

幼少年のスキーあそびとその指導

～ あそびから生涯スポーツとしてのスキーに導くために ～



～ 幼児のスキーあそび ～

目 次

第1章 幼児と低学年のスキー（初スキー体験からプルークターンまで）

1	出会いと体験	1
2	スキーの履き方から予備知識	1
3	指導のポイントと配慮	1
4	よちよち歩き	2
5	カニさん歩き	2
6	三角歩き	3
7	キッズハーネス	3
8	三角おにぎり	4
9	プルーク直滑降から停止まで①	4
10	プルーク直滑降から停止まで②	5
11	前ならえ直滑降①	5
12	前ならえ直滑降②	6
13	バンザイスキー	6
14	パンチングターン	7
15	バイシクルターン	7
16	ガイドターンから停止①	8
17	ガイドターンから停止②	8
18	ターン&アクション	9

第2章 中学年と高学年のスキー（パラレルターンの導入から洗練まで）

1	つり革ターン	10
2	ワッシュイターン	10
3	電車の車掌ターン	11
4	ほうきターン	11
5	ストックバックターン	12
6	ストックパドルターン	12
7	サイドクロスターン	13
8	サーフィンターン	13
9	片足ターン	14
10	クローチングターン	14

第3章 様々なスキー

1	クロスカントリースキー	15
2	ジャンプスキー	15
3	テレマークスキー	16
4	ボールひろい	16
5	ペットボトルスキー	17
6	ミニスキー	17
7	障害物よけ	18
8	ゴーカートターン	18
9	ゲートトンネル	19
10	スキーじゃんけん	19
11	タンデムスキー	20
12	片足キックスキー	21
13	フレンドゲート	21
14	ゲート①（大回転）	22
15	ゲート②（ゲートの森）	22
16	ゲート③（デュアルレース）	23
17	パウダースキー	23
18	冒険ツリーラン	24
19	子供達と様々なスキーシーン	25



*万が一、事故や怪我が発生した場合、当方では一切の責任を負いません。また、スキーあそびの際は、周囲や道具の安全を確認するとともに、子供の体調に配慮し行うよう心掛けてください。

第1章 幼児と低学年のスキー（初スキー体験からプルークターンまで）

1 出会いと体験

初めてのスキー体験の日がやってきました。希望と不安の初スキー。子供達は皆ドキドキ・ワクワクを繰り返します。早い子供では、2歳頃からスキーを体験します。3歳から8歳までの幼少年期は、とても大切なスキーあそび導入の時期で子供達のヨチヨチ歩きがとても可愛く見える頃です。ここでの体験が、子供達の人生において大きく左右するかもしれない大切な体験の場となるよう配慮しましょう。

2 スキーの履き方から予備知識

まだ脚力の弱い子供達は皆歩くのも大変。もちろん、一人でスキーを履くことは難しいことです。ここでは、まずスキーブーツだけで歩行練習。それができたら次はストックを持って歩いてみましょう。スキーを履くのはそれからでも十分ですので、ゆっくりと、ゆっくりと楽しく導きましょう。また、スキーを履こうとする子供達のブーツソールには雪がたくさん付いています。この雪を取らないとブーツとビンディングが装着できません。まず、ブーツソールについての雪をきれいに取り除き、ビンディングを装着しましょう。

ポイント

指導者は、ブーツソールの雪を取り除く為にワックススクラッパーや木づち等をポケットに携帯、または腰にぶら下げているととても便利です。

3 指導のポイントと配慮

幼少年期のスキー体験は恐怖心との戦い。そのような中において、苦痛のスキー体験ではせっかくの生涯スポーツへのスタートが台無しです。ここでは、休憩を上手く挟みながら体験させることが重要です。特に、トイレ休憩の配慮は十分に取ることが求められ、その他、汗の処理や、濡れ物の処理等、ウエア類への配慮も心がけましょう。

