

子どものためのスキー指導

富山県スキー連盟 教育本部

1 スキーの魅力

- (1) スキーは冬の代表的な野外活動で、雪の山野を自由に滑走して楽しむスポーツである。
- (2) スキーは野外活動として行うほかに、競技としてジャンプや回転、滑降、距離等が行われている。
- (3) 白銀の世界をスキーで滑走する爽快さは、ほかのスポーツでは味わえないものがある。

2 スキーの特性(4つの観点)

(1) 運動の仕方

スキーという用具が身体の一部となる。

雪上を移動する。(平地歩行・滑降・回転・ジャンプ等の技術)

(2) 身体面

全身の筋肉と中枢神経の協働能力を発達させる。

(筋力・調整力・バランス能力・瞬時の判断力)

全身持久性が養われる。

寒さを克服する抵抗力が養われる。

(3) 精神面

スピード・スリル、積極性、勇気。

自然を克服する満足感。

年齢・性別を問わず、レベルに応じて楽しめる。

ストレス解消、心理的解放感。

自然との対話。(雪質・天候)

(4) 人間関係の面

集団で出かけることが多いので、協力や責任、公正さなどの望ましい社会的態度や行動の仕方が身に付く。(グループ・能力別の活動)

3 スキーのねらい

意欲的にスキー学習が進められるために、運動の楽しさや満足感が得られるようにすることが大切である。

- (1) スピーディーに速く滑る。 (スピードの追求)
- (2) スピードをコントロールし、自由に回り自由に移動する。 (自己実現)
- (3) 自然とのふれあいを通して、新しい発見が可能である。 (自然との対話)
- (4) 技術の習得レベルや体力に応じて運動が楽しめる。 (運動への興味)
- (5) 段階的に難易度を高めることができる。 (学習の仕方)
- (6) 技術の習得結果が明白であり、自分の上達の度合いが評価できる。 (自己評価)
- (7) 達成の喜び、次への努力目標がとらえやすい。 (学習意欲)

4 子どものスキー指導

- ・ 指導者は、自分が初めてスキー靴を履いたときの圧迫感、スキーを装着したときの不自由さを忘れずに子どもを指導したい。
- ・ 最も大切なことは、スキーの楽しさを味わわせることである。そのためには、技術指導を最小限度にとどめ、数多く滑走させることが重要である。
- ・ 子どもへの指示を少なくしなければならない。説明が長すぎる指導者が見られる。
- ・ 楽しいめあてを提示する。
(大回りで滑ろう。小回りで滑ろう。ターンの大きさを自分で変えてみよう。2人組になって前後で滑ろう。トレインで滑ろう。 地点まで自由に滑ろう。・・・)
- ・ 子どもは少し上達すると、無理をして平行スタンスで滑ろうとするが、この滑りは不安定で安全性に欠ける。自然に平行になるまでブルークスタンスを保持し、両スキーでしっかり雪面を押さえて滑ることを指導しなければならない。

(1) 服装

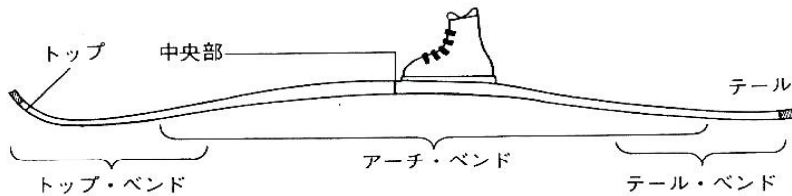
ハイネックのアンダーシャツ、スキーウエア、帽子、手袋、ゴーグル

(2) 用具の説明

スキー板...エッジ、ビンディング、ストッパー

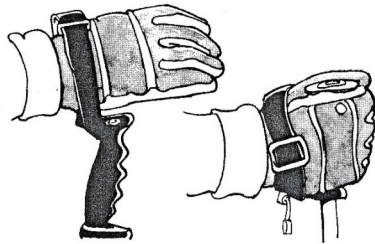


サイドカーブ

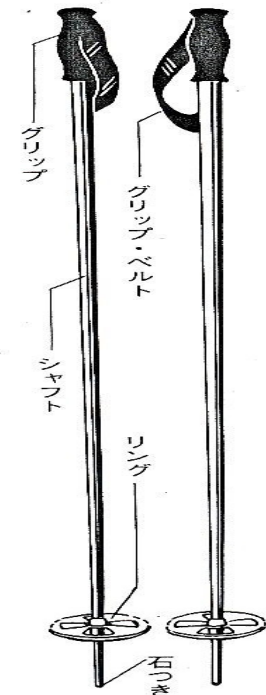
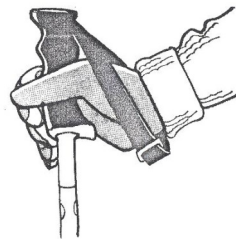


ストック (ポール)

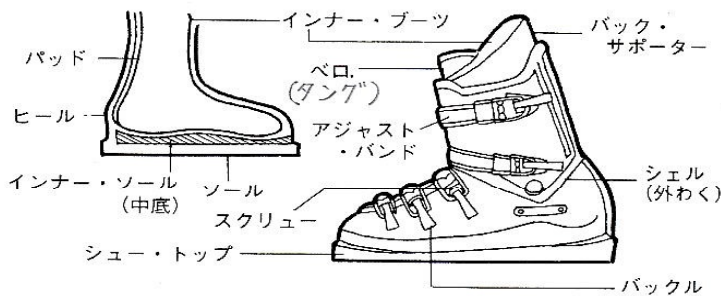
(正しい握り方)



(誤った握り方)



スキー靴



- ・ 靴の中には、足と靴下だけを入れる。(ズボンやウエアは入れない)
- ・ かかとをしっかりと入れてから、バックルをしめる。順序は甲、つま先、足首の順。
- ・ 靴を履いたら、足踏み、歩行を試してみる。慣れたら平地でスキーを装着し、足踏み、歩行、方向変換等を練習する。装着の際には、靴の裏に着いた雪を落とす。

(3) 指導の実際



歩 行



片足スキーで歩行



両足スキーで歩行



方向変換



直滑降



停 止



転びかた



起きかた



プルーク習得補助具の活用（効果抜群）



プルーク・ボーゲン

○転びかた、起きかた

- ・ 手やひざをつかないで、思いきっておしりから転ぶ。
- ・ 斜面に対してスキーを横にそろえ、ストックをついて山がわに起き上がる。

○指導者は子どもに無理をさせないで、スキーで滑る楽しさを存分に味わわせる。

参考文献

- 高村雄治「子どものためのスキー教本」(スキージャーナル)
小林福治「冬季学校体育(スキー)実技指導」