

札幌市小学校スキー学習 スキーボランティアの手引き

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

1. 事業目的・概要…P1

- ・ 本事業の目的
- ・ 事業概要

2. 小学校スキー学習の概要について …P2

- ・ 小学校における「スキー学習」の位置づけ
- ・ 札幌市小学校スキー学習のイメージ

3. ボランティア従事時に心がけていただきたいこと …P4

- ・ 小学校スキー学習におけるボランティア従事者の必要性
- ・ ボランティア従事する際の原則とその役割
- ・ 児童との接し方

4. ボランティア従事時の具体的な補助内容 …P6

4-1 グラウンドでの留意事項・補助内容 …P6

- ・ 服装・用具について（スキーブーツ、スキー、服装など）
- ・ 転倒時の起き上がり方補助
- ・ 登る際の補助
- ・ 滑る際の補助

4-2 スキー場での約束・マナー・補助内容 …P13

- ・ リフト乗車のルール・マナー
- ・ スキー場斜面でのルール・マナー
- ・ 滑走時の約束・マナー

5. コロナ感染予防に配慮した行動について …P17

- ・ ボランティア従事時の服装、感染予防対策について
- ・ ボランティア従事中の留意事項
- ・ ボランティア従事後の感染予防対策

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）
- ・ 感染予防に配慮した小学校の体育学習「スキー遊び・スキー」の配慮事項
(札幌市教育委員会作成)

2. 小学校スキー学習の概要

□ 小学校における「スキー学習」の位置づけ

- 文部科学省 学習指導要領 … **自然とのかかわりを生む活動**として積極的に行うよう記載
- 札幌市 学校教育の重点 … 「雪」を通して**ふるさと札幌への想い**を強め、**雪と親しみ共生しようとする心**を培うことについて記載

■ 札幌市小学校スキー学習のイメージ（参考：札幌市教育委員会作成「教育課程編成の手引き」）



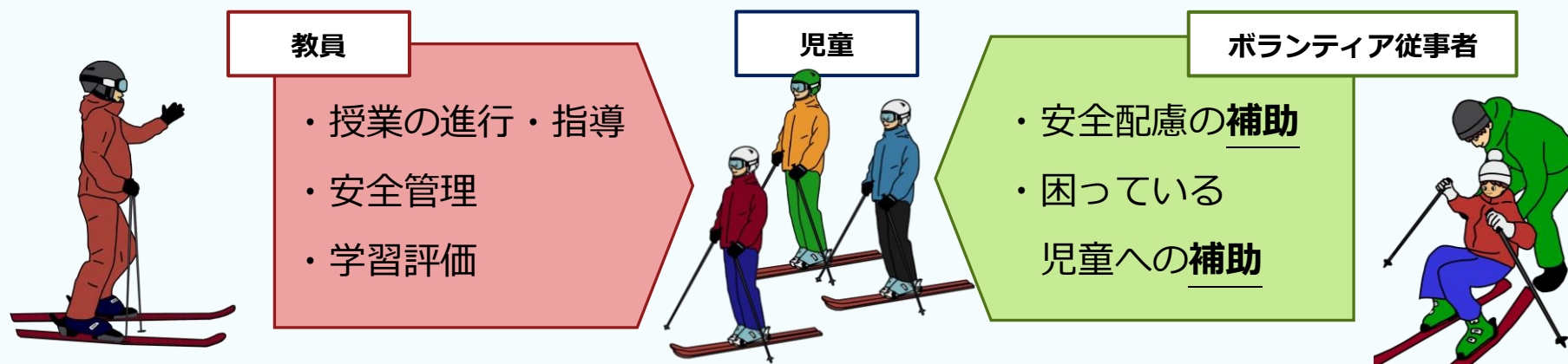
3. ボランティア従事時に 心がけていただきたいこと

小学校スキー学習におけるボランティア従事者の必要性

- ・ スキー学習は、豊かな自然と触れ合うことができ、また、札幌の文化や雪の暮らしについて学ぶことができる大変意義のある活動です。
 - ・ さらに、日常生活では味わえないようなスピード・爽快感などを経験できる機会でもあります。
 - ・ 一方で、大きなケガにつながるリスクも伴うため、「安全な配慮」及び「適切な指導」が欠かせません。
- ➔ ボランティアさんには、スキー学習がより安全に進められるよう、本研修内容に基づいて教員及び児童のサポートをお願いします。