4 よちよち歩き

緩斜面を選び、恐怖心を与えないように、一步、一步、ゆっくり歩く練習をしましょう。ストックの活用は、その時の状況で工夫しましょう。



5 カニさん歩き

緩斜面において山方向にのぼることになります。ストックを活用し、一步、一步ゆっくりのぼることに挑戦させましょう。



ポイント

雪面にカーペット等を敷き、雪面滑走を防ぐとのぼりやすく効果的です。

6 三角歩き

体重移動や、角づけ・バランス感覚を養います。ストックは左右のスキーよりも外側で、写真のようにスキーより後ろで付くよう指導しましょう。



7 キッズハーネス

キッズハーネスを使用した補助滑走をご紹介します。ハーネスを使用することで思いがけない転倒や暴走を防ぐことができるとともに、保護者や指導者の身体的疲労も軽減できます。



ポイント

キッズハーネスはスポーツ量販店等で購入することができます。滑走時の取扱だけではなく、リフト乗車時においても引っかかりにならないよう注意が必要です。取扱説明書に従いご使用ください。

8 三角おにぎり

ここからは1人で滑走するための準備です。プルークボーゲンから停止までの一連の流れを学びます。ここでは、停止した状態で、大きくスキーテールを開き、「三角おにぎりをギュッギュツする感じで雪を推そう」等と声をかけてあげましょう。

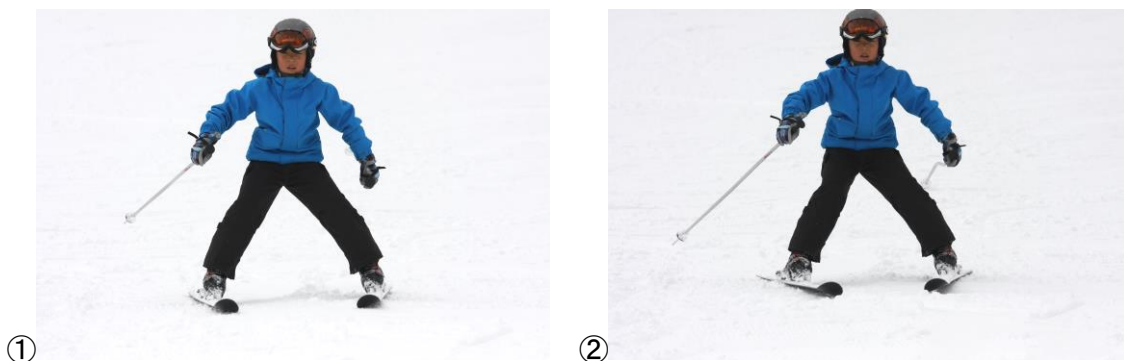


ポイント

プルークでスキーテールが開脚できない子には、後ろ乗り（後傾）でよいので足を突っ張り、雪を「ギュッギュツ」と押すようにアドバイス。

9 プルーク直滑降から停止まで①（1回で行う）

三角おにぎりギュッギュツができるようになり、その開脚方法が習得出来たら、次は直滑降による滑走に入ります。スタートから大きく開脚し、ゆっくりと滑らせます。停止時には、「おにぎりギュッギュツ」等と声掛けをすると効果的です。



10 プルーク直滑降から停止まで②（3回繰り返す）

プルーク直滑降から停止まで①ができるようになると、スキーが楽しくなってくる頃です。ここでは、プルーク直滑降と開閉脚を3回行い、リズムとバランスをつかむよう導きましょう。



11 前ならえ直滑降①（1回で行う）

ここでは、下肢動作だけで行っている滑走をより安定させるために、両腕を前に出すよう導きましょう。



1 2 前ならえ直滑降②（3回繰り返す）

腕の活用を学ぶと滑走時のボディーバランスが向上します。ここでは、リズムとバランスにより磨きをかけるため、3回程度「腕を上げ下げ」させるなど、繰り返し行うと学習効果を高めることができます。



1 3 バンザイスキー（小さくなったり、大きくなったり）

前ならえ直滑降で腕の使い方を学ぶと前後のバランス調整ができてきます。ここでは、前後バランスを学んだ次のステップとして、膝タッチやバンザイ等で、上下動の導入と、上下バランスの調整力を身につけます。



