

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！

キーを教えるコツ

リフトにのってみよう編

本教材のご利用にあたって

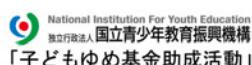
本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

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。



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

1 リフトの乗り方について

ポイント解説



はじめに

リフトが初めての場合は、係員にその旨を伝えるようにしましょう。場合によっては、リフトを減速してもらったり、止めてもらうことが出来ますので遠慮せずに申し出ましょう。

ポイント

大人数で乗ると、乗り降りの際に混雑するので、リフトになれるまでは、なるべく少ない人数で余裕をもって乗り降り出来るように配慮しましょう。



ポイント1

リフトの乗車位置には乗る人が揃った状態で並ぶようにしましょう。遅れていったり、バラバラだと初心者は焦ってしまいますので配慮しましょう。



ポイント2

全員が揃ったら、乗車位置手前の待機位置(停止線)まで一緒に進み並んで止まりましょう。リフトの乗り降りの際に万が一ストックが引っかかってしまわないようにストラップは手から外しておきましょう。



ポイント3

待機位置の信号が進め(青や緑)になったら、前のリフトを追いかけるように乗車位置の停止線まで進みます。

停止線手前で止まってしまうとリフトに接触する危険があるので停止位置まで進むように注意してください。

ここをチェック!

お子さまがストックのストラップから手を外しているか確認してください。



ポイント4

乗るリフトと一緒に確認し、スティックと上げて準備します。



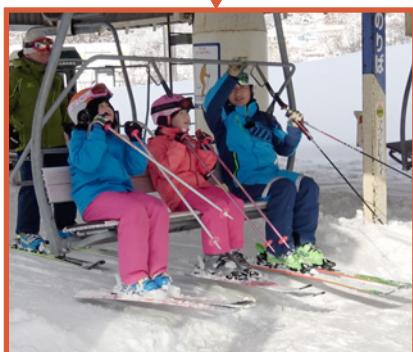
アドバイス

お子さまが座るまで、保護者の方がリフトを軽く押させてあげると腰掛けやすいでしょう。



ポイント5

スティックは引っかかるないように、先を上げたままにします。



ポイント6

安全バーは保護者の方がおろすようにしましょう。



2 リフトの降り方について

ポイント解説



はじめに

事前に降り場所の説明をしておきましょう。ほとんどのリフト降り場は緩やかな斜面になっていますので立ち上がるだけで勝手に前に進んでいきます。怖がらずにまっすぐ立ち上がるようアドバイスしてあげてください。



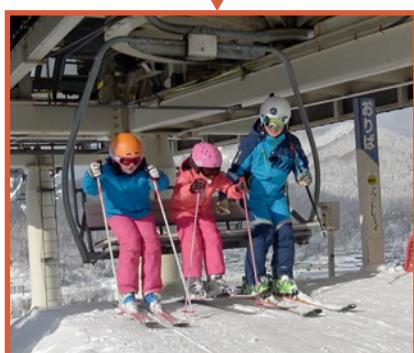
ポイント1

降車場所が近づいてきたら、保護者の方が安全バーをあげましょう。この時、お子さまが正しく座っているか確認するようにしましょう。降りる準備をお子さまに伝えましょう。



ポイント2

降車場所手間では、スキーの先を上げるようにしましょう。足が開いた状態で降りると、横の人のスキーを踏んだりするので、降りる前に足は揃えて閉じた状態にしてリフトを降りるようにしましょう。



ポイント3

リフトから立ち上がる時は躊躇せず、まっすぐの姿勢で立ち上がります。目線はまっすぐ前に向くようにします。

アドバイス

焦ってリフトから立ち上がる必要はありませんので、早く立ち上がろうとせずに、落ち着いてゆっくり立ち上がるタイミングを声がけてあげましょう。



アドバイス

降車場所は、勝手にスキーが止まるようになっている場合がほとんどです。なので、降りてすぐに曲がったりしようとせずに、まずは、まっすぐ滑り降りるようにアドバイスしましょう。



アドバイス

リフトから降りてコースと合流する際は、必ず、上から滑ってくる人がいないか安全を確認してからコースに入るようにしてください。