ボランティア従事する際の原則とその役割

- ボランティア従事者は学習の補助（安全面の配慮、困っている児童への補助等）を行い、児童への指導については原則行いません。



児童との接し方

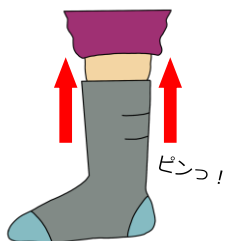
- スキー経験がほとんどない児童、スキー学習に対して前向きになれない児童など、いろいろな子どもたちが学んでいます。
 - ➔ 前向きで、あたたかな声かけを心がけてください。
 - ➔ できなくて当たり前、できない・やらない姿も「現在の姿」として認め、次につなげていけるようなかかわりを心がけてください。
- 手伝ってあげすぎることによって、依存心が強まり、かえってやらなくなる・できなくなってしまうことがあります。
 - ➔ やり方を教え、児童が自分自身でできることが増えていくようなサポートを心がけてください。

4-1. ボランティア従事時の 具体的な補助内容

グラウンドでの留意事項・補助内容

スキーブーツのはき方

① 靴下のしわをピンと伸ばす



※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。

② 足を入れる



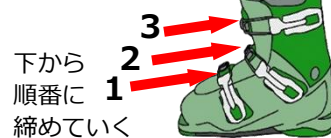
③ かかとを地面に打ちつけ、つま先まで足をしっかり入れる



④ 金具をしっかり締める

フロントバックルタイプ

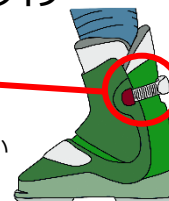
靴のタン（ペロ）をすねに合わせる



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ように注意



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、ベルトがあるものと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人の状態を確かめることが大切です。

ボランティアスタッフ チェックポイント

いい状態



金具が適度に締められ、ふくらはぎとすねの部分にしっかりとフィットした状態。

ゆるゆる×



靴と足の間にすきまができて、足が前後に大きく動く状態。痛くないか確認しながら締め直してあげてください。

ズボンイン×



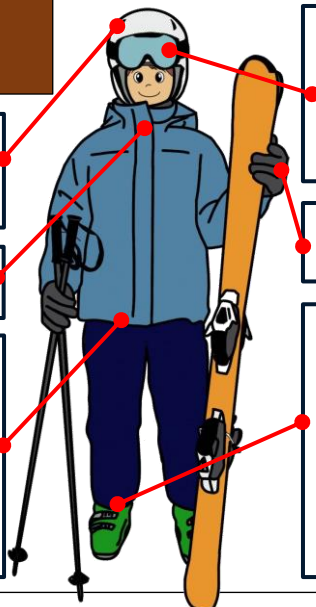
ズボンのすそを靴の中に入れていない状態。圧迫されて痛くなるので、すそを出した上で金具を締め直してあげてください。

スキーのときの服装

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。もしもウインドブレーカーの子がいた場合、「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。

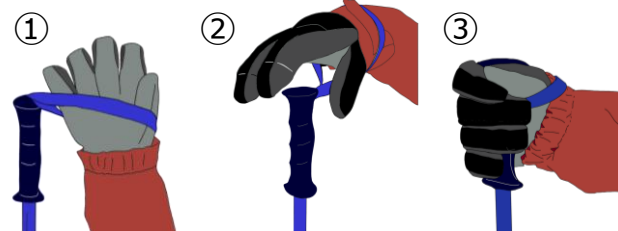


ゴーグル | つけたり外したりすると曇りやすいので、常につけた状態であることが推奨されます。

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。

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、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