14 パンチングターン

停止ができない子には、無理に停止動作を指導するより、ターンから停止に導くことで停止動作を学習させます。ここでは、ターン外側の腕を前に出すことでターンに導くこととします。「右パンチ、左パンチ」と声掛けをすると効果的です。



15 バイシクルターン

パンチングターンの応用で、30cm程度のポールや棒を活用したバイシクルターン。ここでは、自転車のハンドルを操作するように、ターン方向にハンドルを向けるようアドバイスしましょう。



16 ガイドターンから停止①

写真のように、ネトロンやポール、コーン等を活用し、左右のターンと停止へ導いてあげましょう（斜度に応じて、浅回りや深回りなど工夫しましょう）。



17 ガイドターンから停止②（ハイタッチの活用）

ガイドターンでは、ターンをすることだけが目的ではなく、様々な停止方法を習得することにも繋がります。停止ができない子にはターンすることで停止する方法を指導すると効果的です。ここでは、ターンするポイントで指導者とハイタッチをし（写真②のようにポールも活用できる）、ハイタッチの後から「右パンチ、左パンチ」と声をかけ、ターンに導いてあげましょう。



18 ターン&アクション

ネトロンやポールなどを活用し、ターンとターンのつなぎ目で変化のある動作を体験させましょう。ここでは、トンネルくぐりのようなアクションをさせることで、ターンとターンのつなぎ目を理解させ上下左右の動作に導きます。



ポイント

脚力の弱い幼児や低学年のスキーでは後ろ乗り（後傾）は当然のこと。ここでは、「体を前に」、「お尻を上げて」などの指導で後ろ乗りの修正を促すより、腕を前に出すよう指導し、前方向を意識させるよう心がけましょう。

ポイント

カービングスキーの登場以降プルークボーゲン時にスキートップが重なりやすく、うまくプルークボーゲンから停止ができない場合があります。そのようなときは、ターンから停止を導くことで山回りの停止ができます。

第2章 中学年と高学年のスキー（パラレルターンの導入から洗練まで）

1 つり革ターン（外傾の練習：加重するために必要な動作）

中学年や高学年では、様々な動作を体験させることでスキーの技術幅を広げていきます。ここでは、バスや電車のつり革を上から引っ張るようにし、外傾を意識させターンします。



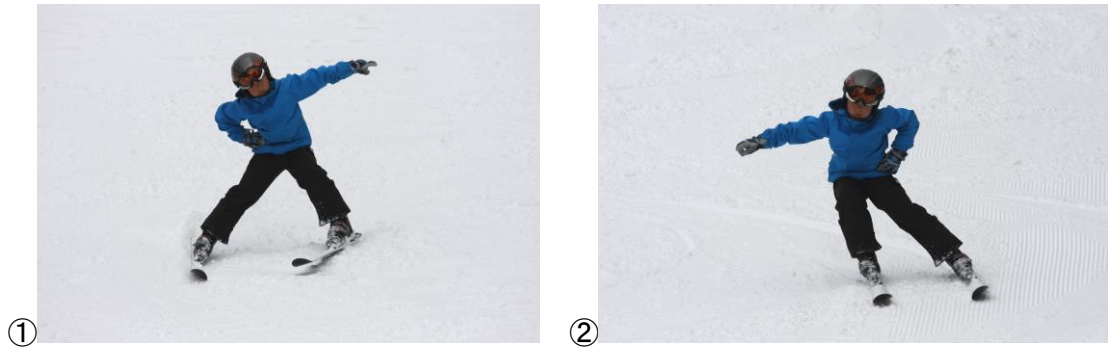
2 ワッシュョイターン（外傾の練習：加重するために必要な動作）

つり革ターンと基本的な動作は変わりませんが、アイテムを工夫し、様々な動作を体験させることで、その目的を洗練させましょう。ここでは、ストックをお祭りのみこしと仮定し、みこしを担ぐイメージでターンします。



