

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://www.city.sapporo.jp/sports/jigyouski-gakusyu-tebiki/ski-gakusyu-tebiki.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

・ブルークボーゲン ・斜滑降

応用編

・滑走ブルーク ・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（札幌市教育委員会 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）

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 そうさん歩き

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

〇スキー山登り 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」

スキー板にタッチ まっすぐ 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 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... 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？

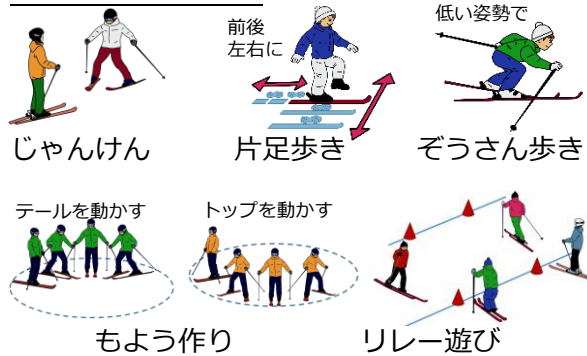
ピタッ

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

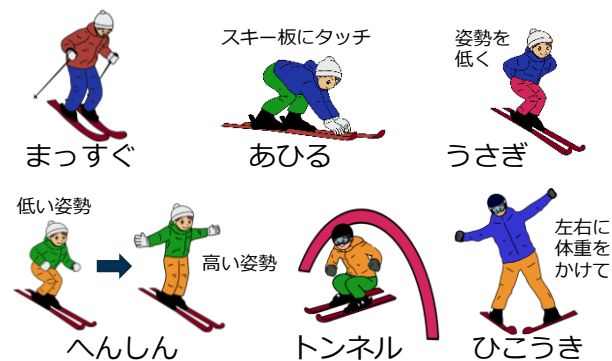


スキー山でのスキー遊び

○スキー山登り

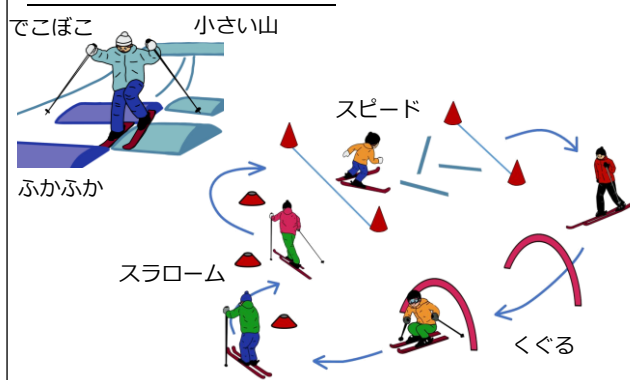


○いろいろなすべり方で「できるだけ遠くまで」

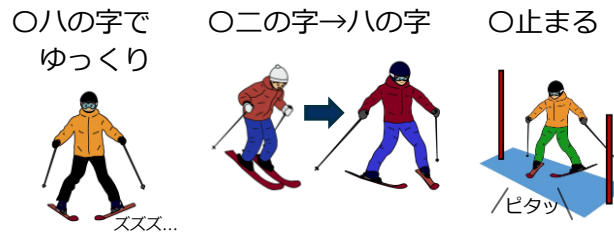


二次 スキー遊びを楽しもう (3~6時間目)