ボランティアスタッフ チェックポイント

- 防寒チェック！
 - 耳がかくれている
 - チャックが上まで閉まっている
 - ウェアのすそがブーツの上からかかっている
 - 手首・足首が露出していない
 - あたたかい手袋を着用している（びちょびちょになっていない？）

- 用具チェック！
 - ストックを正しく持てている
 - 安全に用具を持ち運んでいる

※チェックがつかない部分について、子どもたちに声掛けをお願いします。
 ※基本的には子どもたちが自分自身でできるよう声かけをし、サポートが必要な場合にのみお手伝いいただけると子どもたちの成長につながります。ご協力をお願いします。

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

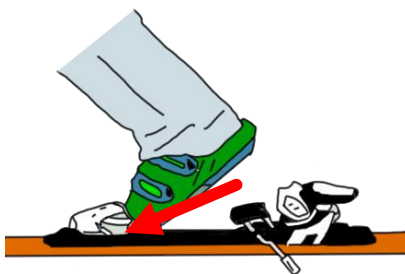


ストックで
たたいて落とす方法

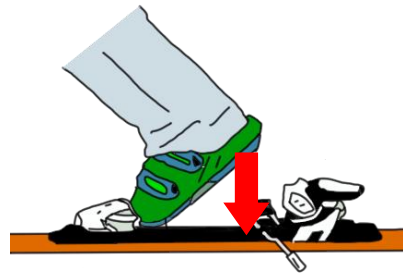
金具にこすりつける
ように蹴って落とす方法



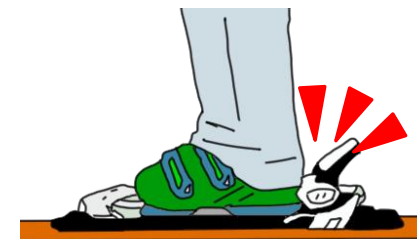
② 前の金具につま先
を入れる



③ 後ろの金具を
「グッ！」とふむ



④ 「カチッ！」と
音がしたらOK



カチッ！

ボランティアスタッフ チェックポイント

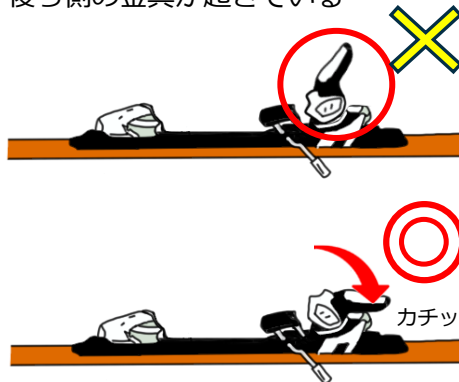
スキーが履けずに困っている場合には補助をお願いします。
履けない場合の原因と補助方法として、下記のような例が挙げられます。

