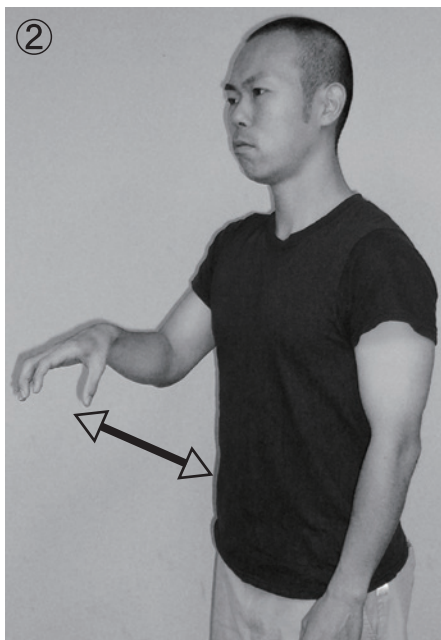
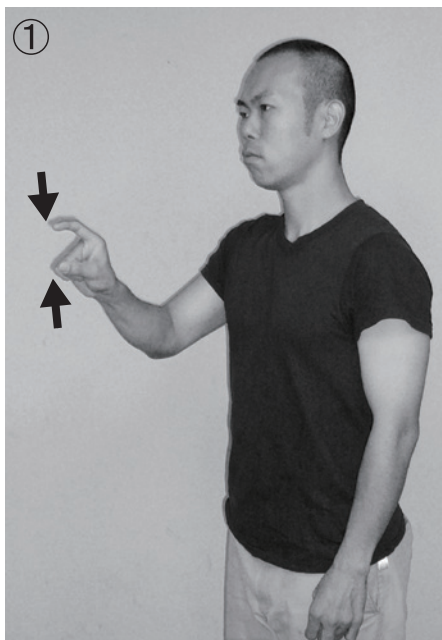
【説明】 コース上で滑走法を変える事。主に平地から登坂、下り坂から平地などで使用する。

【動作】 右手甲を上にして、人差指と中指を前に伸ばし、引っくり返す。



【説明】 クラシカル走法の板に使用。ゼリー状で粘着力はボックスワックスより高く、主に春先の湿った雪の時に使用する。

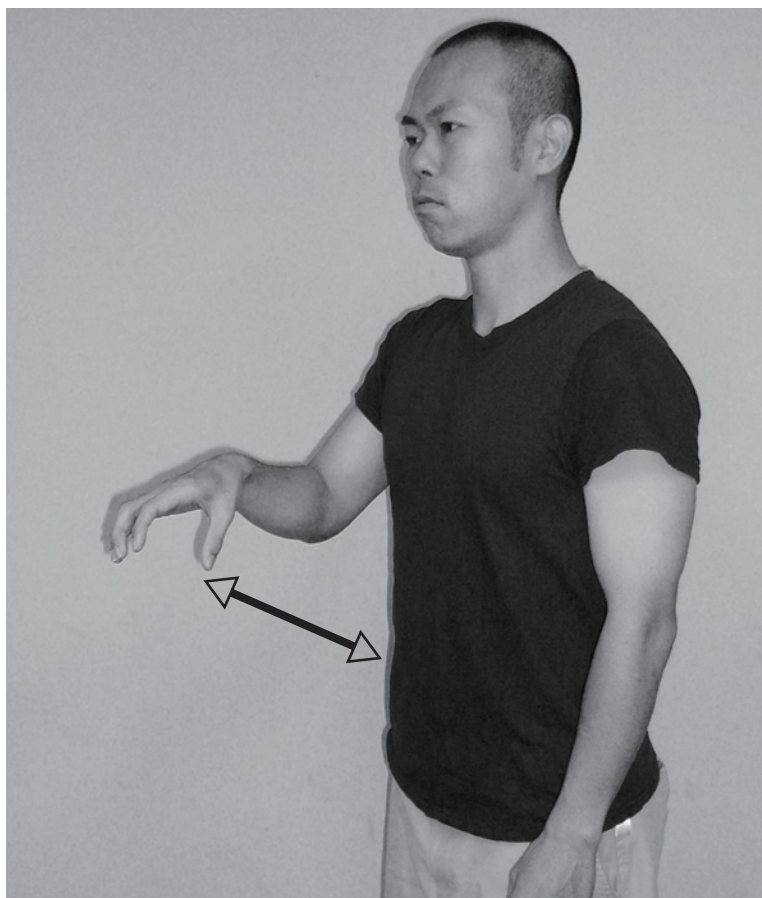
【動作】 ①左掌は親指と4本指を折り曲げて、つかむ仕草をする。
②右拳の親指を上から下に数回押し付けるように上下させる。



