

出来ないから出来るハ！

親子で学べるスポーツヨーティングガイド！

スキーを教えるコツ

連続ターン編

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。

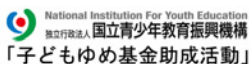
子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

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。

連続ターン

連続ターンのポイントは、焦らずゆっくりと向きを変えてターンすることがポイントとなります。ターンの切り返しでは、いったん下を向いてから逆側にターンすると上手くいくでしょう。初心者のお子さまが連続してターンを出来るようになるための基本的なポイントを教える際のアドバイスを解説します。

1 スキーを三角形にして基本姿勢を確認しましょう。

ポイント解説



ポイント1

スキーを三角形にして足首・膝・腰を軽くお辞儀をするように曲げて手を前にだしましょう。



ポイント2

目線はしっかりと前を見るようにしましょう。



ポイント3

まず、まっすぐ下に滑り出しましょう。

2 ターンをつなげていく

ポイント解説



ポイント1

ターンする方向にハンドルを切るイメージで顔を向けましょう。膝が内側に入らないようにしましょう。



ポイント2

ターンをしてスピードが落ちたら切り返します。この時、斜面の下側を向くようにしましょう。



アドバイス

お子さまが迷わないように声がけをして誘導してあげるとよいでしょう。

ここをチェック!

スキーが三角形を保っているか？基本姿勢がしっかりととれているか？目線が滑りたい方向を見ているか？を確認しましょう。そして、上手く出来ていない場合は、都度声がけをしてあげるようにしましょう。



3 基本姿勢を確認しましょう。

- 手を前に構える。
- 少しお辞儀をするように上体を前傾する。
- 目線は前を向く。
- 力まず、リラックスして足首・膝・股関節を軽く曲げる。

ここをチェック!

上体が立ち上がっていないか？、手が下がっていないか？、後ろに傾いた姿勢になっていないか？を確認しましょう。

3 ゲレンデの斜面変化に対応してターンをしよう

ポイント解説



ゲレンデの斜面は斜度など一定ではなく変化しています。急な斜面はスピードが出て恐怖心が出たり、緩い斜面ではスキーが止まってしまったりしますので、ゲレンデの斜面変化に対応してターンをすることが連続ターンを上手く行うコツです。

ポイント

緩い斜面では大きなターンをせずに小さめのターンを心がけましょう。逆に急な斜面では焦らずスキーの向きが横になるまで大きなターンをすることがポイントです。

アドバイス

教える際に先導して滑る時は、斜面にあわせて正しいラインでターンを行ってあげて、お子さまがそのラインをトレースするようにアドバイスしましょう。