

# 1. 各学年活動例

一次 スキー靴で雪遊びをしよう (1~2時間目)

1時間目：スキー用具の着脱

- 持ち物：スキー靴、ストック、タオル
- 場 所：体育館で行うことも
- 指導事項：用具の着脱、持ち方等
- スキー靴装着時の感覚づくり

スキー靴をはいてタオルを縮める・伸ばす



2時間目：スキー靴をはいて雪遊び

雪こぎ遊び 鬼ごっこ しりすべり

じゃんけん列車 そりひき競争

転び方、起き方 雪投げ 的あて など

※二次に進む前に、服装・用具の確認をしっかりと行う

二次 スキー遊びをしよう (3~6時間目)

平地でのスキー遊び

おしりから転ぶ 前後左右に 低い姿勢で

転び方・起き方 片足歩き ぞうさん歩き

じゃんけん もよう作り リレー遊び

スキー山でのスキー遊び

苦手な子は、最初はじゅうたんOK

二の字登り 逆八の字登り じゅうたん

〇いろいろなすべり方で「できるだけ遠くまで」

まっすぐ スキー板にタッチ 姿勢を低く

あひる うさぎ

低い姿勢 → 高い姿勢

へんしん トンネル

三次 スキー遊びを楽しもう (7~8時間目)

いろいろなコースに挑戦

でこぼこ 小さい山

スピード

ふかふか

スラローム

くぐる

スキー山で、八の字すべりに挑戦

〇八の字で ゆっくり

〇二の字→八の字

スズス...

〇ゴール手前で止まれるかな?

〇ゴールでピッタリ止まれるかな?

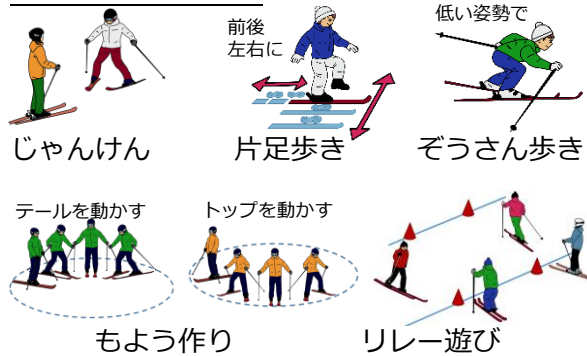
ピタッ

四次 コースを選んで楽しもう (9~10時間目)

自分に合うお気に入りのコースはどこかな?  
 いろいろなコースを滑り、違いを比べて自分のお気に入りのコースを見つける。  
 友達にそのコースの良さを伝え、一緒に楽しむ。

一次 スキー遊びをしよう (1~2時間目)

