スキー指導のための参考書
～学校での学習編～

下郷町立旭田小学校

※筆者の画像ですので、著作権は問題ありません。

➡　著作権の関係で画像、写真はありません。

１　指導する前に大切なこと。

(1)　その子どもに合った斜面であること。

➡急斜面では、恐怖感が先に立ってしまい、上達することができません。

➡能力があるのに、緩斜面過ぎても上達はできません。

(2)　その子どもに合ったマテリアル（道具）であること。

➡スキー靴が合っているか。※靴の中で指を軽く曲げられる程度の隙間

➡スキー板の長さは適当か。※カービングスキーの場合は身長ほど

➡ストックは、身長に合っているか。※低学年ならなんでも ok。

➡滑走面は滑るか。

(3)　滑る場所が、整地されているか。

(4)　安全で寒くない服装か。（手袋、帽子、防寒具等）

(5)　スキー学習に対する子どもの学習意欲はどうか。　　等

(6)　スキー靴とビンディングが合わない、すぐ外れる等の場合は、スキーマテリアル担当者（天野へ相談）

２　子どもたちが今もっている能力を確認しましょう。

(1)　教室等で、自分でスキー靴を脱着できるか。

(2)　平地において、自分でスキー板を履くことができるか。

(3)　平地でスキーを履いて、しゃがんだ状態から、自分で起き上がることができるか。

(4)　学習に意欲的であるか。

３　平地での指導で気をつけること。

(1)　自分でスキーが履けない状態であれば、補助して、履く練習をします。

➡　外で履く練習は厳しいので、室内がいいでしょう。

➡　外の場合は、スキー靴に雪がつきやすいので、靴裏にワックスを塗ってあげても OK です。塗るなら固形で。スプレーは×。**担任は、固形ワックスを１つくらいポッケに入れておきます。**

➡　ストックの使い方も指導します。ストックの使い方を指導する場合、必ず、隣の子どもと２ｍ以上の間隔は必要。また、ストックのリングへの手の入れ方も指導します。転倒時の安全のために。

①リングに入れて　　　　②紐と一緒に握る

(2)　自分でスキーが履ける子どもの場合

➡　平地で片足スキーに挑戦しましょう。これも十分な間隔をとって。

➡　片方ずつ、最後は両足をやってみましょう。

➡　片足スキーで大切なことは、長く片スキーに乗りながら、タイミングよく両腕でストックを使うことです。

➡　前へ前へと進むため、体重は前にかけていきます。かかとに重心がかかるといわゆる後傾になり、スキー操作が上達しません。

　ポイントは、前かがみで滑ること。（足裏の母指球へ）

4　平地での練習方法

・ストックなしでの片足スキー（左右交互に行う。）
・集団で競う、片足スキーリレー大会（得意な片方で。）
・ストックを使っての片足スキー（左右交互に行う。）※距離をとって。
・だれが片足に長く乗れるかな大会（ストック有 or ストック無）
・できたら両足にも挑戦。両足でストックをついて、平地滑走を。

5　斜面を利用した練習方法

・片足スキー（数メートルからスタートし、あまり上まで登らないで。）
・だれが片足で長く滑れるかな大会
※両足で築山を登れない時は、まず片足でやりましょう。

6　起き上がり方を学ぶ

・自力で起き上がることを学びます。
①　スキーを谷側に揃えます。
この時、斜面に垂直でないと滑ってしまいます。
②　両足を揃え、上体を起こします。
③　ストックを使って立ち上がります。

※最初は上手くいきません。
自力で、何度も挑戦。

7　平地でプルーク練習を。

・両足での平地滑走ができたら、プルークに発展させます。

・まず基本的な姿勢は、平地で学習します。

①　両足を閉じた状態から、ジャンプして踵だけ開きます。軽く膝を曲げて

※出来るまで繰り返します。「せ～の、開いて。」等と

②　腕は、前にドラム缶等があって、そこに抱き付くイメージです。

③　腕を突っ張りすぎると、滑走時、顎にストックが当たり危険です。

④　目は正面を向きます。

⑤　出来れば重心は、図２の赤いところへ。

⑥　横から見た姿勢が「前傾姿勢」になるように。

８　プルークファーレン（直滑降）やプルークボーゲン（ターン）へ

・築山でプルークファーレンを学習します。

①　山の上で、プルーク姿勢をとり、軽くストックで押して、滑走します。

②　両足で上まで登れないときは、登れるところから滑走します。

※　担任がフラフープ等で引っ張って。山頂まで連れていくのもありですね。

③　築山の登り口、滑走方向を工夫して、その子にあった斜面、距離でたくさん練習します。

④　築山で滑走できるようになったら、

➡　だれが目標の近くで止まれるかな大会

➡　万歳繰り返しプルークファーレン

➡　膝を触ってプルークファーレン

➡　上体を自由に動かしてのプルークファーレン

➡　進行方向を指さしてのプルークファーレン

➡　ストックを正面で持ってのプルークファーレン

➡　正面のストックを右左に動かしてのプルークファーレン

※　少しでも斜面を滑走できれば、練習方法は広がります。

※　出来れば実技研修会を

・築山でプルークボーゲンの学習をします。

①　子どもたちは、規制されているコースを滑ることを好みます。
コースに２、３本ポール等を設定して練習もいいですね。

②　斜面にくぐる用具を準備し、くぐらせることもいいですね。

③　斜面に凹凸を作り、滑走させるのもいいですね。

④　大切なことは、上体をリラックスさせ、下半身を自由に動かせたら最高ですね。