

岐阜県スキー連盟アルペン部が目指す年代別における育成目標

社会人		
22	大学生・社会人	4年生
21		3年生
20		2年生
19		1年生
18	高校生	3年生
17		2年生
16		1年生
15	中学生	3年生
14		2年生
13		1年生
12	小学生	6年生
11		5年生
10		4年生
9		3年生
8		2年生
7		1年生
6	幼児	年長
5		年中
4		年少



大学生スキー選手への練習環境の提供、レース転戦サポート。社会人スキー選手への陸上、雪上トレーニング環境の提供などを行い、競技スキーを生涯を通じて楽しめる環境を整備していく。

高校生、大学生年代においては、筋力系の発達が期待できる。筋力の向上により身につけた技術をどんな場面でも発揮できる、確実性の高いものへ高めていくことが重要である。

【ポストゴールデンエイジ】 この時期になると、すでに神経系統は、9割方完成される。運動神経の成長が止まることで、以前とは違い短期間で急成長することが難しくなる。そのため、この時期では、現状の技術レベルを維持しながら反復練習等を入れ、基本動作の質を高めていくことが重要。「考えながら練習する」など今までよりも、質の高い練習に取り組む必要がある。
★スキーの基本技術を反復練習によって、より質の高いものへと高めていく。技術、体力について、自分で考え、それを話したり文章にしたり、表現する力も大切な時期である。

【ゴールデンエイジ】 自分か思ったように体を動かせるようになる時期。プレゴールデンエイジ期に、基本的な動作を身につけておくと、動きを見ただけで、すぐに理解できるようになど、すぐに技術を習得できるようになる。今までできなかったことが突然できるようになったりするなど、技術、センス共に大きく成長できる。
★競技スキーの楽しさを味わうとともに、基本技術の習得を目指したベーシックトレーニングや、様々なバリエーション（新雪、コブ斜面、不整地等）でのスキーを行うことが大切である。

【プレゴールデンエイジ】 運動における多種多様の動作を身につけておく時期。自分の体の制限が難しい時期でもある。（右足を出そうとしても左足を出してしまうなど）この時期に様々な遊び、スポーツを経験させることが大変効果的であり、この時期の運動経験が、上の年代での動作獲得に大きく影響する。
★スキーの楽しさ、スポーツの楽しさを感じられるようにすることが大切である。