金具や靴の裏に雪がついている



➡雪を落とす（落とし方を教える）

後ろ側の金具が起きている



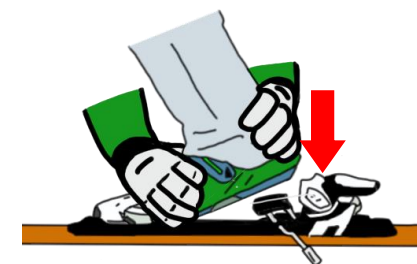
➡金具を倒す

雪が深く、うまく踏み込めない



➡雪を踏み固めた後に、スキー板を
手でおさえて補助する

踏み込む感覚が良くわかっていない

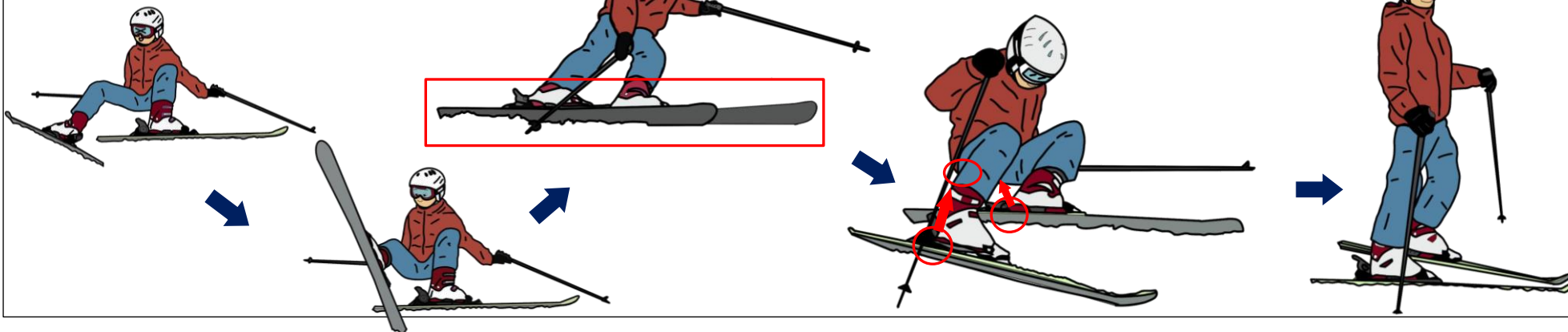


➡かかと部分を手で押して補助し、
踏み込む感覚を味あわせる

転倒時の起き上がり補助

- ① スキーをそろえる ② ひざをまげ、かかととおしりを近づける ③ 手やストックで地面を押し、立ち上がる

起き上がれないときは…



ボランティアスタッフ チェックポイント

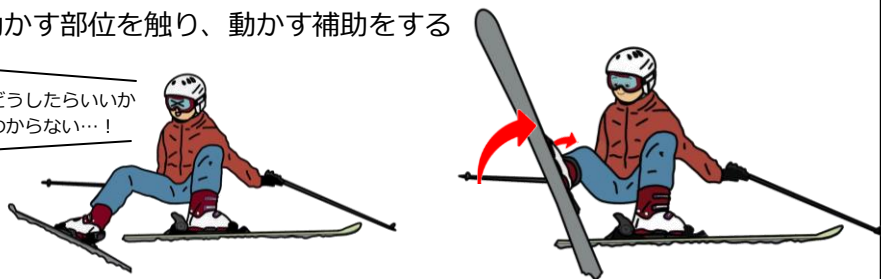
・まずは上記の順番で声かけをしてください。一人で起き上がれない場合には、以下の方法を参考にして起き上がる補助をしてください。

注意：体に触れて補助をする際には、誤解を招かないよう「体を動かすお手伝いしてもいい？」「お手伝いするためにここを触っても大丈夫？」など事前に必ず声をかけ、児童の了承を得てから行うようにしてください。

体をどのように動かしてよいか分からずに困っている場合

➡動かす部位を触り、動かす補助をする

どうしたらいいかわからない…!



