

5. スキー場での スキー学習の進め方 ～約束・マナー編～

5. スキー場でのスキー学習の進め方 ～約束・マナー編～

動画「リフト乗車の方法・マナー」→



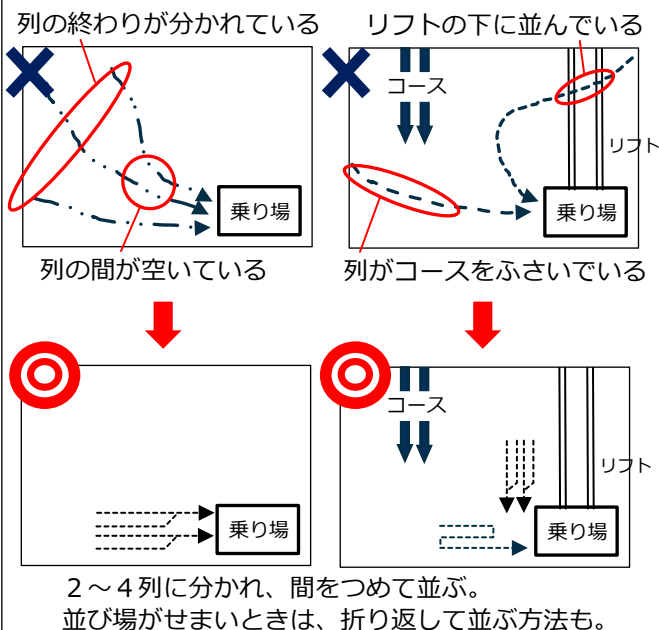
リフト乗車のルール・マナー

※ストックがリフトに巻き込まれると大きな事故につながりやすいので安全指導が必要。一般スキーヤー向けにはストックを外して片手にまとめて持つ方法が推奨されているが、ここでは児童の発達段階を考慮し、ストックを外さずに先を上げて乗降する方法を示している。慣れている児童については、片手にまとめて持つ方法を選択することも認められる。

事前指導

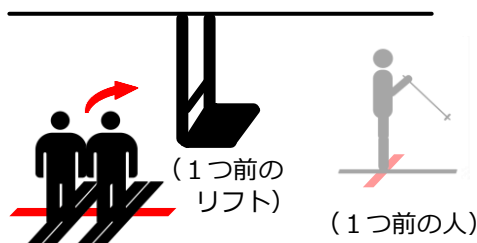
- リフト乗車時の注意事項を教室などで事前指導
- ・ 正しく並び、正しく乗ることで事故&混雑防止。
- ・ 乗車ルールが守られないと大変危険。リフトが止まることで学習時間の減少にもつながる。