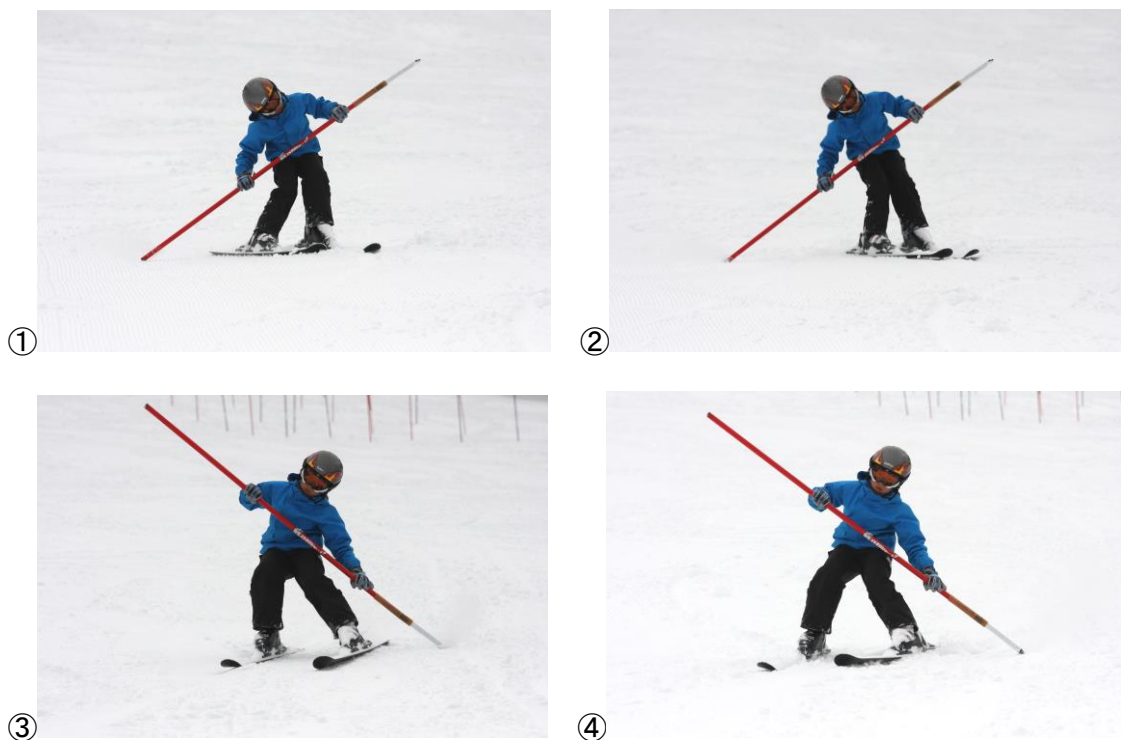
3 電車の車掌ターン（外傾の練習：加重するために必要な動作）

スキーの基本となる動作には、外傾という外スキーに加重するための動作が求められます。ここでは、ターン内側（山側）の手で進行方向を指さし、逆の腕（谷側）でターン外側の腹斜筋を押し、外傾を作ります。



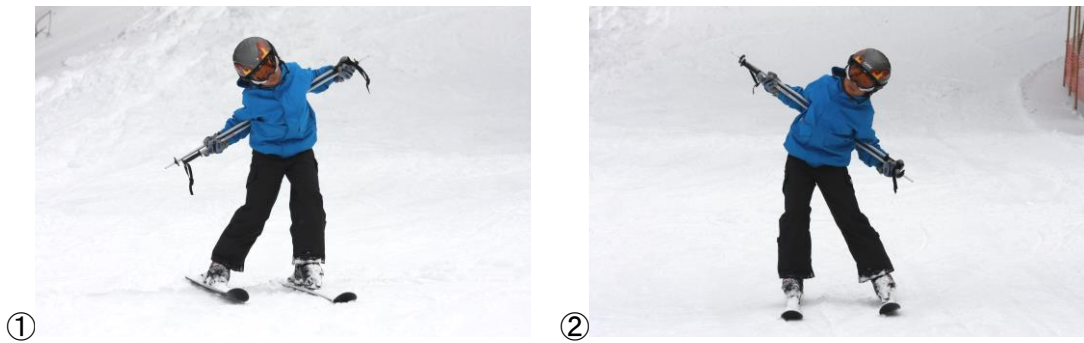
4 ほうきターン（外傾の練習：加重するために必要な動作）

様々なアイテムを活用するのも楽しい練習です。ここでは、ほうきを引きずるイメージで、ロングポール等を引きずりながら外傾の練習を行います。引きずる物は長尺の物で、外スキー（谷スキー）のブーツより後方で引きずるよう指導しましょう。