※無理に体を動かすと関節部分のケガにつながりますので、「痛くない？」など声をかけながら、ゆっくりと優しく補助することが大切です。

②の状態から立ち上がれない場合 ➡ 体を引き起こす補助をする



※補助者が腰等を痛めないよう注意



※腕や肩のケガの危険性があるので腕を引っ張って起こさない

二の字登り（カニさん登り）

○膝を山側に倒し、山側のエッジを使って一歩ずつ登る

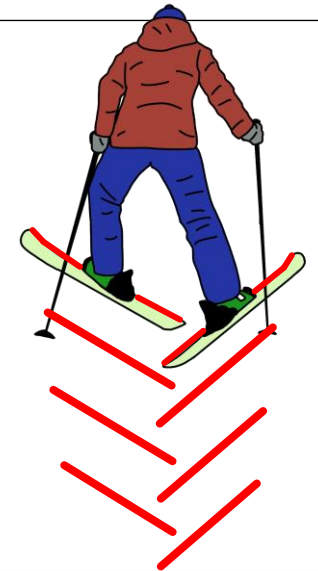


○右図のように、山側のエッジを使って登る

Vの字登り

○内側のエッジで登る

※登るのが苦手な子には、まずはカニさん登りがおすすめ



登れない子の特徴

スキーの先が斜面に対して横を向いていると登ることができません



慣れないうちは、登っているうちにスキーの先が斜面に対して下を向いてしまい、滑り落ちてしまうことが多いです。



ボランティアスタッフ チェックポイント

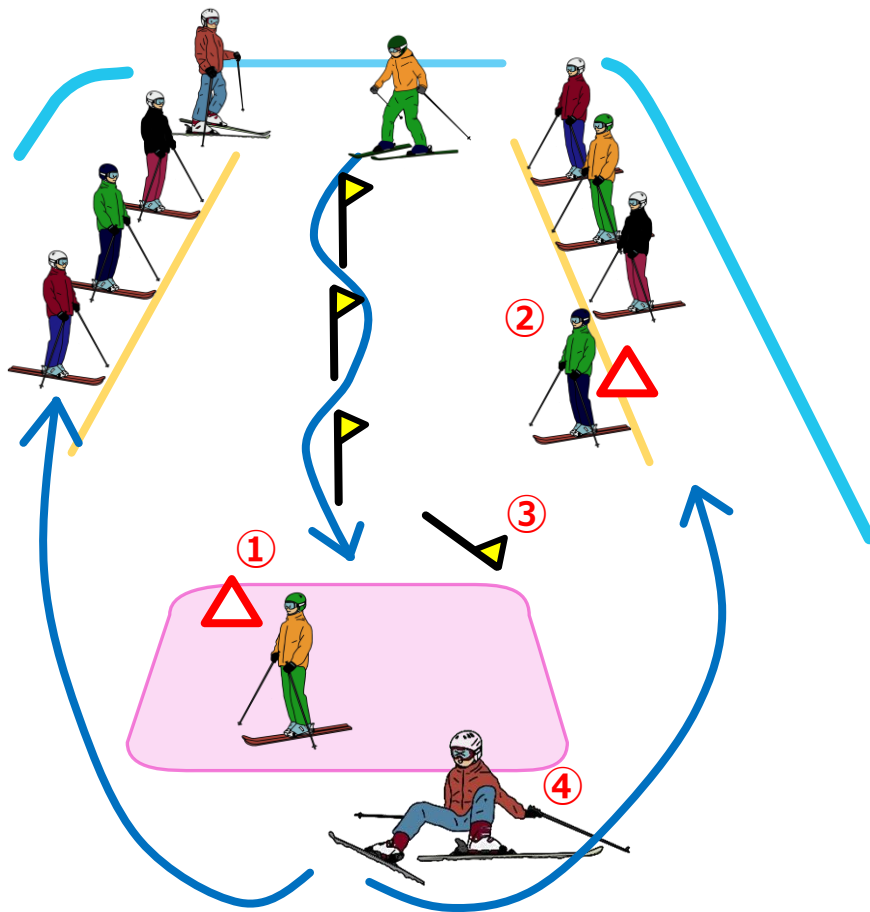


スキーの先を支えて登るお手伝いをする事も可能ですが、補助をする側がとても大変です。



慣れていない児童にとって、登ることは大変で面白さを感じにくいものです。無理に登る練習をさせることよりも、すべる経験をたくさんさせ、「楽しい！」「もっとすべりたい！」と感じ、夢中になってスキーに取り組む中で、自然と登る・すべる技能が高まっていくよう、登る補助を楽しくするという手立ても有効です。

グラウンドのスキー山を滑るときの補助



ボランティアスタッフ チェックポイント

- ・小さなスキー山をたくさんの児童が順番にすべるので、スキーの滑り方を補助することは難しいです。
- ・そのため、スキー山をすべる場面では、ボランティアスタッフは以下のような安全確保に関する配慮をお願いします。

- ① すべり終えた平地部分で留まらないように声かけ
例)「次の人が来るから前に進んでね～」
- ② 登りながらだんだん前に出てくることがあるので声かけ
例)「コースにはみ出てるから少し下がってね～」
- ③ 倒れてしまったポールや、位置がずれたマーカーをもどす
- ④ コース上で転んで起き上がれない児童の補助 など