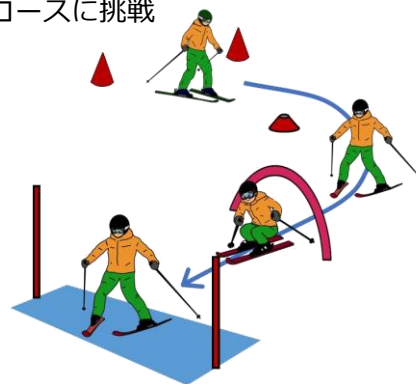
いろいろなコースに挑戦



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 片足滑走 片足に乗っている時間を長く

腕を振って進む スケートイング スラローム くる

ストックを使って進む 推進滑走

8の字滑走 リレーなど 小さい山 ぶかぶか でこぼこ

いろいろなコースで

スケータイング

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

前の人のリズムに合わせて滑る

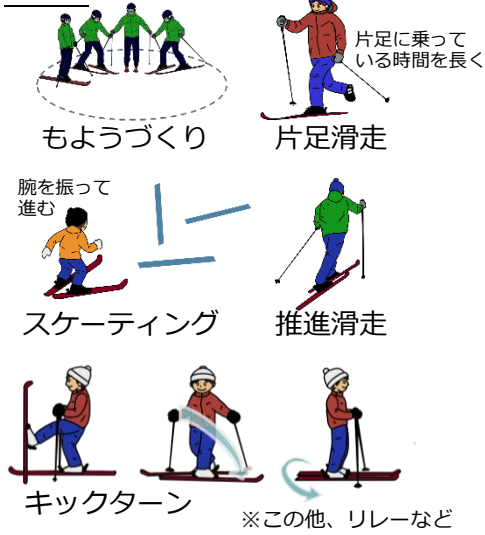
4~5人のグループで

先頭の人のターンの大きさとリズムに合わせて滑る

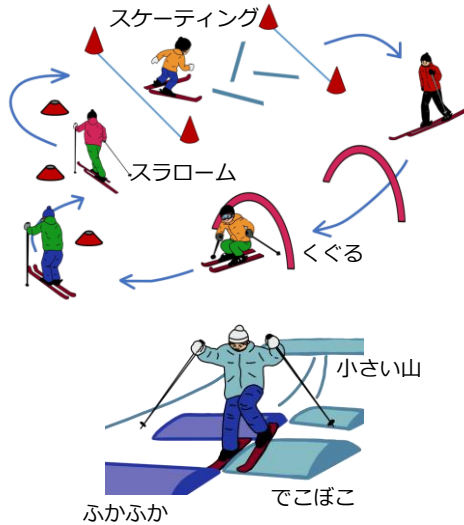
滑り方や速さなどを相談しながら調整していく

一次 グラウンドでのスキー学習 (1~4時間目)

平地で

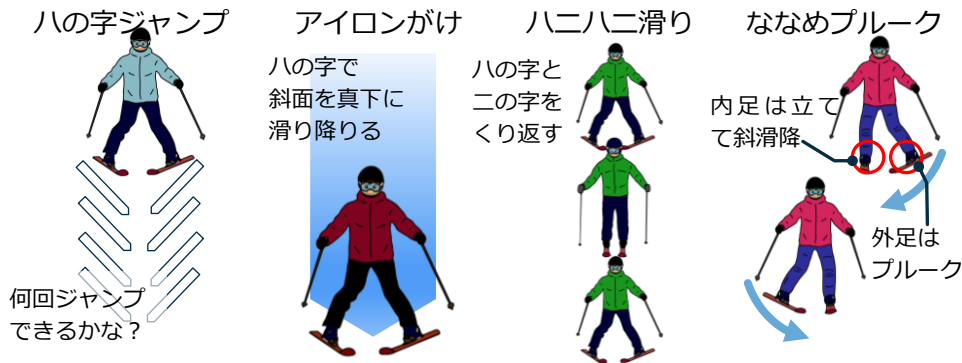


いろいろなコースで



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

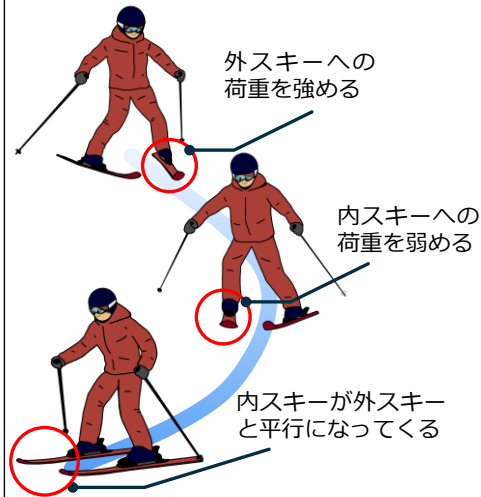


スキー場でのマナーや並び方・止まり方の基本をグラウンドでの学習で確実に指導する

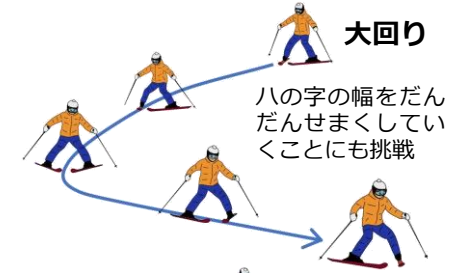
二次 スキー場でのスキー学習 (5~10時間目)

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



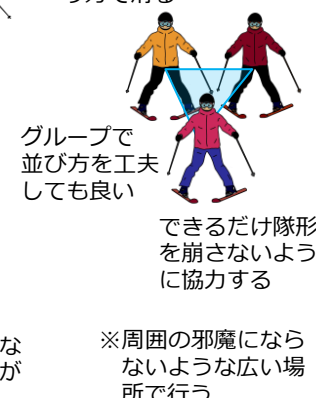
4~5人のグループで

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



滑り方や速さなどを相談しながら調整していく

2. 服装・用具

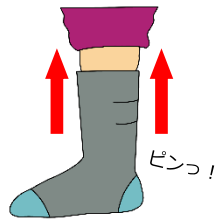
2. スキーをするときの服装・用具



←動画「スキーをするときの服装・用具①」
(ブーツのはき方・スキーのはき方)

スキーブーツのはき方

① 靴下のしわをピンと伸ばす



ピンッ!

