

# 4. 学校グラウンドでの スキー学習の進め方

# 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

グラウンド全体を広く活用することで、  
運動量の確保と効果的な学習につながります。

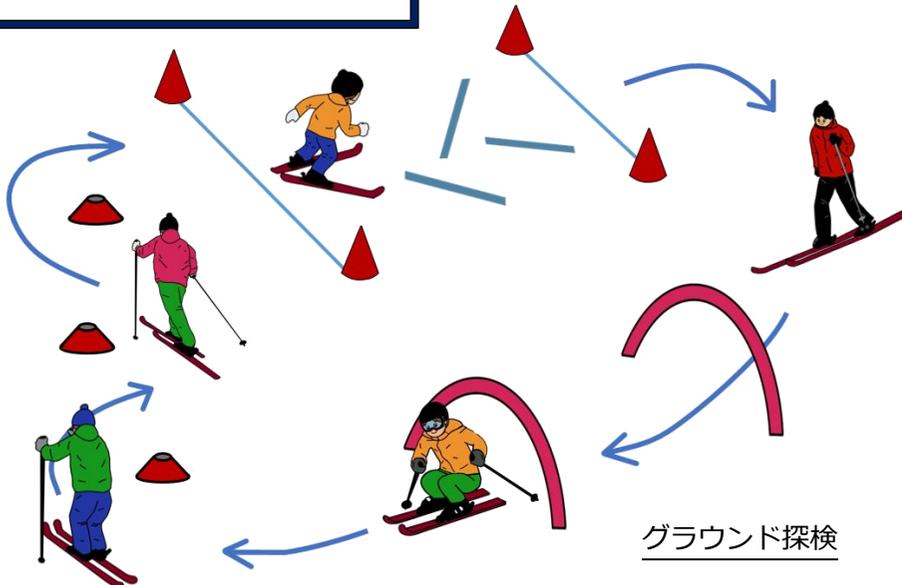


スキー靴で雪遊び



8の字滑走・リレー

## 平地部分での学習



グラウンド探検



スキー山での学習

## 簡易スキーコースでの学習

ミニスキー山で  
登る・すべる

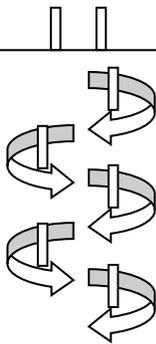


ウェーブ(コブ)ゾーン

## 4. 学校グラウンドでのスキー学習の進め方

### スキー山でのコース規制のポイント（3～6学年共通）

#### 難しすぎるコース規制例



コース幅を広くとるとターンが深回りになり、難度が高くなります。スピードも出せません。

間隔がせまいのでスピードが出せず、適切な練習がしづらいです。

#### おすすめのコース規制例



ポールを一直線に立てても体の重心はポールの外を通るので、良いターンの練習になります。

一直線のコースなので、1セットで左右2コースを確保することも可能です。

間隔が広いので、ある程度スピードが出た状態でのターン練習が可能になります。

目安は

4～6m間隔

※斜度変化地点（斜面から平地）に設定したポール

※平地に設定したポール

#### 「遠くまで」滑る意識を

「より遠くまで滑れた子が上手」という判断基準を子どもたちと共有します。距離を出すためにはブレーキを減らし、スピードを出す必要があります。スピードが上がればターンの難度が増し、調整力や対応力が養われます。ゲレンデでの滑りに対応するためにも、**低学年のうちから遠くまで滑ることを意識させる**ことをおすすめします。

#### 技能別班の見極めポイント

ゲレンデでの技能別班を編成する際の見極めポイント例を以下に示します。

- ① スタート直後にスピードを出してゲートに入れるか。
- ② 斜度変化地点に設定されたポールを、スピードに乗った状態でバランスを崩さずクリアできるか。
- ③ どれだけ遠くまで滑れたか。

# 4. 学校グラウンドでのスキー学習の進め方



←動画「起き上がり方・登り方」



動画「すべり方・止まり方」→

## スキー山での学習 指導のポイント

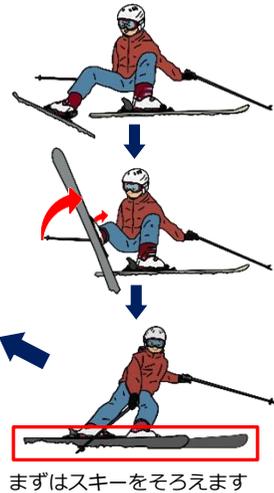
### 起き上がり方



ひざを曲げ、かかととおしりを近づけると立ち上がりやすい

- ①体より斜面下側にスキーを置く
- ②斜面に対してスキーを横向きに置く
- ③ストックや手で体を支えて起き上がる

○起き上がれないときは…



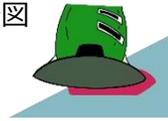
まずはスキーをそろえます

### 二の字登り

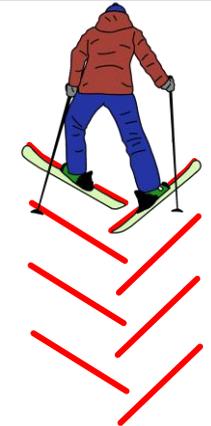


○膝を山側に倒し、山側のエッジを使って一歩ずつ登る

○山側のエッジを使うイメージ図



### Vの字登り



○内側のエッジで登る

### 二の字滑り



基本姿勢



後傾

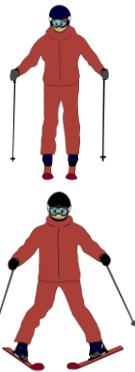
○基本姿勢でまっすぐ滑ることを意識する  
○後傾になりがちな子には姿勢が前後左右・高低に変化するいろいろな滑り方を体験させると良い