良くない並び方と改善例

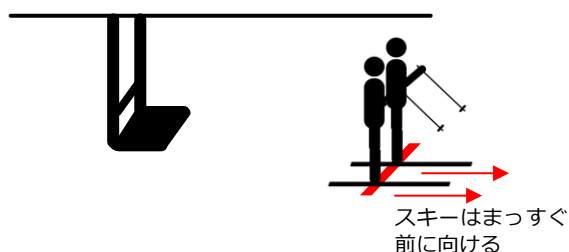


乗り方

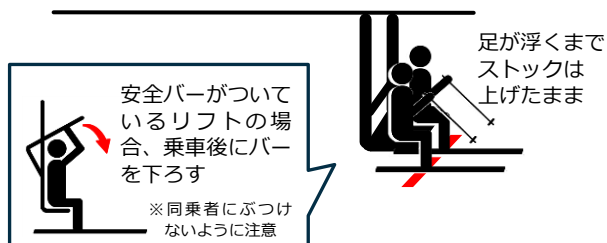
- ① 1つ前のリフトが自分の前を通り過ぎたら進みます



- ② リフト乗車地点まで進み、ストックを上げて待ちます

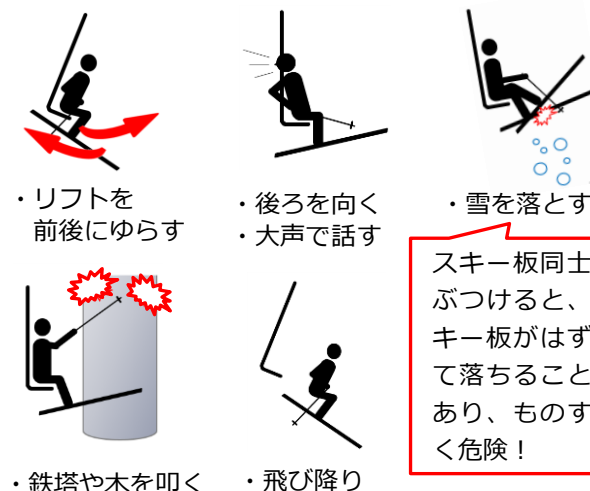


- ③ リフトが来たら座ります

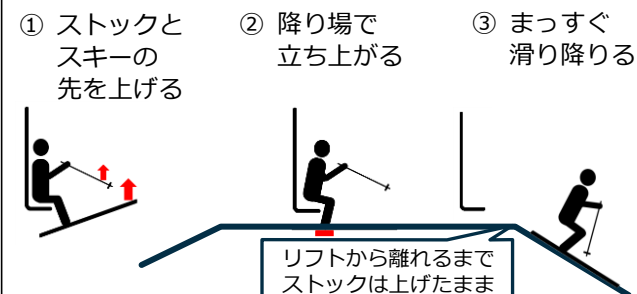


乗車中

- 安全面と迷惑防止のため、次のような行為は禁止です



降り方

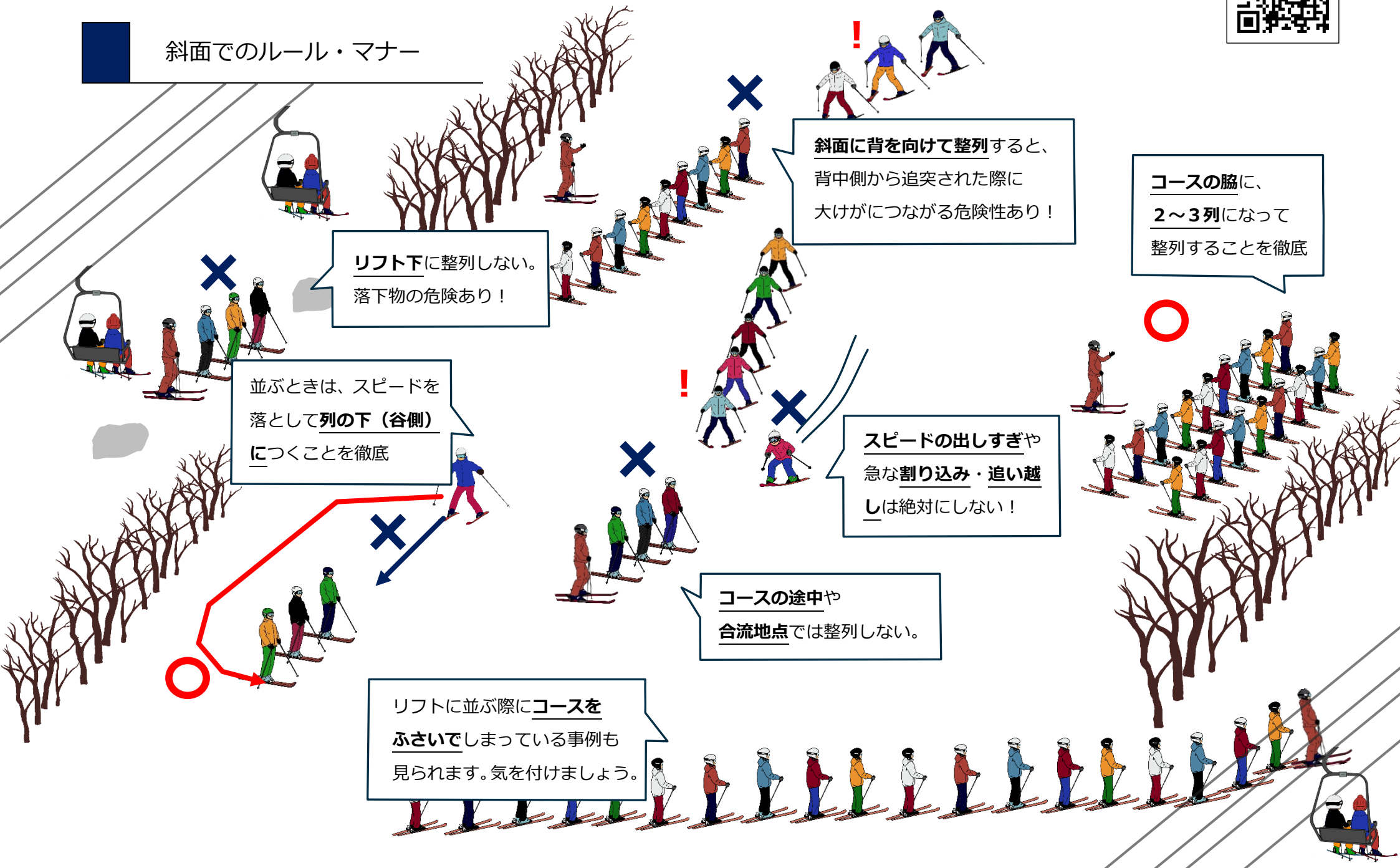


5. スキー場でのスキー学習の進め方 ～約束・マナー編～

動画「ゲレンデでのマナー」→



斜面でのルール・マナー



リフト下に整列しない。
落下物の危険あり！

並ぶときは、スピードを
落として列の下（谷側）
につくことを徹底

斜面に背を向けて整列すると、
背中側から追突された際に
大けがにつながる危険性あり！

コースの脇に、
2～3列になって
整列することを徹底

スピードの出しすぎや
急な割り込み・追い越
しは絶対にしない！

コースの途中や
合流地点では整列しない。

リフトに並ぶ際にコースを
ふさいでしまっている事例も
見られます。気を付けましょう。

5. スキー場でのスキー学習の進め方 ～約束・マナー編～

動画「滑走時のマナー」→

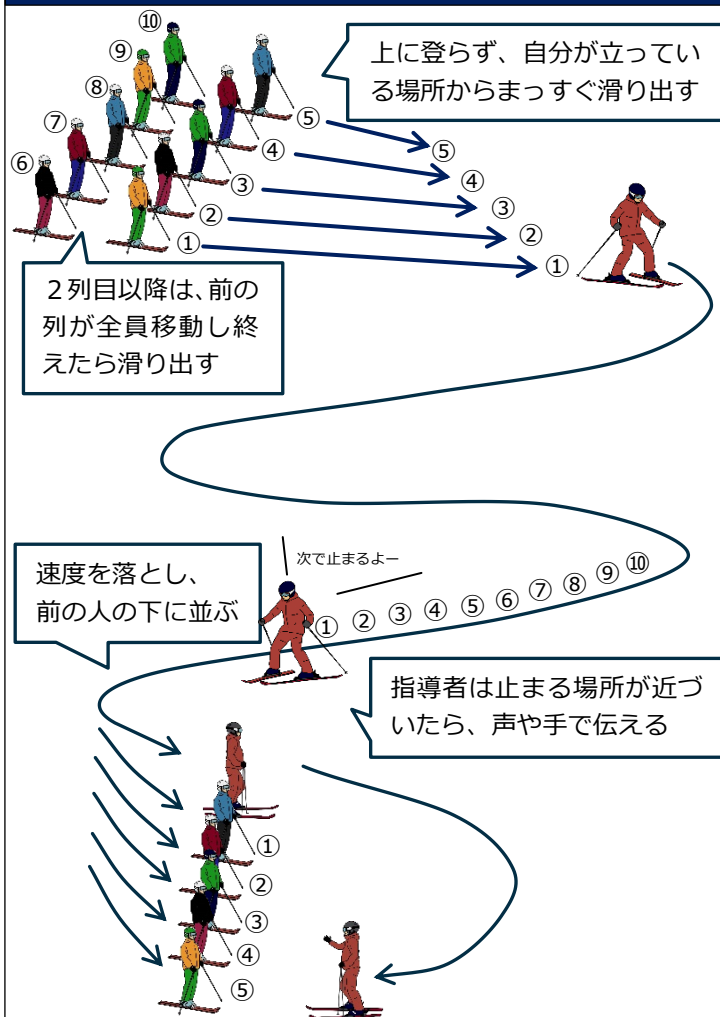


滑走時の約束・マナー

トレーンについて

トレーンで滑走するとグループ全員で一度に移動できるため、効率的にスキー学習を進められます。また、指導者が適切な速度・コース取りを示すことで、コースに応じた安全な滑り方の理解につながります。

