

# 札幌市小学校授業における スキー学習の手引き

スキー学習の手引き YouTube 動画版

「Sapporo 雪育ムービー」は、

下記 QR コードから



出演スキーヤー

児玉毅氏、井山敬介氏、佐々木明氏

【インターネット上掲載ページ】

札幌市公式ホームページ

「札幌市スキー学習の手引き」ページ

<https://city.sapporo.jp/sports/jigyouski-gakusyutebiki/ski-gakusyutebiki.html>



制作：札幌市スポーツ局スポーツ部企画事業課

監修：札幌市学校体育研究連盟 一般社団法人 雪育

## 1. 各学年活動例

1年生 2年生 3・4年生 5・6年生

## 2. スキーをするときの服装・用具

・服装・用具について①

スキーブーツの履き方

スキー板の装着の仕方

・服装・用具について②

スキーのときの服装

ゴーグルをつけるときの注意

ストックの持ち方

用具の運び方

## 3. すべる前の準備運動

・準備運動例

・全員で一斉にできる準備活動例

## 4. 学校グラウンドでのスキー学習の進め方

グラウンド全体の活用イメージ

スキー山でのコース規制のポイント（3～6学年共通）

スキー山での学習 指導のポイント

平地部分での活動事例

簡易スキーコースを自作して活用する方法例

## 5. スキー場でのスキー学習の進め方 ～約束・マナー編～

・リフト乗車時のルール・マナー

事前指導

良くない並び方と改善例

リフトの乗り方・降り方・乗車中の禁止事項

・斜面でのルール・マナー

斜面での並び方、禁止事項など

・滑走時の約束・マナー

「トレーン」の仕方

小グループでの滑走

## 6. スキー場でのスキー学習の進め方 ～すべり方編～

基本編

・プルークボーゲン ・斜滑降

応用編

・滑走プルーク ・小回り ・大回り

## 参考資料

・札幌市小学校教育課程編成の手引（札幌市教育委員会 編）

・2019 スキー学習の手引き（札幌市小学校保健体育スキー専門部編）

・令和元年度札幌市1年次研修選択研修「スキー指導者研修会」資料

・みんなの体育（「学研みらい」編）

・日本スキー教程（公益財団法人全日本スキー連盟 編）

・歩くスキー・クロスカントリースキー指導における遊びの工夫

著者：速水修他、冬季スポーツ研究第10巻第1号掲載

（出版：北海道教育大学冬季スポーツ教育研究センター、2007年）