平地でのスキー遊び

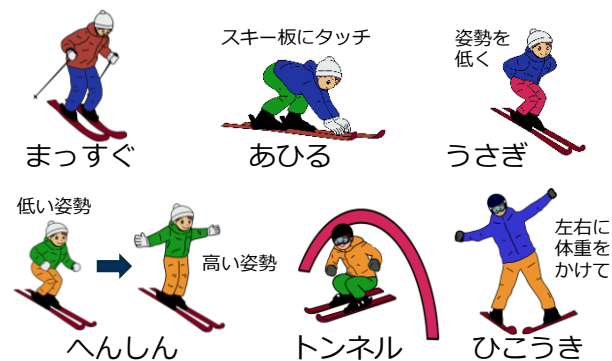


スキー山でのスキー遊び

○スキー山登り

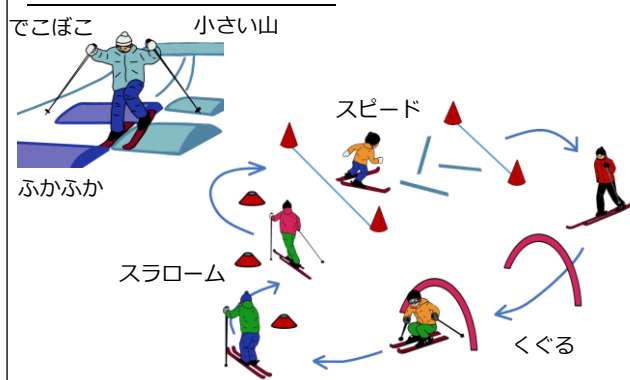


○いろいろなすべり方で「できるだけ遠くまで」

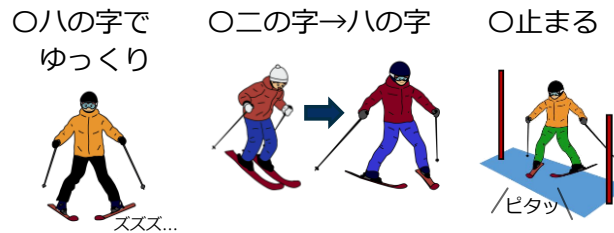


二次 スキー遊びを楽しもう (3~6時間目)

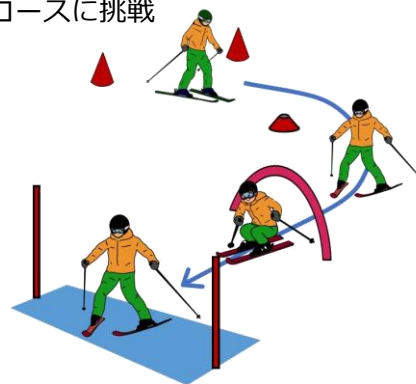
いろいろなコースに挑戦



スキー山で、ハの字すべりに挑戦



○坂道コースに挑戦



三次 スキー遊びを工夫しよう (7~8時間目)

コースや遊び方を工夫

- 滑り方を工夫  
(例)・片足すべり・スクーター・トレーラー
- コースを工夫  
(例)・ゲートくぐり・ボール拾い・障害物
- 遊び方を工夫  
(例)・折り返しリレー・8の字走

スキー山でのすべり方を工夫

- 滑り方を工夫  
・どの滑り方で滑る?
- コースを工夫  
・どんなコースにする?
- 遊び方を工夫  
・ピタッとチャレンジ  
・遠くまでチャレンジ



四次 遊びを選んで楽しもう (9~10時間目)

自分に合うお気に入りの遊びはどれかな?