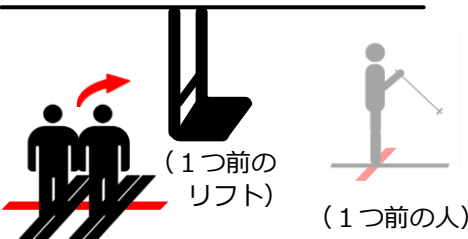
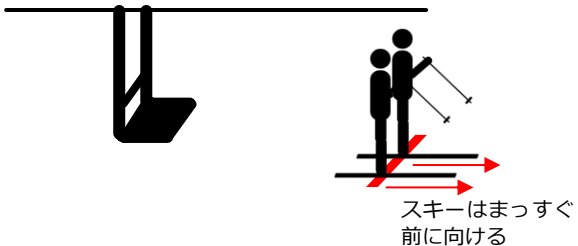


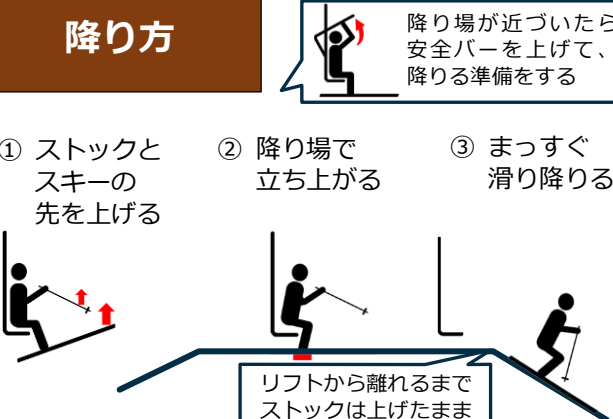
※斜面やコースの上を靴で歩くと、雪面がぼこぼこになってしまい滑りづらくなるので、コースに入るのは最小限になるようご協力をお願いします。