5 スtockバックターン（外傾の練習：加重するために必要な動作）

外傾の基本的な練習には様々な方法があります。ここでは、ストックを背中に回し、外スキー（谷スキー）側の腕や肩を下げるようにアドバイスしましょう（外スキー側（谷スキー）の腕や肩を雪面方向に下げるよう指導します）。



6 スtockパドルターン（外向の練習：ターンを調整するための動作）

外向は上半身のひねり動作ともいえ、スキーの雪面スリップやズレの調整になります。ここでは、カヤックやカヌーのパドリングの方法で外向の動作を学びましょう（ストックをカヌーのパドルと仮定し動作を楽しみます）。



7 サイドクロスターン（外向の練習：ターンを調整するための動作）

ターンとは加重や角付、そして廻旋やひねりを伴う動作から導かれます。ここでは、ターン内側の腕をターン外側腹斜筋に回すことで作り上げる外向動作に挑戦しましょう（上肢と下肢はおしぼりを絞るイメージで逆ひねりになります）。



①



②

8 サーフィンターン（ターン方向へのひねりの動作）

ここでは、従来の加重することでターンを導くものから、進行方向へのひねり動作を多く用いたターンに挑戦します。上半身を大きくひねることでターンを導くよう指導しましょう（様々な楽しみ方でスキーの可能性を広げましょう）。



①



②



③



④

9 片足ターン（バランストレーニング）

スキーの楽しみは両足ターンだけではありません。片足ターンでスキーの楽しさを伝えることも、マンネリ防止に役立つでしょう。



10 クローチングターン（バランストレーニング）

技術向上には、低い姿勢でのターンに挑戦することも大切です。ここでは、両腕を前にし、低い姿勢でターンするクローチングターンに挑戦させましょう。



第3章 様々なスキー

1 クロスカントリースキー

踵を固定しないヒールフリーの道具で最もポピュラーなクロスカントリースキーは、長い距離をスケータリングし移動するのに最適。有酸素運動として長い距離のスケータリングや、森の中の散策も、子供達の体力向上の他冒険心を育てるのにとっても効果的な生涯スポーツといえるでしょう。



2 ジャンプスキー

競技としてのジャンプスキーはクロスカントリースキー同様踵が固定されていないヒールフリー。学校スキーの場面では、安全で楽しく挑戦する環境を作り上げ、通常のアルペンスキーでジャンプに挑戦し、飛ぶ感覚や、空中での感覚を身につけましょう。



ポイント

スキーは、足先や指先が冷たくなり、面白さを感じる前に苦痛を感じ易くなります。ここでは、楽しく挑戦する仕組み作りを心がけましょう。

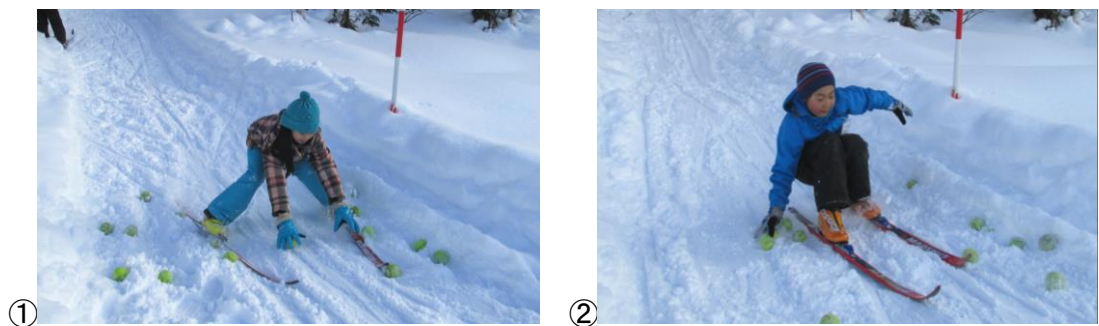
3 テレマークスキー

ノルウェーテレマルク地方発祥のテレマークスキーは、滑ることだけではなくスケーティングやジャンプなど様々なシーンで活躍できるスキーです。マルチスキーともいわれるテレマークスキーの特徴は前後に広く開脚し安定させたスタンスにあります。また、北海道においては青少年教育施設においても導入されつつあります。



