

## SMAC サイド&バックカントリー・グレード認定表 説明

このグレード認定表は、SMAC 独自に考案した、5つの判断項目を独自の採点方法で評価する、SMACオリジナル評価認定のことで、項目別に、1シーズンの総合評価で採点された点数の合計により<グレード>を認定します。

判断項目、点数、グレードなどから課題を見つけ、レベルアップにつなげましょう。より難しい状況に対応できるよう、挑戦し続けることが大切です。楽しみながら、頑張りましょう！

	判断項目	確認科目
TQ	技術力	バンク/ストローク/スプレー/スピリッツ
CO	調整判断力	ラインコントロール/ボディコントロール/スピードコントロール/エスケープ
SN	雪面対応力	パウダー&ディープ/パック&アイスバーン/クラスト/スラッシュ
SL	斜面对応力	スティープ/ツリーラン/シュート/ノール&ガリー
TO	総合行動力	装備・知識/ルートファインディング/トラバース&ハイクアップ/リカバリー

	確認科目	内容
TQ-1	バンク	外足、内足、両足による、斜面状況に合わせた面の操作
TQ-2	ストローク	脚の曲げ伸ばし運動による、目線保持と足元の高さ調整
TQ-3	スプレー	スキーのスウィングとシーソー操作による、スキーの横向きと角度の調整
TQ-4	スピリッツ	状況に挑む姿勢と気持ち
CO-1	ラインコントロール	滑走ラインの調整
CO-2	ボディコントロール	前後左右のバランス保持とスキーの動きを調整する運動
CO-3	スピードコントロール	落下調整力
CO-4	エスケープ	瞬時の判断による、トリック、トラップの回避
SN-1	パウダー&ディープ	新雪、やわらかい雪、深雪(膝から腰の深さ)
SN-2	パック&アイスバーン	固められた雪、硬い雪
SN-3	クラスト	クラスト状(表面が硬く中が柔らかい)の雪
SN-4	スラッシュ	湿雪
SL-1	スティープ	限界滑走可能斜度
SL-2	ツリーラン	障害物回避滑走
SL-3	シュート	極端に狭い通路状の斜面滑走及び移動
SL-4	ノール&ガリー	斜度変化と急激な沢状地形滑走
TO-1	装備・知識	携行品、装備品についての理解と取扱い習熟度
TO-2	ルートファインディング	移動予測と危険回避
TO-3	トラバース&ハイクアップ	斜面横移動、登坂技術、登坂力
TO-4	リカバリー	スタート、停止、転倒、脱出、リスタートへの対応

合計得点	グレード: GRADE	対象
90-100	Grand Master	卓越した技量と豊富な経験を持つスーパースキーヤー
80-89	Master	楽しさと難しさを深く知るプロフェッショナルスキーヤー
70-79	Advance	困難な状況を楽しさに変えるエキスパートスキーヤー
60-69	LEVEL 1	技術を磨き続ける芯の強さを持つスキーヤー
50-59	LEVEL 2	知識に裏打ちされた本物の技術を知っているスキーヤー
- 49	LEVEL 3	さらなる向上心に燃えているスキーヤー