

出来ないから出来るハ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド！

スキーを教えるコツ

はじめよう編

## 本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

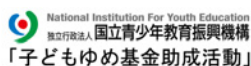
子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手に行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。

各運動や競技における指導法・技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



National Institution For Youth Education  
独立行政法人 国立青少年教育振興機構  
「子どもゆめ基金助成活動」

この教材は、平成 30 年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用するにはご連絡ください。

## 本教材の監修担当講師



マウントレースイ スキー&スノーボードスクール

校長 前川 信堅

### 【資格】

- 公益社団法人 日本プロスキー教師協会 ステージⅣ
- 公益財団法人 日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 プロスキー教師
- 日本幼児体育学会 幼児体育指導員

## スキーを教える際の心構えと注意事項

### 心構えについて

- 子どもに飽きさせず、集中力を保たせることが大事です。
- 体を大きく使い、オーバーなアクションで動作を教えてください。
- 優しいことから始めて「出来る」を増やすことに努めましょう。
- 出来たときには必ず褒めてあげましょう。

### 注意事項について

- 悪条件の中でのレッスンは行わず、出来るだけ良い条件でレッスンを行いましょう。
- 悪条件の中でのスキーは、凍傷や事故の危険性が高まります。決して無理をしないように注意してください。
- スキーを楽しむ気持ちが上達への近道ということを教える側が忘れないようにしましょう。

## 準備体操

準備体操は怪我を防止するだけでなく、子ども達にこれから練習をするぞ！というやる気スイッチの役割も果たしますので必ず行ってください。

### 1 メニュー紹介



ステップ1

左右の膝を伸ばします。



ステップ2

足を1歩前に出し腰を落として上体を軽く反らし腰を伸ばします。



ステップ3

膝を左右に回しましょう。



ステップ4

その場で軽くジャンプ。



ステップ5

両腕を大きく回して肩を動かしましょう。



ステップ6

両手を上で組んで背伸びをし全身を伸ばします。



ステップ7

背伸びの姿勢からそのまま体を横に伸ばしましょう。



ステップ8

両腕を大きく回して肩を動かしましょう。



ステップ9

両手を上で組んで背伸びをし全身を伸ばします。



ステップ10

体を大きく回します。



ステップ11

肩をストレッチします。



ステップ12

手首をしっかり回しましょう。



ステップ13

親指を伸ばします。片手で親指を握り、後ろに倒して行いましょう。



ステップ11

首を回します。



ステップ12

最後に深呼吸しておわり!

## 用具の説明

スキー用具はお子さまの体にあった道具を使うようにしましょう。特に初心者はスキーの取り回しなどで体に合った道具を使っていないと上手く出来ない場合がありますので、専門店や指導者などに相談することをおすすめします。



### ■ 注意1

スキーのエッジはとても鋭利で怪我をする恐れがあるので必ず手袋をはめてスキーを扱うようにしましょう。

### ■ 注意2

ストックの先は尖っています。お子さまが振り回したりすると危険です。取り扱いには十分に注意するようにしましょう。

## 服装の説明



### ここをチェック!

チャック類はしっかり締まっているか確認しましょう。

### ポイント

手袋は防水仕様のスキー用手袋を使用しましょう。出来るだけ暖かい物を選んであげるとよいでしょう。

### ポイント

ウェアには、事前に防水スプレーをかけておくと、お尻や膝をついた時に濡れが軽減され安心です。

**ここをチェック!**

ブーツのバックルがしっかりと締まっているか確認しましょう。また、ブーツの中でズボンなどが偏っていないかも併せて確認してあげると良いでしょう。

**ポイント**

スキーウェアのズボンにはインナーパッツが突いています。その裾をブーツの上にかぶせてみましょう。ブーツの中に雪が入るのを防いでくれます。

**アドバイス**

ヘルメットは万が一の事故に備えるためにも必ず着用しましょう。

**ここをチェック!**

ヘルメットのおご紐が緩んだり締めすぎているか必ず確認しましょう。また、頭のサイズに合わせて調整出来るダイヤルがついているヘルメットの場合は、ヘルメットがズレないサイズに調整しましょう。

**アドバイス**

ゴーグルは視界確保だけでなく雪山の強い紫外線から目を保護する役目もあるので雪が降っていないだけでも着用しましょう。

**ここをチェック!**

ヘルメットにはゴーグルの脱落を防止するバンド留めがついていますので、ゴーグルのバンドを止めているか確認しましょう。