4-2. ボランティア従事時の 具体的な補助内容

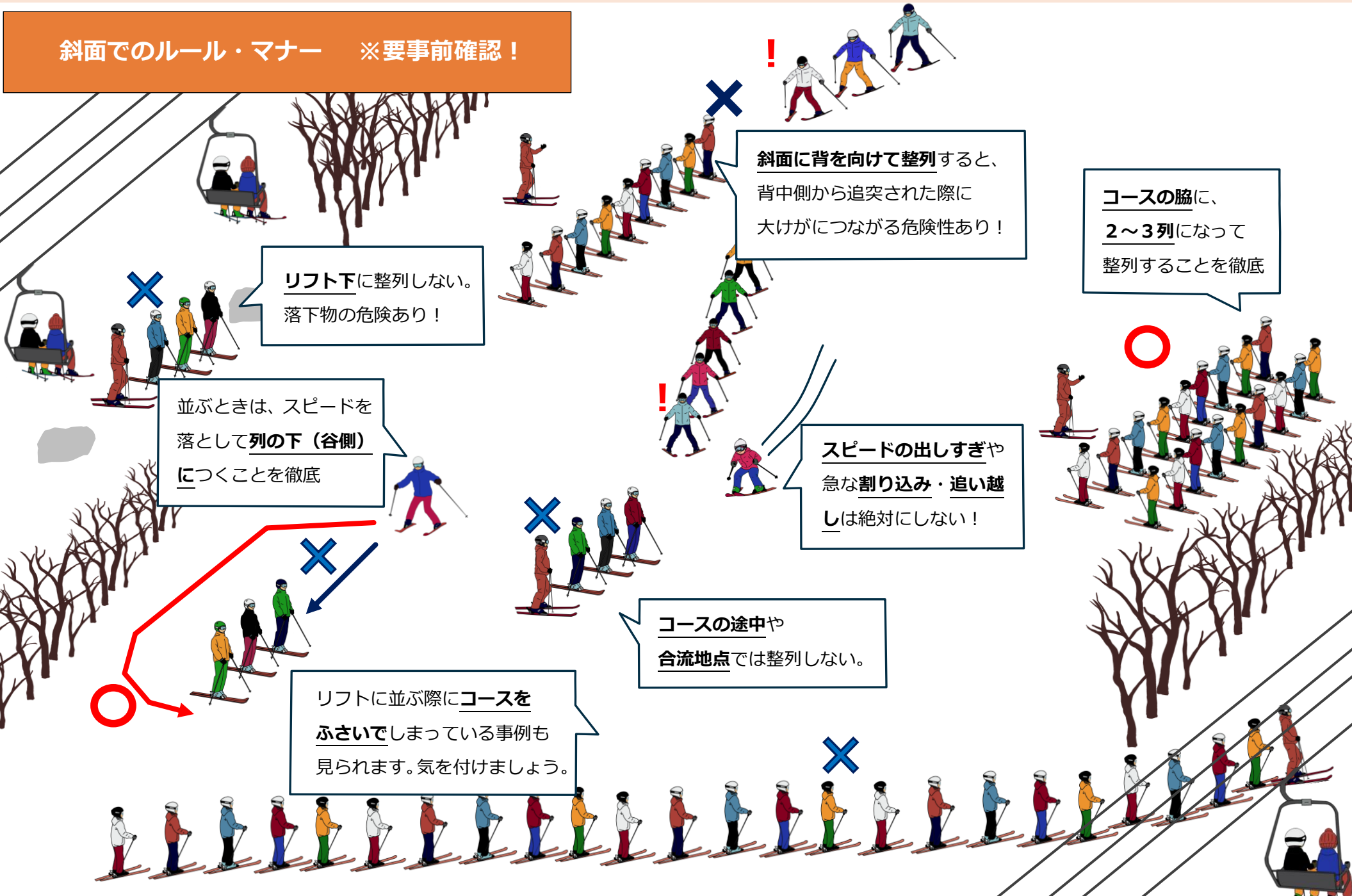
スキー場での留意事項・補助内容

リフト乗車のルール・マナー

※リフト乗車の際には、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。

乗り方	乗車中	ボランティアスタッフ チェックポイント
<p>① 1つ前のリフトが自分の前を通り過ぎたら進みます</p>  <p>(1つ前のリフト) (1つ前の人)</p> <p>② リフト乗車地点まで進み、ストックを上げて待ちます</p>  <p>スキーはまっすぐ前に向ける</p>	<p>■安全面と迷惑防止のため、次のような行為は禁止です</p>  <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>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！</p>	<p>□ リフト乗車が不安な子には一緒に乗車し、声かけによるサポートをしてあげてください。</p> <p>【声かけ例】 「次のリフトが通り過ぎたらスタートするよ」 「ストックを上げて待つよ」 「目印のところに来たら立ち上がるよ」など</p> <p>□ リフトの係員さんに「初めてリフトに乗る子です。」などと伝えると、リフトの速度をゆっくりにしてくれます。状況に応じてお願いしてみてください。</p> <p>□ 乗車中に禁止行為をしているなどマナー違反の行動が見られる場合には、その行動が禁止行為であることを改めて教えてあげてください。</p>
<p>③ リフトが来たら座ります</p>  <p>足が浮くまでストックは上げたまま</p> <p>安全バーがついているリフトの場合、乗車後にバーを下ろす</p> <p>※同乗者にぶつけないように注意</p>	<p>降り方</p>  <p>降り場が近づいたら安全バーを上げて、降りる準備をする</p> <ol style="list-style-type: none"> ストックとスキーの先を上げる 降り場で立ち上がる まっすぐ滑り降りる <p>リフトから離れるまでストックは上げたまま</p>	