### 八の字滑り

#### ① 二の字→八の字

スキーの後ろを開く

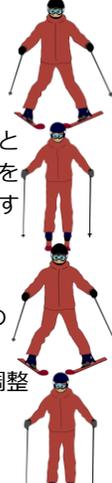
脚を突っ張らずに柔らかく曲げる



#### ② 八二八二滑り

八の字と二の字をくり返す

ブレーキの強弱でスピード調整



#### ③ アイロンかけ

八の字で斜面を真下に滑り降りる

長い距離を滑れるようリラックスした姿勢を意識する



#### ④ 曲がる感覚づくり (例)

ひこうき滑り  
ターン外側の足に体重をかける感覚を味わう



お絵かきブルーク  
ターン外側の地面にストックで線をかきながらターン



パンチターン  
ターン外側の手をパンチするように出しながらターン



# 4. 学校グラウンドでのスキー学習の進め方



←動画「スキー靴での雪遊び」



動画「平地でのスキー遊び」→

## 平地部分での活動事例

学校グラウンドでのスキー学習では、スキー山と平地部分での学習を効果的に組み合わせることが大切です。学習目標を達成するために活動を取捨選択することができるよう、活動事例を紹介します。

### スキー靴で

スキー靴は重く固いので、ぶつかるとケガにつながりやすい。必ず事前指導を行う。



おにごっこ



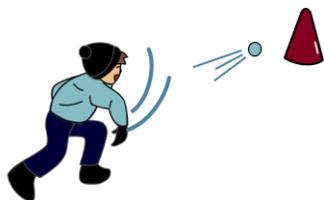
じゃんけん列車



雪こぎ遊び



そりすべり・そりひき競争



的あて遊び



転び方・起き方

※スキーをはく前に、スキー靴の状態で練習しておくと感じがつかみやすい

### スキーで

スキー先端（トップ）を動かして



前後左右に動いてみる。慣れてきたらスキー靴で雪を蹴って進む。

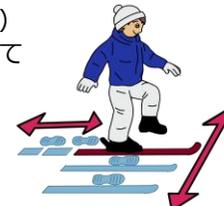


スキーじゃんけん



スキー後部（テール）を動かして

もようづくり



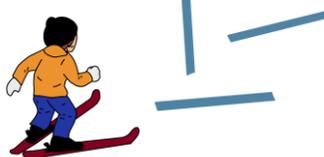
片足歩き



低い姿勢で

ぞうさん歩き

少しずつ片足に乗っている時間を長くしていく



スケーティング

テールから雪面に立てる



キックターン

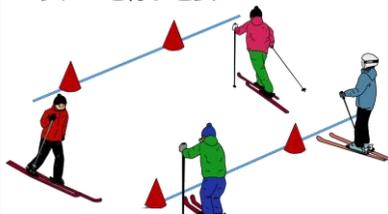
テールを支点に180度回す



8の字滑走

もう一方のスキーも回す

上記の活動を組み合わせてリレーを行うと良い



リレー

### こんな活動も



トレーラー

片足スキーで二人以上で息を合わせて



スクーター

後ろ向きに滑る



バックスケーティング

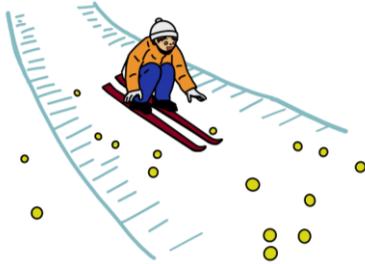
## 4. 学校グラウンドでのスキー学習の進め方

### 簡易スキーコースを自作して活用する方法例

ノルウェーのフレンメン&グロスフォルトの本と、フィンランド Iatu の資料をもとにした北海道教育大学の研究（2007 速水教授らによる）より抜粋し、多様な遊びを通して楽しみながらスキーに必要な技能が向上する方法例を紹介します。

#### 用具を配置して

ボール拾い



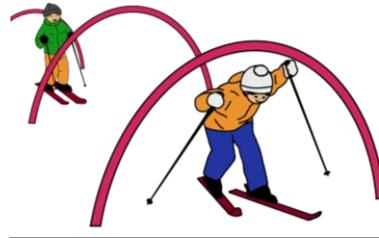
バランス能力の向上

障害物よけ



方向転換スキルの向上

ゲートくぐり



重心の上下動により、スキーに乗る位置が安定

頭上タッチ



的あて



姿勢安定能力の向上

#### コースを整備して

コースの整備は大変ですが、学校の実態に応じて1つでも2つでもコースを造れると授業の幅が大きく広がります。スキーの遊び場づくりを教育課程に組み込んだり、地域・保護者の方と一緒に造ったりといった方法も考えられます。

ミニスキー山



たくさんの登る・滑る機会を経験することで基礎的なスキー操作技能向上

ウェーブ（コブ）



体を起こす・前傾する動きを繰り返すことで前後のバランス能力向上

ミニジャンプ台



高度なバランス能力向上  
恐怖・不安の克服、挑戦する意欲、達成感の獲得

ペダリング



左右の足の高さが反対になるような凹凸を反対にしたコブコース。総合的なバランス能力向上。

屋根渡り



三角屋根の形をした小山をまたぐようにして滑るコース。左右交互の重心移動のタイミングを理解。