② 足を入れる



※ブーツの中にズボンを入れない
靴の中にズボンを入れて金具を締めると、
圧迫されて内出血することがあります。

③ かかとを地面に打ちつけ、つま先まで足をしっかり入れる



④ 金具をしっかり締める

フロントバックルタイプ

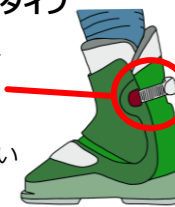
靴のタン（ベロ）をすねに合わせる



リアエントリータイプ

前に体重をかけながら締める

※靴の左右を間違いないので注意



⑤ パワーベルトをギュッと締めたらOK



※靴の種類によって、ベルトがあるものがないものがあります

重要

技能向上・安全確保の両面において、スキーブーツが正しくはけているかどうかはスキー学習における最重要事項の一つですが、多くの児童が緩い状態でスキー靴をはいています。
金具を締めることの大切さを指導した上で、1人1人の状態を確認することが大切です。

スキー板の装着の仕方

① 靴の裏の雪をしっかりと落とす

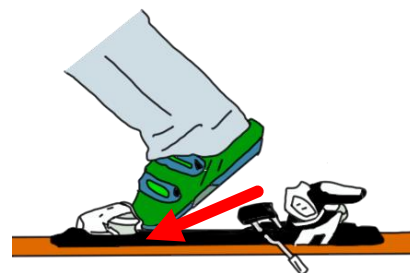


ストックでたたいて落とす方法

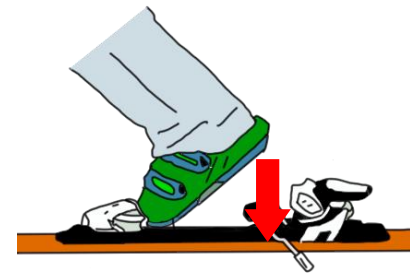
金具にこすりつけるように蹴って落とす方法



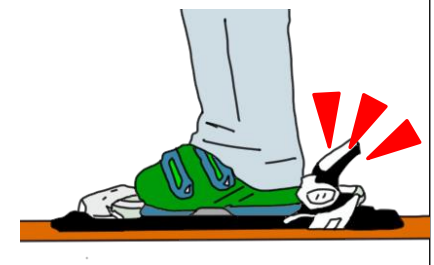
② 前の金具につま先を入れる



③ 後ろの金具を「グッ！」とふむ



④ 「カチッ！」と音がしたらOK



ワンポイント | 斜面でスキーが外れたときには、谷側の板→山側の板の順で付けます。

2. スキーをするときの服装・用具



←動画「スキーをするときの服装・用具②」
(服装、ストックの持ち方、用具の運び方)

スキーのときの服装

■ スキーウェアの中

- ・保温効果のある
インナーウェア、
スパッツなど
 - ・ジャージやフリース
などの動きやすい服
- ※ジーンは動きが制限
されるので望ましくない



ヘルメットまたは帽子 | 必ず耳まで隠れるものを装着。

チャック | 上までしっかりと閉める。

ウェア | 上下ともに、スキーウェア。ウインドブレーカーには十分な防寒機能が備わっていないことがほとんどなので、ウインドブレーカーの子は防寒が十分か、手首・足首部分の肌が出ていないかなど特に注意して確認。



ゴーグル | 視界確保・防寒・安全の3観点から、スキー場での学習ではできる限り装着することを推奨。

手袋 | 必ずスキー用の物を装着。

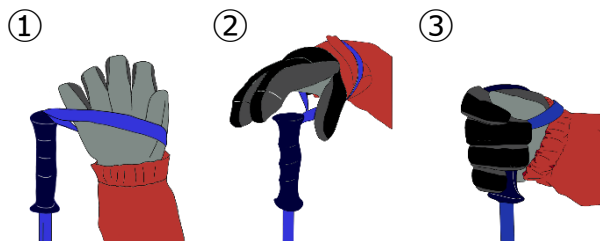
すそ | 靴の中に雪が入ると、体が冷える原因になります。スキーパンツの内側に付いているカバー(ゴムのついた部分)を、スキー靴の上からしっかりとかけます。

ゴーグルをつけるときの注意



ゴーグルは常につけた状態でいるのが鉄則です。ゴーグルは外気が入ってくると曇るので、
①一度付けたら外さない
②帽子やフェイスマスクですき間を作らないの2点に気を付けましょう。