【説明】 クラシカル走法の板に使用。固形状で新雪や寒雪の時に使用する。

【動作】 ①右掌は親指と4本指を折り曲げてつかんでいる仕草をする。

②右掌全指を下向きにして、左右に動かす。



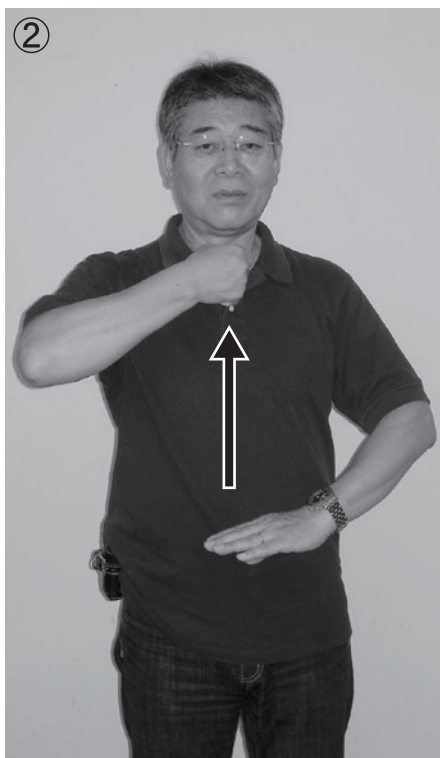
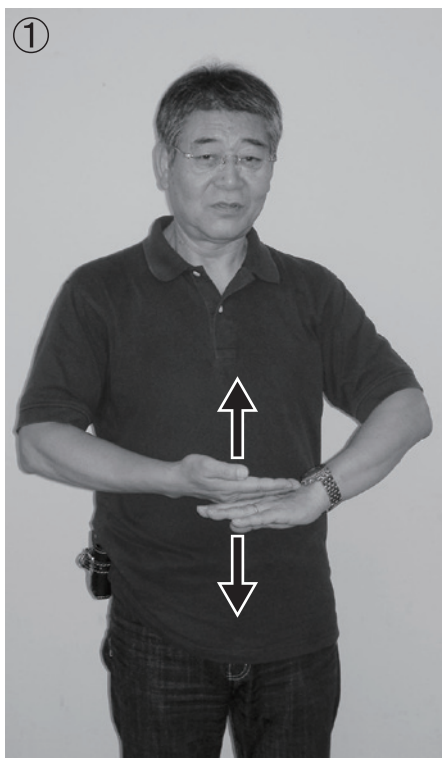
【説明】 スキー板の滑走性能を上げる為の道具。

