

## 子供のスキー指導法（初心者・初～中級レベル編）

教育本部長 橘 賢美

### レッスン 「指導者の心構え」

#### 1. 子供は言葉の理解ができない

子供は大人と違い、言葉の理解が乏しいものです。指導者は保育園や小学校低学年の先生のとおりで、短い説明で「単純・明快」に行ってください。

また時には、指導者自身も子供目線と精神的レベルに合わせることも必要です。

#### 2. 「豚もおだてりゃ木に登る」

子供は基本的に、ものを習うこと自体が重圧に感じたり苦痛に思うことがあります。時には、それがストレスになったりします。

気持ちを解す意味でも、些細なことでもみんなの前で「褒めてやる」ことで、「飽きさせず・やる気を起こす」これが一番近道です。

#### 3. 「やってみて、言って聞かせて、させてみて」

言葉の理解が乏しい子供には、模範をして見せるのが一番です。やってみせながら、分かりやすく説明し、同じようにまねさせることが大切です。

#### 4. 「子供は周りが見えない」

子供は大人と違い、「注意する必要性・範囲は低く、狭い」ものです。

特に、物事に集中すると周りが目に入らず、注意が散漫になります。

指導者は、子供に代わって危険や事故の予知を最大限に求められます。

子供のレベルに見合った、安全な練習ゲレンデを見つけてください。

整列は、常にゲレンデの端側で、子供にゲレンデ内を見せるように、指導者は常にゲレンデを背にしてください。

原則、リフト下でのレッスンや整列は、危険なので絶対避けてください。

指導者は、周囲の状況に気を配りこどもの「安全確保」を常に心がけましょう。

#### 5. 「恐怖心の払拭」

子供は、慣れないうちは内心怖がっています。しかし周囲に悟られまいとしています。そこで指導中は指導者自ら「ちょっと怖いよね」「でも負けない

で頑張ろう」と、みんなが一緒の気持ちであること伝え、時にはジョークを交え、少しでも「リラックス・安心」させるよう常に心がけましょう。

## レッスン 「実技指導」

### 1. 準備体操

平らな広い安全な場所で行ってください。

特にスキー靴を履くと、足の自由が利かなくなるので、子供が動きやすい体操をしてください。

体操時から楽しい雰囲気作りに心がけましょう。

### 2. スキー靴に慣れる練習（歩く 登る 走る）

平坦なところで、ストックを両手に持って歩く。（この時、ストックの持ち方も教える）真直ぐ カニ（横）歩き 八の字歩き

少し斜度のあるところを登る「斜度によりカニ（横）や八の字での登行」

気分転換と用具に慣れさせるために平坦な広いスペースで「おにごっこ」など楽しむ遊びの要素を取入れてください。

### 3. スキー板に慣れる練習（スキーを履く 脱ぐ）

スキーの履き方、脱ぎ方を教えます。

靴裏についた雪は、ビンディングで落とさせる。

平坦なところで、片足スキーで歩く。（左右交互）

片足スキーで少し斜度のあるところを登る。（斜め・カニ歩き）

両足ともスキーを履いて歩く ストックで漕いで進む。（推進滑走）

少し斜度のあるところを両足スキーで登る。（斜度に対して真横）

### 4. 転び方の練習（七転び八起き）

平坦なところで、横の人とのスペースをとりスキーを八の字に開かせる。

はじめは上体を徐々に低くさせ、体をスキーの外側に出すように尻餅をつかず。慣れてくれば早く上体を低くし一気にスキーの外側に尻餅をつかせます。

起きるときは、はじめは手をつかせて起き上がらせ、後はストックを使って起き上がれるようにします。

転ぶ起きるを、号令をかけながら数回繰り返す。

## 5 . スキー操作の練習

平坦なところで、スキーを平行（肩幅）から（ハの字）に後ろだけ少し開かせる 開き幅を徐々に大きくしていく。（スムーズにできるまで）

できない子は指導者がスキーの両トップをくっつけるように手で持って開かせます。

## 6 . 滑走の練習（リフトの乗り降りも教え、場合によっては乗降で補助を頼む）

斜度の少ない斜面で直滑降 停止は大きくハの字に開脚させる。

（止まらない子は受け止めてやる）

左右の谷回りを練習させましょう。（大 小）

左右の連続回転（両手を左右肩の高さに広げさせ、飛行機が降下回転するつもりで、回転する方向の肩から突っ込んでいくように回しましょう。）

徐々に斜度のある斜面をハの字のプルークで滑らせましょう。（緩 中）

リズム変化（回転を大 中 小。またはランダムに）

スタンスの変化（ハの字のプルーク 平行なパラレル）

初心者の初日の達成目標としてリフトに乗れるよう指導者は心がけましょう。

## 7 . ストレッチ体操

練習が終われば、筋肉を解すストレッチ体操をしましょう。