ストックの持ち方



- ① 輪の下から手を通して
- ②③ 上から、ストラップごとグリップを握る

用具の運び方

周りに注意して、人や物にぶつからないよう気を付けて運ぶ



基本の運び方

3. 準備運動

3. 準備運動



←動画「すべる前の準備運動」

① 腕の上げ下げ



ストックを両手で持ち、ひじを伸ばしたまま上げ下げ。

② 上半身のひねり動作



ストックを持ち、腕を伸ばしたまま左右にゆっくりひねる。

③ 体側面を伸ばす



腕を伸ばしたまま、体側面をゆっくり伸ばす。反対側も。

④ 腕などを伸ばす



腕の他にも、首、手首などもゆっくりと伸ばす。

⑤ ふくらはぎ



片方の足を後ろに引き、ふくらはぎを伸ばす。左右とも。

⑥ 足首（スキー）



片足ずつスキーを左右にゆらし、足首を動かす。

⑦ 股関節（内もも）



V字型からスキーを滑らせて股関節を開く。左右とも。

⑧ 屈伸運動



両脚で深く屈伸運動を行う。数回行う。

⑨ 前後屈



体を前に倒し、続いて後ろに反る。大きくゆっくりと伸ばす。

⑩ ジャンプ



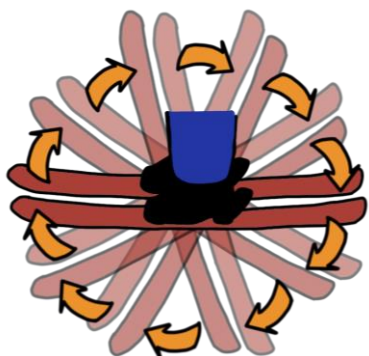
大きく跳躍し、膝を使って柔らかく着地する。数回行う。

3. 準備運動

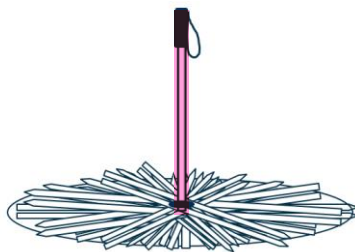
全員で一斉にできる準備活動例

足踏み・横歩きで角づけの感覚を養う活動

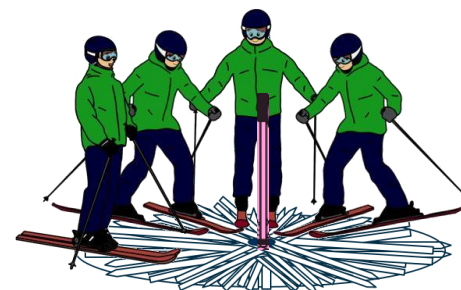
- ① 靴を中心にして足踏み
→円のもようを作る



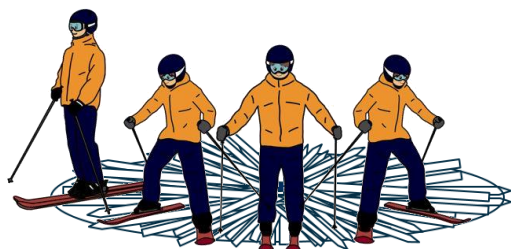
- ② 円の中心に
ストックを立てる



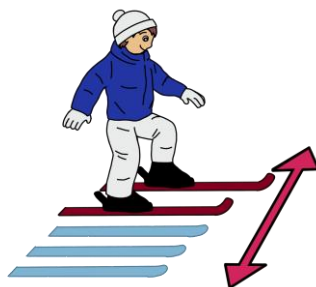
- ③ ストックを目印にして
つま先を中心に動かす



- ④ ストックを目印にして
かかとを中心に動かす



- ⑤ 横歩きを左右に
くりかえす



- ◆授業冒頭の準備運動の中で繰り返し取り組むことにより、スキー操作の感覚が養われます。
- ◆低学年のうちから繰り返し取り組むことが重要です。
- ◆この活動例を参考にして、ぜひ継続的に取り組んでみてください。