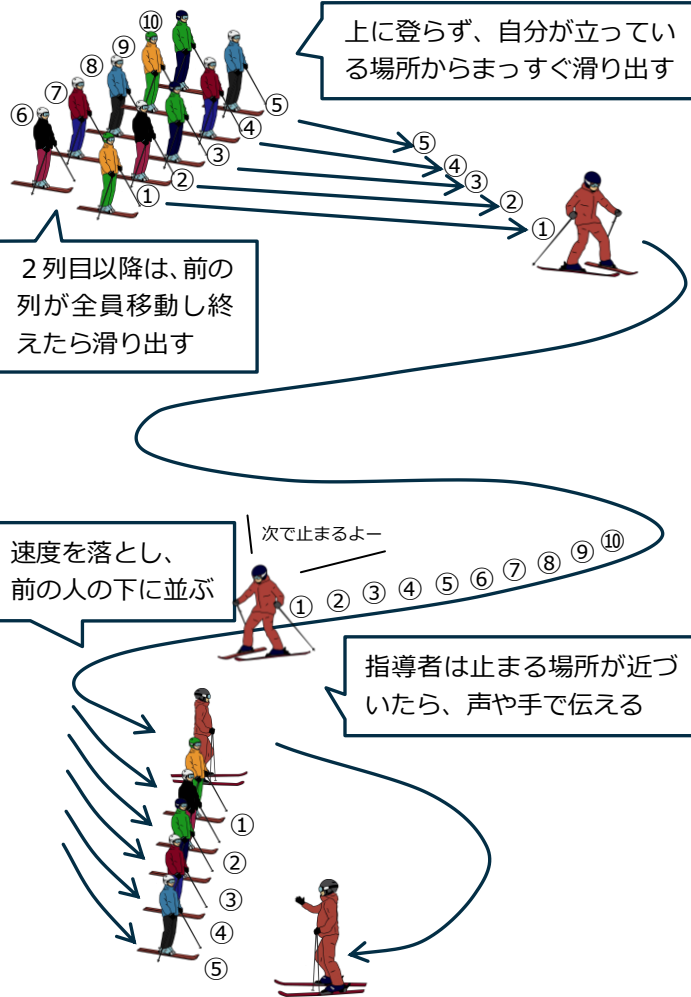
斜面でのルール・マナー ※要事前確認！



滑走時の約束・マナー

グループ全員で一度にすべる際には、列車のように連なる「トレーン」というすべり方をします。トレーンは以下の約束で行われますので、事前に確認をしておいてください。

「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、近道などせせらずゆっくり滑りましょう。

ボランティアスタッフ

チェックポイント

ボランティアスタッフは、**原則として最後尾から**滑り、児童の安全を見守る役割をお願いします。

※状況によっては、最後尾ではなく列の途中に入ってサポートするよう教員から依頼される場合もあります。

チェックポイント

- 途中ではくれる子が出ないように見守り
- グループの人数確認の補助
- 転倒した子の起き上がり補助
- スキーが外れたときのサポート
- 子どもたちが滑り出すときの安全確保



5. コロナ感染予防に 配慮した行動について

ボランティア従事前に、下記事項を必ず確認

【ボランティア従事時の服装等】

- 事前に手洗い・手指消毒を行った上で、必ずスキー用手袋を着用する
- 従事中は、原則としてマスクを着用すること
 (口・鼻がしっかりとおおわれるものであれば、スキー用フェイスマスク、ネックウォーマー等による代替可)
 ※自らの身体へのリスクがあると判断する場合、マスクを外すことは問題ない。なお、マスクを外す際は、児童との距離を十分に確保する。

【ボランティア従事中の留意事項】

<学び方>

- 児童には可能な限り、ゴーグル着用を促す。
- 学習者はマスク着用不要と共有されているが、可能な場合はフェイスマスクやネックウォーマーなどの防寒具で口や鼻を覆うように促す。
- 用具の準備、運搬、後片付け、着脱などで補助を行う場合は、対面を避ける。

<スキー場での学習>

- 児童に対して、スキー場係員の感染予防対策の指示に従うように促す。
- リフト・ゴンドラの乗車待ちでは一定の間隔を確保し、不必要な会話や発声を行わないように促す。
- リフト・ゴンドラの乗車時は、前を向き不必要な会話や発声を行わないように促す。
- ゲレンデコース内で止まる場合は互いに一定の間隔を確保するが、周囲の状況に応じて安全を最優先する。
- スキー学習時には安全を確保しながら互いに一定の間隔を確保できるように教員が工夫をしているので、児童が間隔を保てるよう促す。

【ボランティア従事後】

- 従事後に手洗い・手指消毒等を行い、自身の感染予防に努める