出来ないから出来るへ！

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

すべってみよう編

制作：スポカル実行委員会

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く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。各運動や競技においての指導法・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ございません。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場合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。

スキーをつけてすべってみよう！

スキーをつけて体を動かせるようになったら、スキーで滑る感覚をつかむ練習、緩やかな斜面での直滑降から止まるまでの基本的な動作を解説します。

1 推進滑走をやってみよう

ポイント解説

やってみよう！

推進滑走は、ストックを使いスキーで前に進む動作です。足を前後に動かさずに、ストックのみでスキーを前に滑らせてみましょう。

ポイント

推進滑走は、ストックを使いスキーで前に進む動作です。足を前後に動かさずに、ストックのみでスキーを前に滑らせてみましょう。

ポイント1

基本姿勢で両手を前にだします。

ポイント2

体を少し前傾させ、ストックをブーツ横につきます。

ポイント3

目線を前に向けたまま体を腕に引き寄せるようにスキーを前に滑らせます。

アドバイス ゲレンデの平坦な場所で練習しましょう。大きく動く必要はありません。最初はちょっとずつ前に進むようにして、まずは、小さい動作で滑る感覚を養いましょいう。

ここをチェック! ストックを大きく前に出して漕ごうとしてしまう事がよくあります。ストックを突く位置がブールの横になっているかチェックしてください。

慣れてきたら、下半身の動きを加えてみましょう!

ポイント1

ストックをブーツの先くらいにつき、体はスネにブーツが当たるイメージで前傾させます。

ポイント2

ストックを押すタイミングで膝を曲げていきます。

ポイント3

スキーを前に滑らせ、ストックを押し切ります。

ポイント4

腕を前に戻すタイミングで膝を伸ばし最初の姿勢に戻ります。

ここをチェック! 上体は出来るだけ猫背にならないようにまっすぐ保っているかチェックします。

ここをチェック! 目線を落として下を見ていないか確認してください。必ず前を見るようにしましょう。

ここをチェック! スキーが閉じたり開いたりしていないかチェックしましょう。

2 テール開き／ブレーキの練習

ポイント解説

まずは、片足ずつ開いてみましょう。

やってみよう！

スキーの後ろを外側に開いて、スキーを三角形の形にしてみましょう。

ポイント

スキーの先端を動かさないようにして、いきなり大きく動かさないようにすることがポイントです。

アドバイス

まずは、片足ずつ動かしてみます。ちょっとずつ動かすようにアドバイスしましょう。
練習する場所は、スキーが滑って行ってしまわない平坦な場所で行いましょう。

アドバイス

上手く出来ない場合は、動作をサポートしてあげましょう。

良い姿勢

悪い姿勢

ここをチェック!

片足のスキーを開くときに、体が残ったまま足だけを開いていないかチェックしましょう。このようなクセがつくと実際に滑ったときに止まれなくなってしまいますので、足だけでなく体も一緒に動かしてスキーの後ろを開くように教えてあげてください。

出来るようになったら、両足同時にスキーを開いてみよう！

やってみよう！

片足ずつ開くことが出来るようになったら、両足同時にスキーの後ろを開く練習をしてみましょう。

ポイント

ストックを体の前につき、体を少し前に倒した姿勢で行うと楽に両足を開く事が出来ます。

ここをチェック!

体が後傾になっていると上手く出来ませんので確認しましょう。

3 緩やかな斜面での直滑降

いきなり長い距離を滑る必要はありません。最初は、スキーがゆっくり滑って自然に止まる位の距離で練習してみましょう。

基本姿勢の確認

良い姿勢

体がスキーの中心にあり、上体を腰から軽く折るイメージで股関節・膝・足首が軽く曲げ、手を軽く前にだした姿勢をとりましょう。

悪い姿勢

恐怖心から腰がひけ体がスキーの後ろにある姿勢。

ポイント解説

ポイント1

足は完全に閉じなくてもよいが、スキーは平行になるようにします。

ポイント2

目線は前をみるようにします。

ポイント3

手を前に軽くだし、腰・膝・足首を軽くまげ基本姿勢をとります。

ポイント4

ストックで軽くこいで滑り出しましょう。

ポイント5

力まずリラックスしましょう。まっすぐ前をみて下ります。

ポイント6

自然に止まるまでまっすぐすべりましょう。

ここをチェック！ 体を前傾させると腕が下がってしまうことがよくあります。手が下がらないように手の位置を確認しましょう。