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。

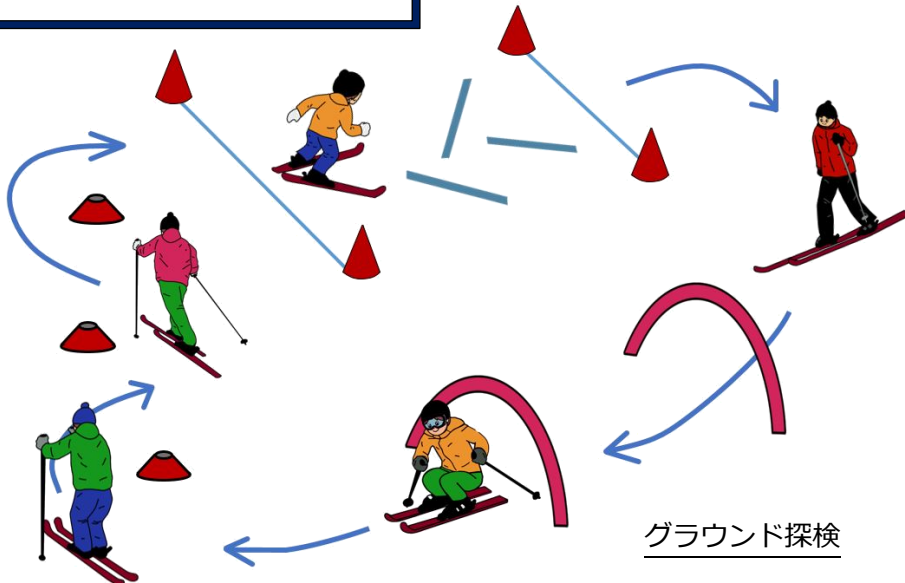


スキー靴で雪遊び



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

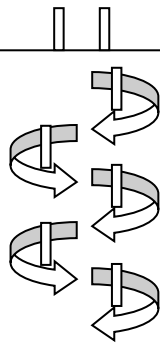


ウェーブ(コブ)ゾーン

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

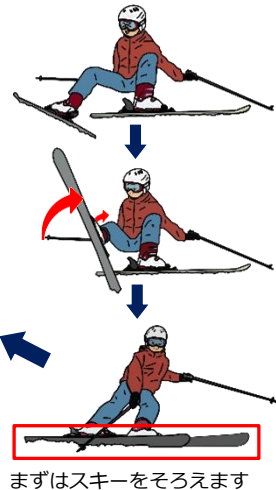
起き上がり方



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

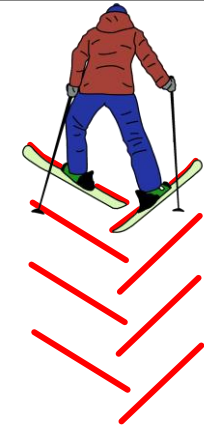


○膝を山側に倒し、山側のエッジを使って一歩ずつ登る

○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

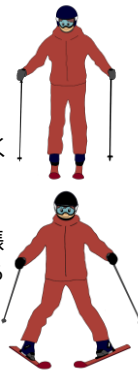
○基本姿勢でまっすぐ滑ることを意識する
○後傾になりがちな子には姿勢が前後左右・高低に変化するいろいろな滑り方を体験させると良い

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

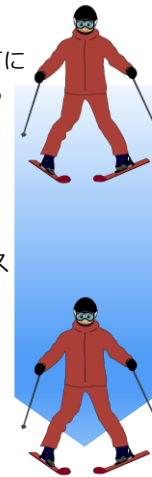
ブレーキの強弱でスピード調整



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



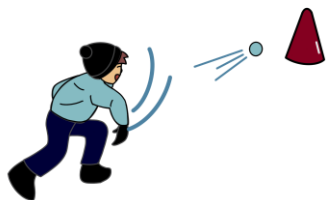
じゃんけん列車



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、スキー靴の状態を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