いろいろなスキー遊びを楽しみ、違いを比べて自分のお気に入りのスキー遊びを見つける。友達にその遊びの良さを伝え、一緒に楽しむ。

一次 グラウンドでのスキー学習（1～4時間目）

**平地で**

もようづくり  
腕を振って進む

片足滑走  
片足に乗っている時間を長く

スクーティング  
ストックを使って進む

推進滑走

いろいろなコースで

スクーティング

スラローム

くぐる

8の字滑走

リレーなど

小さい山

ふかふか

でこぼこ

**スキー山で** 児童の実態に応じて、1～2年生までの活動と組み合わせて実施

ターン→止まれるかな？      いろいろな滑り方→遠くまで滑れるかな？

両手を広げて      姿勢を高→低      踏み変え滑り

ズズズ…      ピタッ！      ストップゾーン

スキー場でのマナーや並び方・止まり方の基本をグラウンドでの学習で確実に指導する

二次 スキー場でのスキー学習（5～10時間目）

技能目標：緩い斜面をプルークボーゲンで滑ることができる

**プルークボーゲン**

ターン外側の足に体重をかける

しゃかっころ 斜滑降

両脚全体に体重を乗せて、コースを横切るように斜めに滑る  
※周りの人たちの滑走を妨げないように注意

2人で横に並んで

ターンのリズムを合わせて滑る

ターン外側のスキーを押し出すように

**ハニハニ滑り**

ハの字と二の字をくり返す

**2人でたてに並んで**

コースに応じてターンやリズムを変化させて

ブレーキの強弱でスピード調整

前の人のリズムに合わせて滑る

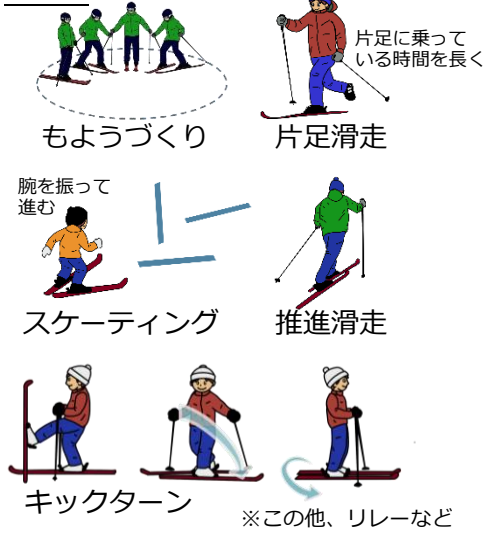
**4～5人のグループで**

先頭の人のターンの大きさとリズムに合わせて滑る

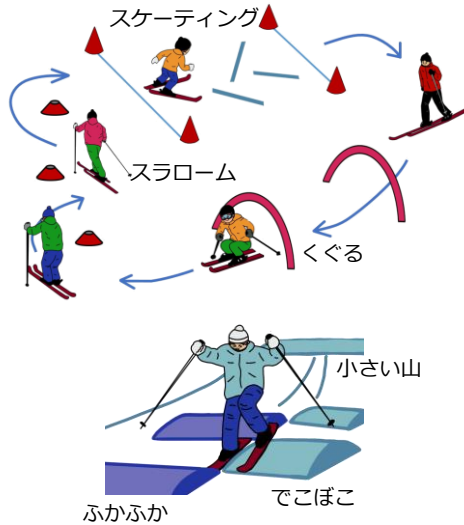
滑り方や速さなどを相談しながら調整していく

一次 グラウンドでのスキー学習 (1~4時間目)

平地で

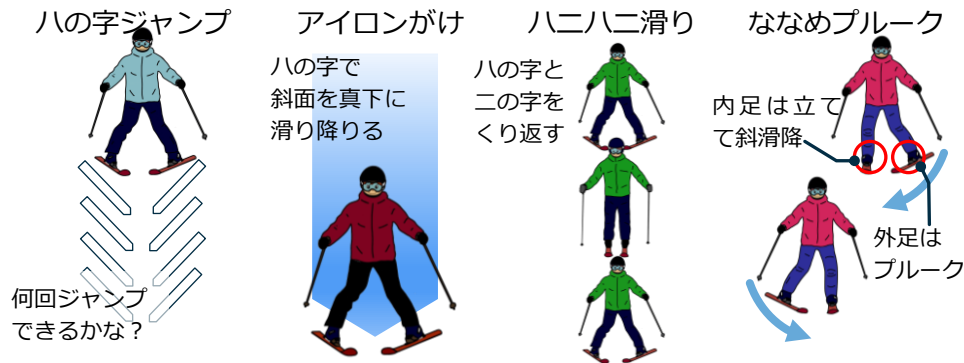


いろいろなコースで



スキー山で 児童の実態に応じて、1~4年生までの活動と組み合わせて実施

いろいろな滑り方→ピタッと止まる・遠くまで滑ることにチャレンジ



スキー場でのマナーや並び方・止まり方の基本をグラウンドでの学習で確実に指導する

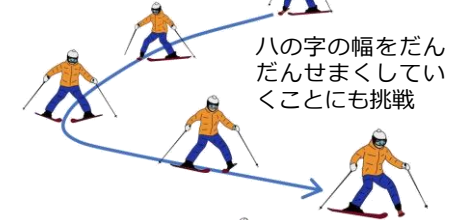
二次 スキー場でのスキー学習 (5~10時間目)

技能目標：いろいろな斜面を安定したプルークボーゲンなどで滑れる

滑走プルーク



大回り



小回り

ターン後すぐに次のターンに入る準備をする  
膝の曲げ伸ばしのタイミングを早く意識する



2人でたてに並んで

コースに応じてターンやリズムを変化させて



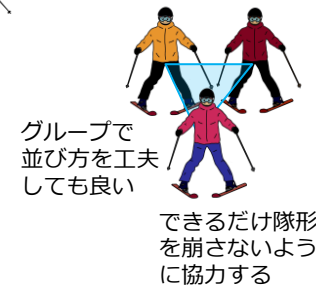
4~5人のグループで

先頭の人へのターンやリズムに合わせて滑る



フォーメーション

グループで隊形を作り、同じリズム、同じ滑り方で滑る



※周囲の邪魔にならないような広い場所で行う