

6. スキー場での
スキー学習の進め方
すべ
～スキーの滑り方 編～

6. スキー場でのスキー学習の進め方 ～スキーの滑り方編～



←動画「Sapporo 雪育ムービー」オープニング

- ・3名のプロスキーヤーからのメッセージ
- ・3名のかっこいい滑りも見られます

◆プロスキーヤーの井山敬介さんが、札幌市の小学生のためにスキーの滑り方のコツを教えてくださいました。詳細はYouTube動画でご確認ください。また、ここまでの章での動画に出演いただいている「雪育」メンバーの、ビッグマウンテンスキーヤー児玉毅さん、オリンピック佐々木明さんについてもご紹介します。



井山敬介【いやまけいすけ:プロスキーヤー】

富良野出身 42歳 メディアを中心にスキーの魅力を発信し続けている
全日本スキー技術選手権大会を3度優勝
【2007年・2008年・2014年】



児玉毅【こだま たけし:ビッグマウンテンスキーヤー】

札幌出身 46歳 「スキーを背負って世界を旅するガライワーク」
・北米最高峰デナリ山頂からスキー滑走(2000)
・世界最高峰エベレスト登頂(2005)



佐々木明【ささきあきら:プロスキーヤー】

北斗市出身 39歳
アルペンレーサーとして冬季オリンピックに4度出場
日本人最多のW杯表彰台に3度のぼる

◆井山 敬介 (いやま けいすけ) さん◆

- ◇ 全日本スキー技術選手権大会
 - ・優勝 3回 (’07/’08/’14)
 - ・準優勝 3回 (’09/’11/’17)
 - ・3位 4回 (’15/’18/’19/’21)
- ◇ 日本ナショナルデモンストレーター認定7期 (2006-2020)
- ◇ スキーと雪の魅力を伝える出前授業「雪育」を、札幌市内の学校を中心に行っている。

◆児玉 毅 (こだま たけし) さん◆

- ◇ 北米最高峰デナリ山頂からスキー滑降 (’00)
- ◇ 世界最高峰エベレスト登頂 (’05)
- ◇ ヒマラヤ・西ネパール未踏峰スキー滑降 (’08)
- ◇ 2012年からは世界中の雪山を回り、スキーの魅力を伝える写真&エッセイ本「地球を滑る旅」発刊 (2019年までに7か国分発刊)
- ◇ 世界中の山でのスキーを経験している、日本を代表するビッグマウンテンスキーヤー

◆佐々木 明 (ささき あきら) さん◆

- ◇ プロスキーヤー、ビッグマウンテンスキーヤー
- ◇ 全日本スキー連盟アルペン強化アドバイザー
- ◇ アルペンスキー日本代表として、冬季オリンピックに4大会連続出場 (’02, ’06, ’10, ’14)
- ◇ アルペンスキーW杯で日本人最多3度の表彰台獲得
- ※ アルペンスキーW杯での2位入賞は、岡部哲也氏と並び日本人最高位記録

6. スキー場でのスキー学習の進め方 ～スキーの滑り方編～

基本編

プルークボーゲン（ハの字）

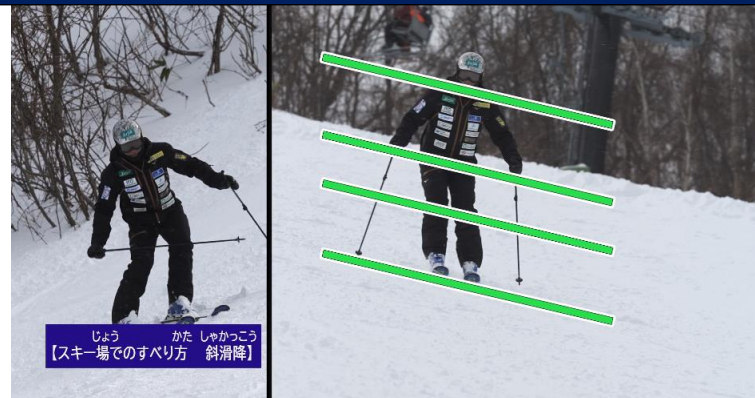


じょう かた きほんへん
【スキー場でのすべり方 基本編】

□プルークボーゲン（ハの字）□

- ・スキーのテール（後ろ部分）を開いて、スキーを三角形（ハの字）にして、スピードをおさえながら滑っていきます。
- ・右に行きたいときは、左足に体重を乗せます。膝を曲げるようにしてしっかりと体重を乗せましょう。
- ・ターンが終わったら、一度高い位置に腰を持っていき、次のターンに入ります。
- ・左に行きたいときは、右足に体重を乗せます。

斜滑降（しゃかつこう）



じょう かた しゃかつこう
【スキー場でのすべり方 斜滑降】

- ・斜滑降でポジション（スキーに乗る位置）の確認をしていきましょう。斜面の斜めの方向に、まっすぐ滑っていきます。
- ・斜面の山側に体重がかからないように注意。
- ・斜面と目線を合わせるようなイメージで、目線・肩のライン・腰のライン・膝のライン・斜面を平行にしていくようなイメージで滑ります。
- ・斜面の谷側（下方向）の足に体重がかかるようにして滑っていきます。

6. スキー場でのスキー学習の進め方 ～スキーの滑り方編～

応用編

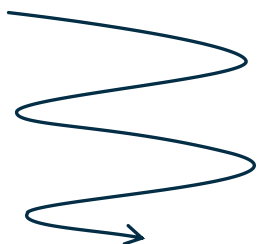


かっそう 滑走ブルーク



- ・滑ることに慣れてきたら、スキーの三角形の幅を少しずつ平行（平行・二の字）に近づけていきましょう。
- ・ターン弧（曲がる時のコース・ライン）を少しずつ縦長にしていきます。

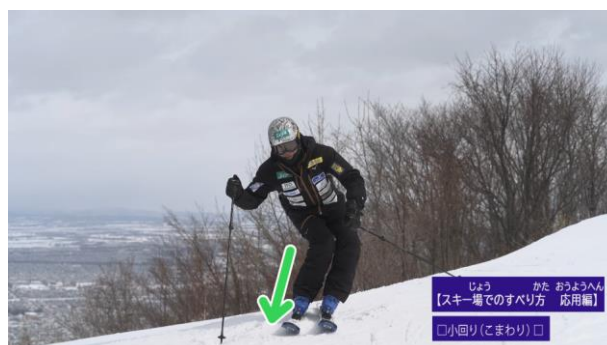
■横長のライン



■縦長のライン



こまわ 小回り



- ・小回りでは滑るときのリズムが早くなるので、ターン中の外側の足に体重が乗るように、膝を曲げて、伸ばしてのリズムをしっかりと取っていきましょう。
- ・ターン後半のストックを突くときに、頭の位置とストックの位置を少し近づけるようにして上げると、ターン外側のスキーに体重が乗せやすくなります。
- ・頭の位置がターン内側に来ないように注意して滑りましょう。

おおまわ 大回り



- ・大回りでは、スキーをしっかりそろえて滑っていきます。
- ・大回りではスピードが上がってくるので、スピードに負けないように、しっかりとターン外側の足に体重を乗せていきます。
- ・このときに、頭の位置をターン外側のスキーの上に乗せるように意識するようなイメージで滑ると良いでしょう（特に、ターン後半に）。