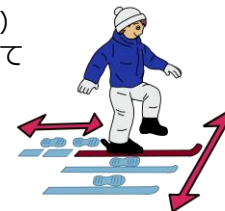
スキーじゃんけん

スキー後部（テール）を動かして



もようづくり

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。



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



テールを支点に180度回す

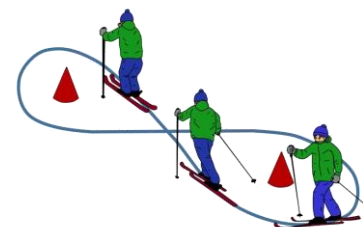


キックターン

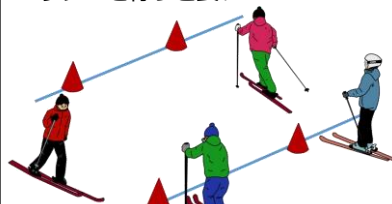
もう一方のスキーも回す



8の字滑走



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



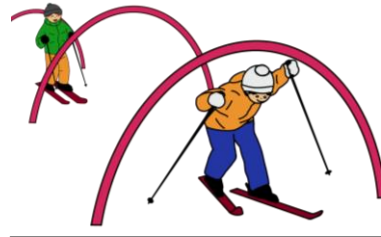
バランス能力の向上

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）



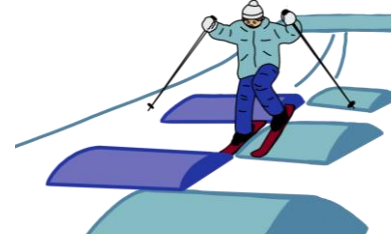
体を起こす・前傾する動きを繰り返すことで前後のバランス能力向上

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。

5. スキー場での スキー学習の進め方 ～約束・マナー編～



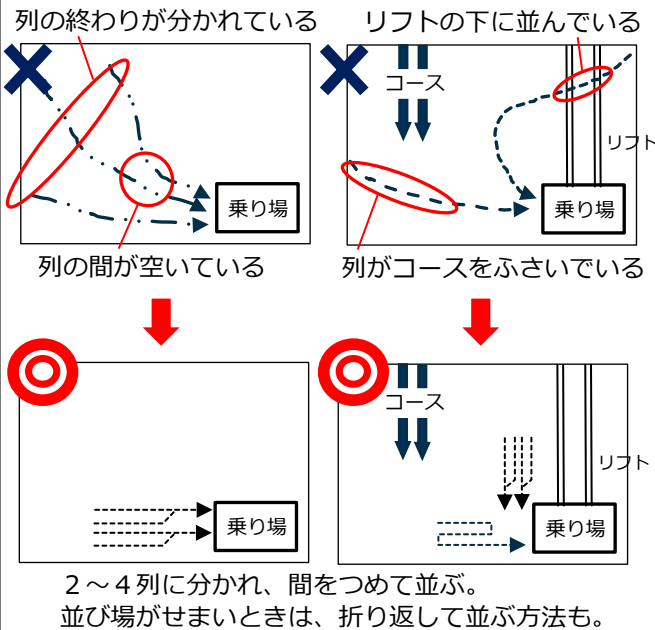
リフト乗車のルール・マナー

※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

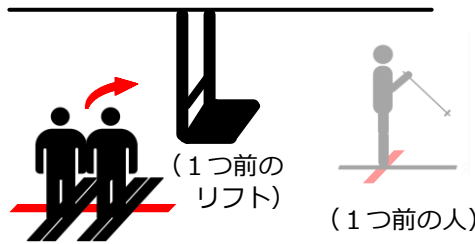
- リフト乗車時の注意事項を教室などで事前指導
 - ・ 正しく並び、正しく乗ることで事故&混雑防止。
 - ・ 乗車ルールが守られないと大変危険。リフトが止まることで学習時間の減少にもつながる。

良くない並び方と改善例

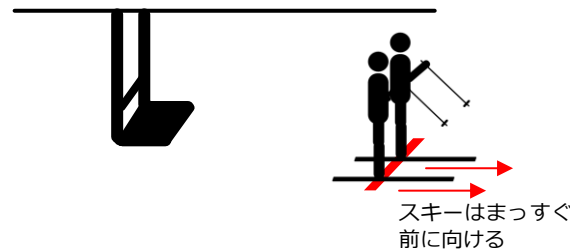


乗り方

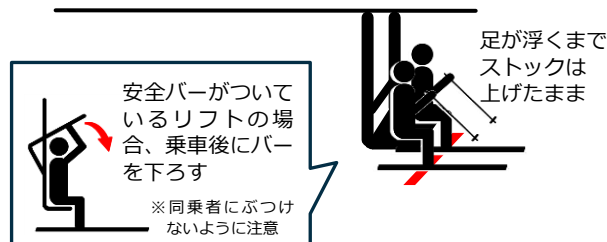
① 1つ前のリフトが自分の前を通り過ぎたら進みます



② リフト乗車地点まで進み、ストックを上げて待ちます

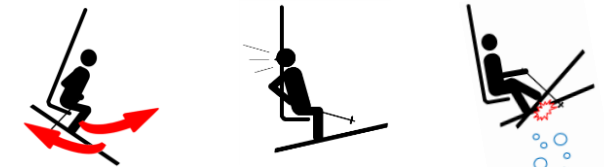


③ リフトが来たら座ります

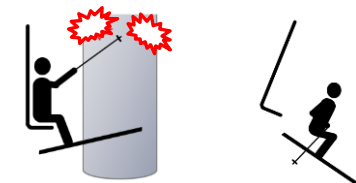


乗車中

■ 安全面と迷惑防止のため、次のような行為は禁止です



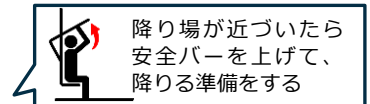
- ・ リフトを前後にゆらす
- ・ 後ろを向く
- ・ 大声で話す
- ・ 雪を落とす



