

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

体重移動とターンの導入編

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。

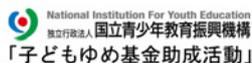
子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

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。



「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。

体重移動とターン

スキーのターンは体重移動とワンセットで教えてあげると上手くいくでしょう。初心者のお子さまがターンを出来るようになるため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 まず、斜面の下側への方向転換の仕方を教えましょう。

ポイント解説



ポイント1

スキーの先端を動かさずに、スキーの前にストックをつきます。



ポイント2

山側の足から少し開いて、谷側の足を少し閉じます。繰り返し行い、少しずつ斜面の下側に向きを変えていきます。



ポイント3

滑り出さない位置まで向きを変え足を開いた体勢を維持します。



アドバイス

足を開く時は、山側のあしから少しずつ開いていくようにアドバイスしましょう。足を完全に閉じてしまうとスキーが滑って体勢が不安定になってしまいますので、足は開いたまま少しずつ向きを変えていきましょう。

2 ブレーキの動作からの体重移動

ポイント解説



アドバイス

滑り出す前に基本姿勢の確認を行っておきましょう。止まっている体勢で上体はリラックスして軽くお辞儀をするような姿勢で足首・膝。腰が軽く曲がっている体勢で手を前に構えましょう。

やってみよう!

ブレーキをかける体勢からスキーの三角形の形を少し緩めて、スキーがちょっと滑り出したらすぐにブレーキをかけて止まってみましょう。

アドバイス

斜面の傾斜が緩やかで簡単なところで練習しましょう。



ポイント1

スキーの三角形を少し緩めます。



ポイント2

スキーが滑り出したら少し進んですぐにスキーの後ろを開いてブレーキをかけます。



ポイント3

完全に止まるまでスキーを開きましょう。

ここをチェック!

正し姿勢を保っているか? 視線は下を向いていないか? スキーが重なっていないかをチェックしましょう。スキーが重なってしまっている場合は、膝が内側に入るとスキーが重なってしまうので確認してみてください。

アドバイス

膝の位置は、少しガニ股にするイメージで、スキーの板の上にくるようにアドバイスしましょう。スキーは「開いたら止まる」のではなく、「開き続けると止まらない」ということを教えてあげましょ。

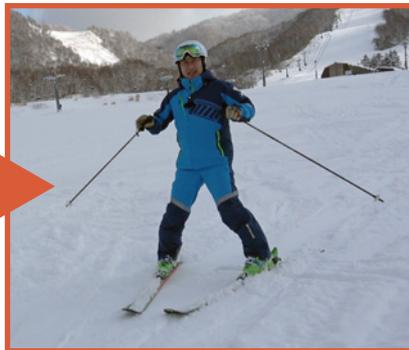
ポイント

この練習のポイントは、長い距離を滑らないことです。10cmでも滑ったらすぐにブレーキをかけることで、スピードがつく前に止まることができます。



ポイント4

繰り返し練習してみましょう。ある程度出来るようになってきたらブレーキ動作に上下の体重移動を加えていきましょう。



ポイント5

同じ体勢のままスキーの後ろを広げようとしても上手くできません。



ポイント3

膝を曲げてポジションを下げるとスキーを開きやすくなりブレーキがかかります。



ポイント4

立ち上がるようにポジションを上げるとスキーの三角形が緩み前に進みます。



ポイント5

上下の運動のポイントは、まず視線はまっすぐ前を見て基本姿勢を保つことがポイントです。



アドバイス

立ち上がる時は、ブーツの中で背伸びをするイメージをつたえましょう。

3 ターンの導入

ポイント解説



やってみよう!

スキーの三角形と基本姿勢を保ったまま行きたい方向に顔を向けると自然とターンが出来るのでやってみましょう。

アドバイス

行きたい方向を見るときに、目だけでなくしっかりと顔を向けて行きたい方向を見るようにアドバイスしましょう。



ポイント1

まず、しっかりとスキーの三角形をつきり基本姿勢をとりましょう。



ポイント2

スキーの三角形を緩めて滑り出したら行きたい方向に顔を向けて見るようにします。



アドバイス

上手く出来ない時は、両手で大きなハンドルを持つイメージで、行きたい方向にハンドルを切る動作をしてみましょう。

ここをチェック!

リラックスして基本姿勢を保ちスキーの三角形が崩れていないか確認しましょう。

ここをチェック!

練習する斜面が、お子さまが恐怖心を抱かないくらいの緩い斜面かどうかチェックしてから練習をはじめましょう。