「トレーン」の仕方



トレーンをするときの約束

1. 指導者が通ったコースを外さずに滑る

トレーンでは「指導者が滑ったコース通りに滑ること」を学習課題として児童と共有します。課題に挑戦しやすい先頭5人を適宜交代することを推奨します。

2. 追い越し禁止



前の人が遅いと感じても追い越しは禁止です。転んでいる人をよけるときだけ、危険回避のため追い越ししましょう。

3. 誰かが転んだときは…



安全に止まれる人が1人だけ止まって手伝いをします。それ以外の人はその場を安全にかわしていきましよう。転んだ人は、列の一番後ろに並びます。

4. 遅れてもあせらずゆっくり



列から遅れても大丈夫です。「コース通りに滑ること」を大切に、近道などせずつゆっくり滑りましょう。

小グループでの滑走について

児童自身が滑り方を調整し、より主体的に課題に取り組むことができます。全員の学習を保証できるよう、滑走をリードする先頭役を交代で行うことが望ましいです。

小グループでの滑走

小グループで滑走するときのポイント

1. 事前の指示を大切に

どんな滑りをする？

どこまで滑る？

- ・ハニハニ滑りで
- ・リズム変化で
- ・グループのリズムを合わせて
- ・小回りで など

- ・先生が止まったところまで
- ・目印の場所まで など

- ・先生がストックを上げたら
- ・前の人がおターンしたら

どのタイミングで滑る？

2. 滑走前に、自分自身で安全確認



上から滑ってくる人がいないか確認

これから滑る斜面の安全を確認

3. 「みんな」のことを考える

他のお客さんが滑っているのを邪魔しないように…



グループのみんながリズムを合わせやすいように…