- ・ 鉄塔や木を叩く
- ・ 飛び降り

スキー板同士をぶつけると、スキー板がはずれて落ちることもあり、ものすごく危険！

降り方



- ① スティックとスキーの先を上げる
- ② 降り場で立ち上がる
- ③ まっすぐ滑り降りる

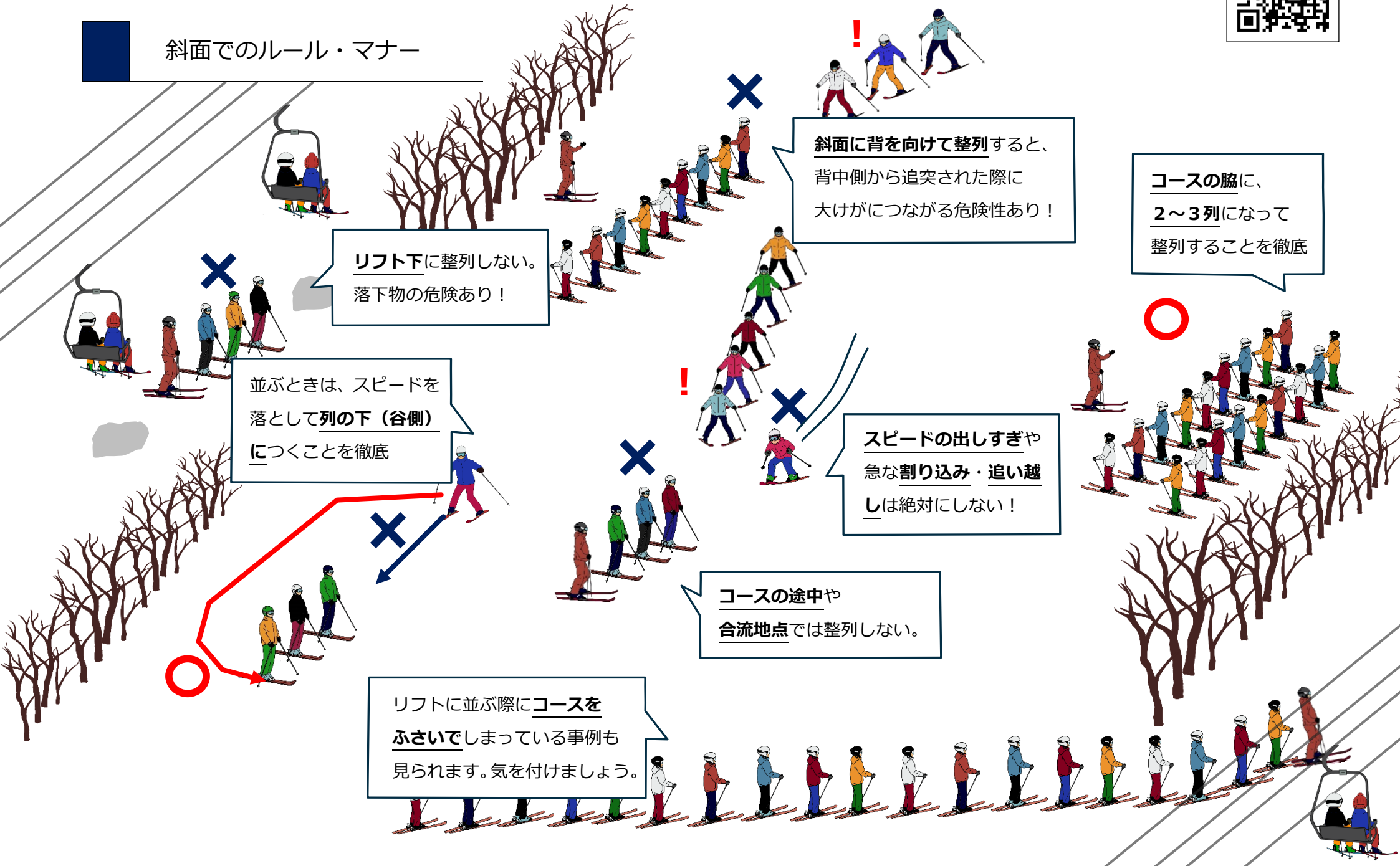


5. スキー場でのスキー学習の進め方 ~約束・マナー編~

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」→

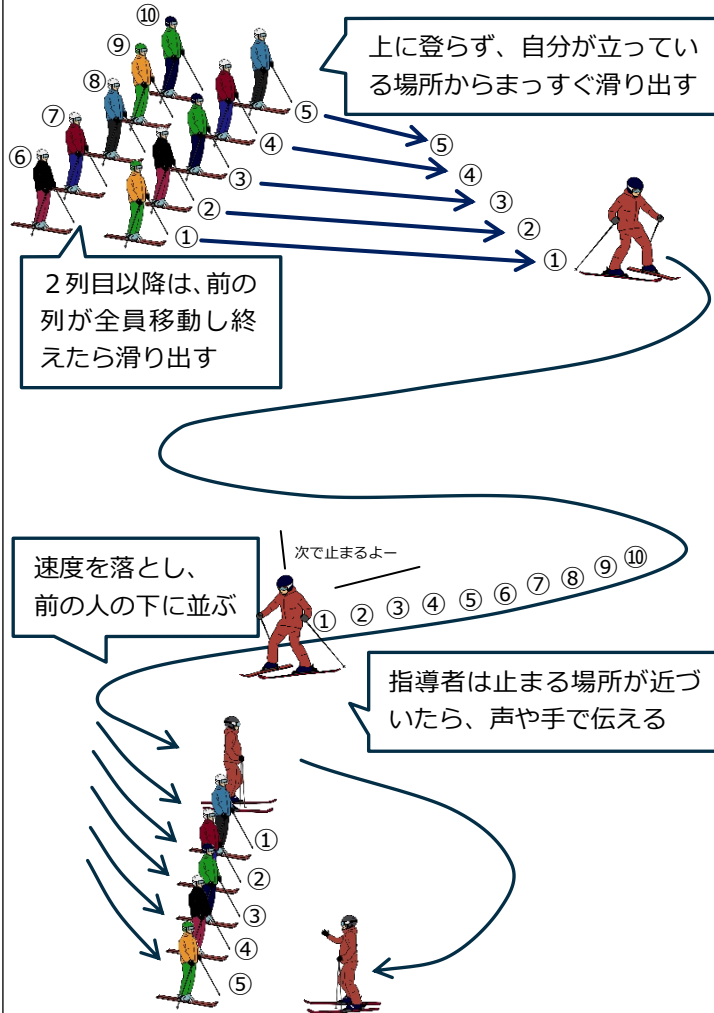


滑走時の約束・マナー

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

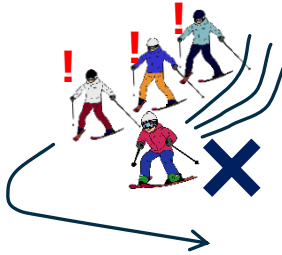


トレーンをするときの約束

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ょう。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、近道などせずあせらずゆっくり滑りましょう。

小グループでの滑走

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…



グループのみながリズムを合わせやすいように…