【動作】 右手全指を折り曲げてつかんでいる仕草をする。下向きにして左右に動かす。



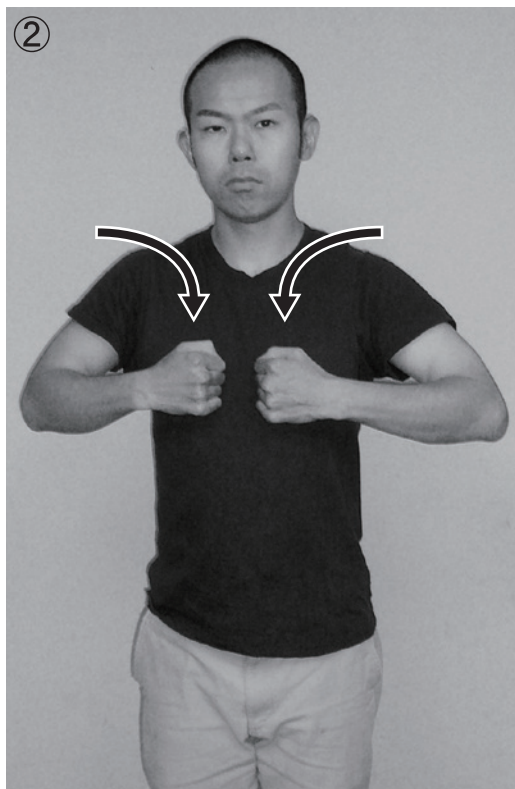
【説明】 スキー板を整備する時に使用するプラスチックでできた板状の道具。

【動作】 両手拳を下にして親指を横に伸ばし、一緒に前後へ動かす。



【説明】 大会（競技）時に着用するレース用のウェア。

【動作】 ①へそのあたりに手の甲を合わせた両手を置き、それぞれ掌の方向に動かす。
②心臓のある高さからジッパーを上げる仕草をする。



【説明】 練習時または大会開始前に着用する防寒用のウェア。

【動作】 ①片手を肩に垂直に立てて置き、手首まで動かす。

②服を着る仕草をする。



【説明】 オーバーウェアだけでは寒さをしのげない時に着用するウェアで袖がないのが特徴。

【動作】 両手で両肩を切る仕草をする。



【説明】 頭部に着用する帽子。競技用は薄めに作成されている。

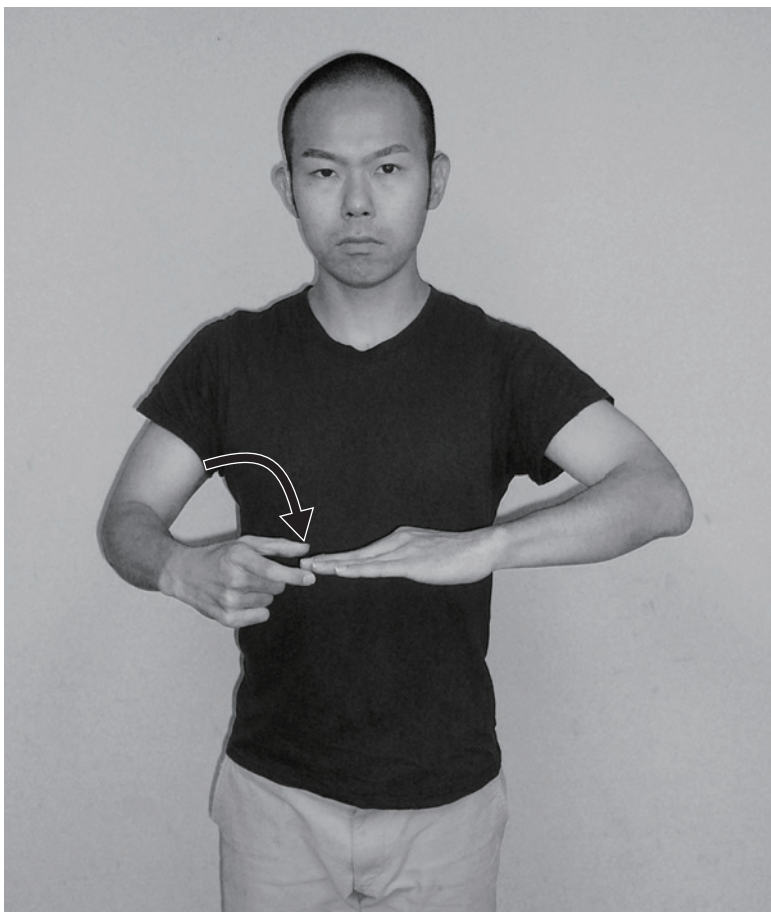
【動作】 両手の親指と人差指で頭を覆うように、上から下に動かす。



【説明】先端部だけがビンディングに固定され、一般のスキーブーツと比べて軽い。クラシカル用・スケーティング用・パシュート用の3種類がある。

【動作】①右手甲に左手甲を後上からずべるように重ねる。

②右手小指がある所から左手親指と人差指でつまんで、ジッパーをしめる仕草をする。