4 ボールひろい

スキーは様々な遊びの中から上達するものです。ここでは、バランスやアジリティ能力向上の他、楽しみながらスキーを上達させることが必要です。ボールひろいはゲーム性が高く、楽しいスキー体験となるでしょう。



5 ペットボトルスキー

日常生活で身近なペットボトルを活用し、子供達の手作りスキーで、公園や丘等でスキーを楽しみましょう。



①



②

6 ミニスキー

雪山や公園・丘を利用しペットボトルスキー同様「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」楽しむことができるのがミニスキーです。ホームセンターなどで購入し挑戦しましょう。



①



②

ポイント

子供は遊びの天才。気軽に遊べる道具で創意工夫し遊ぶのが子供です。
自主的・自発的に遊べるよう見守ってあげましょう。

7 障害物よけ

スキーは道具の扱いとバランスを取ることが難しいスポーツです。ここでは、障害物に触れないよう歩いてみます。道具の扱いに慣れると同時に、バランス感覚を養うことができるでしょう。また、ゲーム性の高い内容ですので、とても楽しく効果的なスキー練習となるでしょう。



8 ゴーカートターン（外向傾の練習：加重やターンを調整する動作）

フリスビーを車のハンドルと仮定し、外向傾やターンの感覚を養います。ターン方向にハンドルを切ると内向が強くなり働き、逆ハンドルを意識させることで外向傾に導くことができます。寒いスキー授業の一場面でも、指導者の言動やアイテム一つで子供達の好奇心は変わります。積極的に活用してみましょう（外スキー側（谷スキー）の腕を下げるようなハンドリングを指導しましょう）。



9 ゲートトンネル

子供達のスキーに対する興味関心は、指導者の指導方法で大きく変わります。ここでは、ゲートトンネルに挑戦させ、しっかりとした前後や上下のバランス感覚を養うとともに、挑戦する気持ちの向上を図りましょう。



10 スキーじゃんけん

スキーは滑るだけではありません。技術向上・体力向上のため、そしてなにより楽しむことを目的としたスキー指導には様々な遊びの中から行うことが効果的です。ここでは、全身を使いスキーじゃんけんゲームを楽しみましょう。



ポイント

時代とともに「スキー嫌いの子供が増えた」と耳にしますが、スキーを嫌いになった子供が増えたのではなく、スキー以上に魅力的な楽しみが増えたことその他、指導方法のマナーや指導者の導き方にも問題があるということを私達も反省し、指導方法を見直す必要があります。

1 1 タンデムスキー

ポールや棒を用いたタンデムスキーで、向上心やチームワークを養います。ここでは、声を掛け合い同じ方向にターンさせましょう。



①



②



③



④



友好交流町とスキーを通じた児童交流

1 2 片足キックスキー

二人三脚の要領で片足キックスキーに挑戦しましょう。慣れてきたら、チームに分かれ競争するとゲーム性が高まり、学年や団体としての一体感が育ちます。



1 3 フレンドゲート

友達をゲートと仮定し「馬跳び」の要領で順に滑る練習をしましょう。スピードはゆっくりで、楽しみながら行います。上達に合わせてチーム分けし、競い合うことも効果的です。掛け声を取り入れると一段と楽しさが増します。



1 4 ゲート①（大回転）

スキーには様々な競技があります。ここでは、オリンピック種目でもあり、スキー少年団等の活動の中心種目でもある大回転（ジャイアントスラローム）に挑戦させましょう。子供達は、自然とスキーの楽しさを学び、好奇心、向上心が芽生えてきます。