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がライフワーク」
・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）

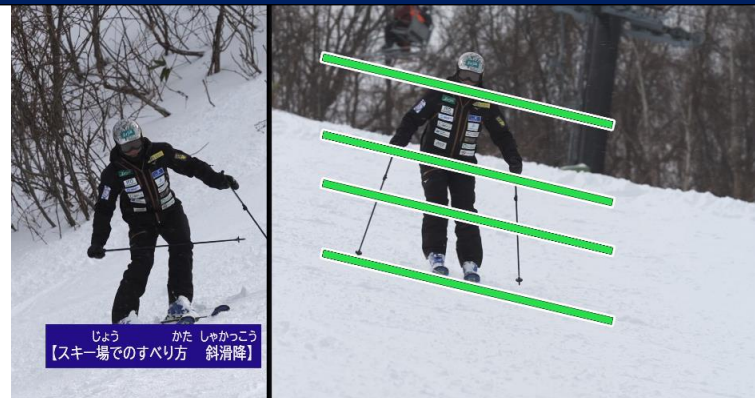


じょう かた きほんへん
【スキー場でのすべり方 基本編】

□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

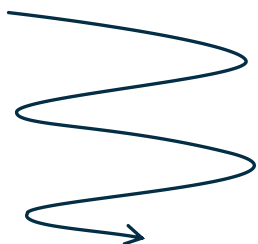


かっそう 滑走ブルーク



- ・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。

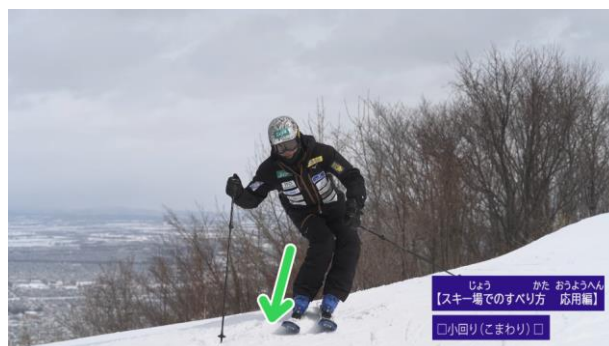
■横長のライン



■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）。

「SAPPORO 雪育ムービー」出演スキーヤー プロフィール

雪の楽しさ・スキーの楽しさを伝え続けている3名のプロスキーヤー「雪育」メンバーが、札幌市の子どものためにスキー学習の取り組み方を伝える動画を作ってくれました。日本トップクラスの3名による、豪華スキー手引き動画をお楽しみください。



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