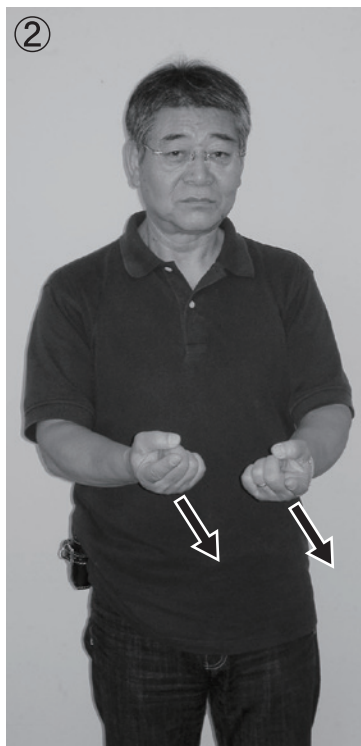
【説明】 スキー板とブーツを固定する道具。

【動作】 全指をそろえた左手の指先を囲うように、右手親指と人差指を広げて、上から下へさげる。



【説明】 クラシカル走法用のスキー板で、キックゾーンの箇所がウロコ状になっている。クリスター（チューブ）・ボックスワックスを使わずに登坂を上る事ができる。

【動作】 ①左掌を前に立てて、右掌をうねらせながら下げる。
②両手人差指を曲げてスキーを形作り、同時に前方へ動かす。



【説明】 クロスカントリースキーの練習道具。主に、夏季など雪がない時に使用する

【動作】 ①両人差指を横にして、前後に丸く輪を描く。

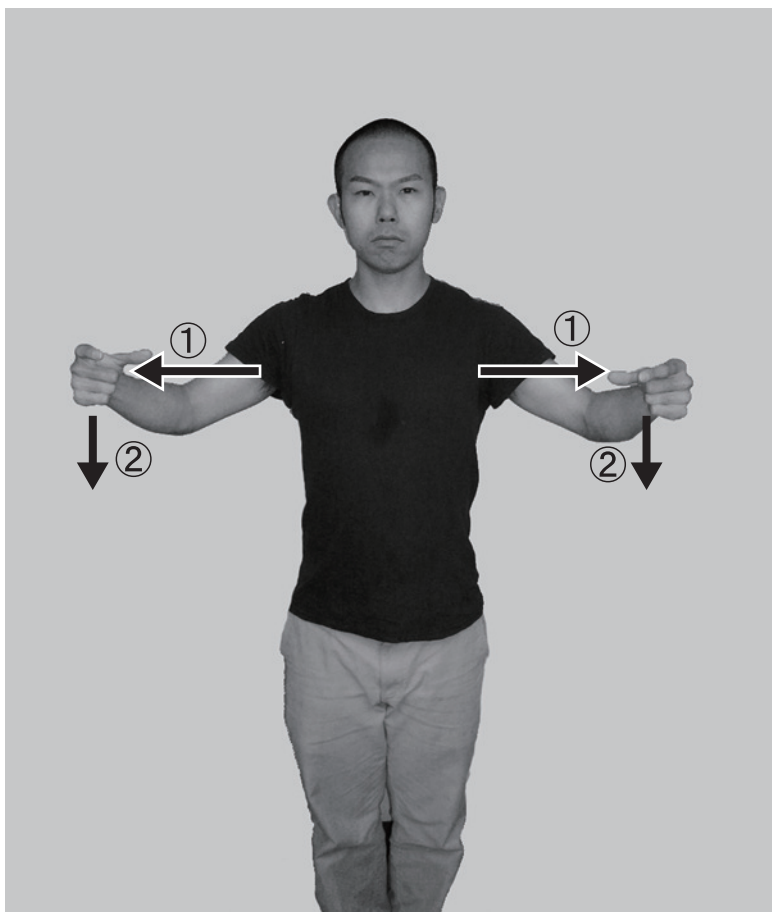
②両手人差指を曲げてスキーを形作り、同時に前方へ動かす。



【説明】 クロスカントリースキーの夏場のテクニックトレーニングとして、ポールを持ってハイキングやランニングをした事から始まります。

【動作】 ①ストックを持つ仕草で、両腕を交互に振る。

②片手の人差指と中指を人の足に見立て、歩く仕草をする（手話「歩く」と同じ）。



【説明】 ワクシング時に使用する、スキー板を固定する道具。

【動作】 ①両手親指と人差指を向かい合わせて開き横へ広げる。
②そのまま両手を拳にして下を突き刺す仕草をする。