

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

はじめよう編つづき

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。

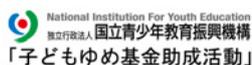
子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

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。



「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あげましょう。
- 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。

スキーをつけて体を動かしてみよう！

いきなり両足にスキーをつけるのではなく、はじめは平坦な場所で片足ずつスキーをつけて練習しスキーの感覚に慣れることが上達のポイントです。

1 スキーの装着／片足にスキーをつけて感覚になれてみよう

ポイント解説



アドバイス

片方のスキーは、他のスキーヤーの邪魔にならない場所に滑っていつてしまわないように雪に刺して立てておきましょう。雪面に置いておくと、スキーが滑っていつてしまったり、他のスキーヤから視認できないので危険です。



ポイント1

ブーツの底に着いている雪をストックを使って落とします。



ポイント2

ブーツはつま先からビンディングにあわせて踵を踏みこみます。



ここをチェック!

上手くはまらない場合は、ブーツの底やビンディングに雪が着いていないか確認しましょう。

アドバイス お子さま自身で雪を落とすのは難しいので保護者の方がサポートしてあげましょう。

2 足踏み・片足上げの練習

スキーの導入は、スキーをつけていない足で止まったり方向転換が容易に出来るので、片足スキーから始めることをオススメします。

ポイント解説



ポイント1

ストックは腕を軽く広げた形で身体の少し前につきバランスをとります。



ポイント2

スキーをつけている足をバランスをとりながら上げてみましょう。



ポイント3

次は、スキーの前方だけを上げてみましょう。



ポイント4

続いて、スキーの後ろだけ上げてみましょう。



ポイント5

次は、スキーを持ち上げて左右に振ってみましょう。



アドバイス

上大きく振る必要にありません。バランスを崩さないよう小さい幅で振ってみましょう。



ポイント6

次に、スキーを前後に滑らせてみましょう。



ポイント7

最後は、バランスがとれる範囲で大きく前後に滑らせてみましょう。

3 片足にスキーをつけて歩いてみよう

ポイント解説



ポイント1

バランスをとりながら、最初はゆっくり歩いてみましょう。



ポイント2

上手く歩けたら、スキーを着けた足を上げないですり足で前に進んでみましょう。スキーを滑らせる感覚をつかむ事がポイントです。



ここをチェック!

スキーが左右にブレないようにまっすぐ滑らせているか確認しましょう。お子さまの目線が下を向いている場合は、前を見るようにアドバイスしましょう。

アドバイス

慣れないうちは、バランスをとることが難しい場合があります。大きい動作はバランスを崩す原因となりますので、体を動かす時は、小さい動作でちょっとずつ動かすようにアドバイスしましょう。

4 止まり方の導入練習

スキーの後ろを開いて三角形にするとブレーキがかかるという感覚をつかむ練習です。

ポイント解説



ポイント1

スキーの先端を動かさずに、スキーを外側に開いてみましょう。



ポイント2

上手く出来たら、次は、スキーを上げずにスライドさせてやってみましょう。



アドバイス

スキーの先端が開いてしまう場合は、手で押さえてサポートしてあげましょう。

5 転び方と起き上がり方の練習

最初のうちは、とっさに止まれない事があるので両足にスキーを着ける前に、安全な転び方と楽に立ち上げられる起き上がり方の練習をしましょう。

転び方のポイント解説



ポイント1

転ぶ準備としてお尻をスキーに近づけていきます。



ポイント2

その態勢から、スキーの外側に手を上げながらお尻をつきます。手をつくと怪我をする恐れがありますので注意しましょう。

アドバイス

お尻は、谷側ではなく山側の斜面につくようにアドバイスしましょう。

起き上がり方のポイント解説



ポイント1

まず、スキーを斜面の下側に直角になるように足を動かします。



ポイント2

スキーが動かないことを確認したら、お尻を足元に近づけます。



ポイント3

お尻の近くにストックをつき地面を押しイメージで立ち上がります。



ここをチェック!

ストックが体から離れた体勢だと上手く起き上がりません。ストックをお尻の近くについているか確認しましょう。

転送したお子さまの起こし方のポイント



ポイント1

初心社お子さまが自分で起き上がるのは難しいので保護者の方が起こしてあげると良いでしょう。



ポイント2

スキーを斜面の下側に向けスキーが滑ってしまわないように斜面に対して直角にします。



ポイント3

斜面の下側に立ちお子さまの両脇に腕を回し抱えます。



ポイント4

自分の体にお子さまを引き寄せます。



ポイント5

自分が立ち上がるイメージでお子さまを起こします。

アドバイス

立ち上がった時に滑ってしまわないようにスキーは必ず斜面の下側になおしてから行いましょう。

アドバイス

腕を引っ張って起こさないようにしましょう。

スキーをつけて歩いてみよう！

片足にスキーをつけて体を動かせるようになったら、いよいよ両足にスキーをつけて歩いてみましょう。

1 スキーの装着

ポイント解説



ポイント

スキーが斜面の下を向いた状態で装着してしまうと不意に滑って行ってしまいます。スキーを装着した時に滑って行ってしまわないようにスキーが斜面と直角になる向きに置いて装着するようにしましょう。

2 両足でスキーを滑らせる練習

まずは、斜面ではなく平坦な場所で両足にスキーを着けて滑らせる感覚をつかむ練習を行い、両足にスキーをつけて体を動かす事になれることをオススメします。

ポイント解説



ポイント1

まずは、その場で前後にスキーを動かしてみましょう。



アドバイス

目線を足下に落としがちなので、前を見ながら行うようにアドバイスしましょう。



ポイント2

慣れたら、スキーを滑らせながら前に進んでみましょう。

ここをチェック！

歩いているうちにスキーが重なったり、開いたりしていないか確認しましょう。

アドバイス

まっすぐ前を見ながら、まっすぐスキーを動かすようにアドバイスしましょう。

ポイント

スキーに慣れるまでは、動作はゆっくり小さく行うようにすることが上手に行うポイントです。