①



②

1 5 ゲート②（ゲートの森）

子供達の好奇心は無限大。ここでは、沢山のゲートの中（ゲートの森）を自由に滑走させましょう。また、上達と共に、指導者がコース下で腕を上げ、ターン方向を誘導するゲームも楽しめます（指導者が右手を上げると、子供は進行方向左へ。指導者が左手を上げると、子供は進行方向右へ移動する。結果的に、子供達の視線が指導者を見ることで遠くになり、より視界の広い安全なスキー技術の習得につながります）。



①



②

ポイント

スキーは踵を固定したアルペンスキーの他、踵が固定されていないノルディックスキー（クロスカンтриー、ジャンプ、コンバインド、バイアスロン、テレマーク等）に分類されます。楽しむことの幅がとても広いスキーの教育的価値はとても広範囲と言えるでしょう。

16 ゲート③（デュアルレース）

ゲートセットの間隔や安全管理を踏まえたうえで、ゲーム感覚でスキーを楽しませましょう。友達と競い合うことでスキーの楽しみ方の他、向上心や積極性を養います。



①



②

ポイント

各種ゲートゲームでは、ミスの原因や勝敗が明確にわかります。トップダウンの指導ではなく、ミスの原因や勝敗の要因を子供達に考えさせ、その考えに基づき挑戦させるよう導くことで、よりスキーに対する取り組み方に積極性がでてくるでしょう。

17 パウダースキー

様々な状況を体験させることも、向上心や挑戦する気持ちの育みにつながります。指導者として大切なことは、スキーの楽しみ方を指導助言することです。ここでは、パウダーに挑戦させ、様々な雪質への対応力を育てましょう。



①



②

18 冒険ツリーラン

子供達の冒険心・探究心は私達指導者の想像以上に高く、特に「冒険」という言葉には興味が沸くでしょう。ここでは、安全管理を徹底し小さな冒険に導いてあげましょう。きっと、子供達のスキーに対する考え方が変わり、自然との共存について学ぶことができるでしょう。



ポイント

スキーにはアルペンやジャンプ、クロスカントリーのような競技の他、検定やバッチテスト、さらにはジュニア技術選等様々な種目があります。その中でも、挑戦する気持ちを少しでも持たせ、指導することが子供達の目標となるでしょう。

19 子供達と様々なスキーシーン



①



②

子供達のスキー体験の多くは学校スキーであることから、スキーを生涯スポーツの視点から考えると学校スキーのあり方はとても重要であると言えます。



③



④

指導者として安全面への配慮はとても大切なこと。最高の安全と少しの冒険心を持たせ自然と接することで、冬の厳しい生活やその工夫を学ぶことにつながります。



⑤



⑥

子供達が最も喜ぶのが家族スキー。さらには、子供の成長を感じることができるのが家族スキーです。子供の発言に耳を傾け、日常とは違う世界での家族スキーは家庭教育の営みにとても効果的です。

まとめ

「スキーは、雪があれば、いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも楽しめるもの」
私はこのように考えております。

スキーは、高価な道具が無くても楽しめます。リフトが完備され、圧雪されたスキー場だけで行うものではありません。丘や雪山でソリアそびをするように、ミニスキーやペットボトルスキーでも楽しく遊べます。

本書は、遊びながら楽しくスキー体験ができるよう願い作成しました。スキー技術だけを指導する教材ではなく、スキーを楽しく伝えるために、様々なアプローチやアイテムを用いた指導の補助としてご活用いただければ幸いです。

幼少年期におけるスキー体験が、健康づくりや体力向上等、楽しむことを目的とした生涯スポーツとしてのスキーに発展することを願っております。

< 参考文献 >

速水 修 「スキー遊びとスキースキル」 2007年10月発行

後志学校スキー研究会 「学校スキーの指導法」 1984年12月発行

< 協 力 >

渡島社会教育主事会、檜山社会教育主事会、知内町スキー協会、知内スキー少年団

< 発 行 日 >

令和2年11月8日

幼少年のスキーあそびとその指導

～ あそびから生涯スポーツとしてのスキーに導くために ～

2020年11月8日 知内町教育員会社会教育課スポーツ振興係 上野 英孝