



友穆

FRIEND OF SPORTS

- ・特集 スキージャンプ
- ・活動紹介 東区

友穆No.130 スキージャンプ特集

今回の友穆で取り上げるのは「スキージャンプ」です。皆さんも一度はテレビで見たことがあるかと思いますが、そのルールや採点方法はご存じでしょうか？よく耳にする「テレマーク」のほかにも細かいルールがあり、ただ遠くに飛ばばいいというわけではありません。

(以下、出典：雪印メグミルクスキー部公式サイト「ジャンプ雪印メグミルク」より)

ルール

① スキー板の長さ

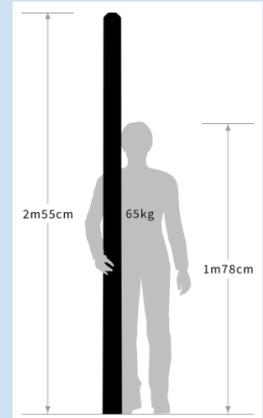
BMI (体重÷身長÷身長) を基準値とし、身長に対して最大145%まで

(例) 身長178cm、体重65kg (BMI=20.5) の場合

FIS国際スキー連盟が定める基準表に基づき、

BMI=20.5における身長に対する板の長さは143%までとなるため、

$1.78 \times 1.43 = 2m55cm$ の長さまで使用することができます。



② ジャンプスーツ

厚さ4~6mm以内、通気性40l/m²/秒以上と決まっており、

夏・冬ともにスーツの違いはありません。

どうやって勝敗は決まるの？

選手は2本のジャンプを行い、飛距離をポイント化した「**飛距離点**」とジャンプ・着地の美しさをポイント化した「**飛型点**」の合計得点で競います。そこから、**ウィンドファクター**、**ゲートファクター**のポイントが加減され、順位が決定します。



① 飛距離点

K点=60ポイントを基準とし、K点との距離に応じて1mごとにポイントを加減します。加減するポイントは、K点が120mの場合は1.8ポイント、90mの場合は2.0ポイントです。なお、着地点は足と足の間で計測されるため、スキー板は無視されます。

(例) K点120mで130m飛んだ場合

$$60 + 10 \times 1.8 = 78 \text{ ポイント}$$

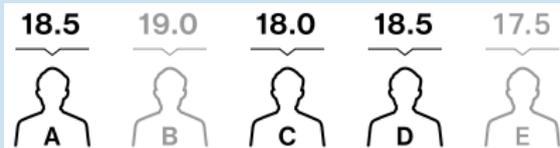
K点のポイント 加算ポイント/m



② 飛型点

ジャンプの美しさ、正確さ、着地姿勢などを5人の飛型審判員が20点満点からの減点法で採点します。公平を期すため、最高点と最低点を除いた3人の合計が飛型点となります。

(例)



$$18.5 + 18.0 + 18.5 = 55 \text{ ポイント}$$



↓先ほどの飛距離点と合計すると・・・

$$78 \text{ ポイント} + 55 \text{ ポイント} = 133 \text{ ポイント}$$

飛距離点 飛型点

③ ウィンドファクター

風の影響をポイント化したもので、ジャンプ台の複数個所で測定した風の平均値をリアルタイムで計算し、不利な追い風では加点、有利な向かい風では減点されます。

④ ゲートファクター

スターティングゲートを基準よりも高くすると減点、低くすると加点されるルール。

金メダリストのお二人に取材しました

1994年リレハンメル五輪・ノルディック複合団体金メダルの阿部雅司さん、1998年長野五輪・ジャンプ団体金メダルの原田雅彦さんに、スキージャンプの魅力等についてお聞きしました。

注目ポイントは？

大きな期待やプレッシャーを背負って飛び終えた選手の仕草や、喜んでいる姿を見てみてください。

ジャンプの魅力は？

飛んだ人にしかわからないのですが、体全体で受ける風がとにかく気持ちがいいです。まるで鳥になった気分🐦



※左端：阿部さん、中央：北海道日本ハムファイターズ B・B、右端：原田さん

ジャンプを始めたきっかけは？

阿：小学校3年生のときに地元の先生に声をかけられたのがきっかけ。

やっている人も少ないので、目立てるかな、女の子にモテるかなと思って始めました(笑)

原：元々やっていたゲレンデスキーに飽きた頃、スキージャンプ少年団がやっているのを見て興味を持ったのがきっかけです。メダリストになろうなんて気持ちはありませんでした。

ウインタースポーツの競技人口を増やすためには？

阿：札幌市でも様々な体験イベントを企画してくれています。色々な種目を体験して、「楽しい」と感じたらぜひその道に進んで欲しいです。親御さんの協力も欠かせません。

原：北海道の子どもたちには、ぜひ冬でも外で遊んでほしいです。ジャンプをやってくれたら嬉しいですが、まずはミニスキーでも何でも良いので、小さい頃から雪に触れてください！

FISジャンプワールドカップ2026を観戦しました

元々テレビではよく観ていましたが、初めて実際に生で観戦すると、その迫力と風に乗って青い空を飛ぶ姿に興奮、感動しました！

併設している札幌オリンピックミュージアムも、シミュレーターでジャンプ体験ができた、歴史が学べたり、大人も子どもも楽しめる施設でした。

(北区・前田委員)



大倉山は、室内の休憩スペースから観戦できたり、カフェでライブビューイングを楽しめたりと、寒さを気にせずに応援できますよ。

(豊平区・村井委員)

20年以上ぶりの観戦でした。その頃はミュージアムやDJもないシンプルな開催でしたが、とても様変わりしていて楽しかったです！

(南区・山岸委員)



東区スポーツ推進委員会の活動紹介

①「モエレ山爆走そり大会」

今年で14回目になります。とても寒いですが、参加者の笑顔のために頑張っています。

②「東区フロアカーリング大会」

区民の生涯スポーツへの動機付けになればという思いで始めました。昨年で4回目となり、年々、応募が増えています。

③そのほか「ひがしく健康・スポーツまつり」「東区少年少女相撲大会」「札幌マラソン」など区単位から全市的なものまで、東区スポーツ推進委員は元気に活動しています！



モエレ山爆走そり大会



東区フロアカーリング大会



ひがしく健康・スポーツまつり



東区少年少女相撲大会

♪スポーツ推進委員ワンショット♪

～フロアカーリングの公認指導員認定講習を受けました～



新得町民体育館

令和7年9月13日、新得駅を昼前に降りた私は、まず駅前の食堂で新得そばをすすする。会場は新得町公民館、午後1時から1時間半ほど座学。10問の検定試験を受ける。

休憩後、会場を新得町民体育館へ移して実技研修と検定。講師たちの意地悪なトリックに騙されないよう審判をしてみせる。

認定結果は閉講式で発表、私を含め全員が合格しました。午後6時の特急まで時間があつたので、駅前の温泉で汗を流す。

11月に主催する「東区フロアカーリング大会」のために、充実した一日でした。

(文:東区・大窪委員)

各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ [https://www.city.sapporo.jp/sports]

札幌市スポーツ推進委員会ホームページ [http://www.sapporo-sposhin.jp]

編集後記:札幌では、世界のトップ選手が集まるワールドカップが毎年開催されており、雪がない夏や秋にも国内選手が出場するジャンプ大会が数多く開催されています。会場では、ジャンプ台の大きさや選手が風を切って飛んでいく音など、テレビ観戦では味わえない迫力や臨場感を感じることができますので、ぜひ一度、生でも観戦してみてください。(事務局 大友)

編集 友穆編集委員会 発行年月日 令和8年3月1日

発行 札幌市スポーツ推進委員会(札幌市スポーツ局スポーツ部企画事業課内)

電話 211-3044 発行責任者 会長 紺谷 敏範