

## 各種団体（修学旅行生等）へのスキー指導者の方へ

佐賀県スキー連盟教育本部作成

子どもたちへのスキー指導はスキーの喜びを伝えるのが目的です。1日の指導ですので、無理をすることなく「滑る楽しさ」を何か1つでも結構ですので伝えていただければと思います。そして、いつか自分の意志でスキー場に行こうと思ってくれば・・・。

### 指導の流れ

#### 指導の前に

- (1) 指導者集合時間に集合し、生徒名簿、生徒用ゼッケン、指導者ウエア、指導者名札及び指導者昼食券をスキー場事務室で受けとってください。
- (2) 当日の代表者を中心に生徒名簿、指導時間、指導場所等の確認をしてください。

#### 準備

- (3) 団体に到着後、開校式等で班分けを行った後、生徒をレストラン奥に移動させ、名簿の確認及び準備等の説明を行ってください。(ブーツを履く前にトイレに行かせた方がいいです)
- (4) レンタルコーナーでブーツ、ヘルメット、グローブ等を受けとらせ、レストラン奥で着用の指導をします。ブーツ着用時にサイズの調整を十分に行ってください。また、生徒の靴はレストラン奥に置きます。
- (5) レンタルコーナーでスキー、ストックを受けとり、ゲレンデに出ます。(ブーツ番号とスキー番号を合わせる事、スキーの持ち方を指導しておいて下さい)

#### ゲレンデでの指導

指導の概要は下記をご覧ください。なお、指導の際は、休憩を適宜入れて、生徒の健康状態を常に確認しながら無理のない指導をお願いします。

#### 指導終了後

- (6) スキー板、ストックはゲレンデ入り口のスキー板置き場に、ゼッケン、ウエア、ヘルメット、ブーツ、手袋はレンタルコーナーに返却させます。
- (7) 閉校式に参加して下さい。
- (8) 指導者ウエア、指導者名札を事務所に返却して指導は終了です。  
大変お疲れさまでした。

#### ゲレンデでの指導

.(20~30分)

用具の確認及び着用の説明を交えながら指導します。

ブーツ(フットパッド、リアトリ)、板、ストック、ウエアー、グローブ、ヘルメット

準備体操1(板をはかずに) 用具の着脱(板の着脱、ストックの着脱)

準備体操2 ポジションの確認(その場ジャンプなど)、転び方、起き上がり方etc.

.(20~30分)

歩行(板はかずに、片足、両足) 平地

推進滑走(片足、両足) 平地

階段登行、八の字登行 斜面

方向転換、起き上がり方 斜面

.(30~120分)

直滑降、ブルークファーレン ごく緩い斜面

ずらす感覚の意識、ポジションの確認、足裏の意識、膝の使い方、上体の緊張緩和、目線etc.

ブルークファーレンから停止 ごく緩い斜面

直滑降からのスタート、ポジションの確認(滑走中ブルークポジションでジャンプ)

指定された位置での停止etc.

ブルークボーゲン 緩斜面

左右足への体重の掛け方、足裏の意識、右回りのみ、左回りのみ、連続した回転、規制された場所の滑走(ストックをポール替わりに)、ストックを持たずに、回転弧の調節etc.

その他

リフト乗車については、原則として指導者に余裕がある場合にのみ行い、昼食時等に指導者で打合せた上で乗車して下さい。

### 指導上の留意点

修学旅行については指導時間が短く十分な指導ができないのですが、直滑降によるスピードオーバーや停止不可能による衝突が多少見られますので、下記を参考にしてブルークポジションの維持とスキーテールの押し広げによる滑走の停止を十分指導して下さい。

平地にてブルークポジションの維持を十分指導する。



方法1 両手を広げて上体と板の八の字のバランスをとらせる

方法2 平地でストックを押すことにより、板を八の字に開かせて止まる。

方法3 片足ずつ八の字に開かせる。テールの押し広げを身につけさせる。

その他指導者のアイデアを生かして、**ブルークポジションの維持を十分に徹底して**指導して下さい。

### 滑り出しの方法

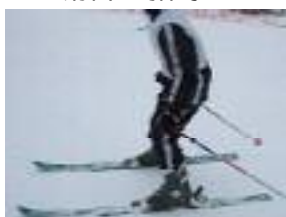


横に出る

滑走方向にストックを突き、からだを支える

スキー板を少しずつ滑り出す  
回転させ八の字で停止させてその効果を理解させる(ブレーキ)

### 直滑降の指導



ブルークの維持ができるようになってから直滑降からの開き出しを指導した方が転倒者やオーバースピードの生徒が少ないようです。直滑降を終えてからブルークの指導をすると、スピードオーバーやコントロール不能になる場合が多いようです。

### ポールセットについて

ブルークボーゲンの指導が終わったら、ゲレンデ端に6旗門ほどの簡単なコースをセットすると生徒達も意欲を持って滑走します。最初はストレート、次第に少しずつ振ってセットし直すと生徒達の意欲も持続するようです。

### リフト乗車について

上記のポールセットのコースを安全なスピードで滑走し、最終ポールで完全に停止する、などの課題を与えてからリフト乗車の合格点をあげるなどの指導をお願いします。

【団体指導における指導法講習会資料】

この資料は午前2時間、午後2時間半の団体指導の実際を記録したものです。沖縄からの修学旅行生に対して1日のスキー実習を楽しく、安全に終わるための指導法の一例です。スキー教程等の指導法と異なる部分もありますが、ゲレンデ状況、対象者の状況、生徒数等を勘案して、工夫した指導の一例です。よって、以下の方法が最良と言うことではありませんので 講師の先生方の指導法の一助にいただければ幸いです。

スキー実技 指導例（指導記録）		
日時及び指導時間	2007/12/4 午前の部 10:00-12:00 午後の部 13:00-15:30	
対象校及び生徒	沖縄県金武中学校 3年3組 男子18名	
指導者	佐賀県スキー連盟 指導員 2名	
目標	ブルークボーゲン習得し、ポール等で規制されたコース（4～6回転）を安全に降りて、目標地点で停止することができる	
留意点	パラレルスタンスの直滑降の練習を行わずに、終始ブルークスタンス及びポジションを一貫して定着させる	
指導の項目	指導内容	留意点など
開校式	1)記念撮影を終えた3組男子18名に対し名前の確認をしてゼッケンを配付し着用させる。 2)トイレを済ませてレンタルコーナーに来るように指示する	
用具の準備	3)レンタルコーナーにてまずヘルメットを着用させてから氏名札のあるブーツ及びグローブを持って、レストラン奥のテーブルへ移動させる	各自の靴はテーブル下に置かせる
移動	4)ブーツの履き方を説明し 締め付けレバーの調整方法、ウエアをブーツにかぶせるなどを説明する  5)ヘルメットのごヒモを締めさせグローブを着用してからゲレンデ入り口左のスキー置き場へ移動する  6)ブーツ後ろの番号と同じ番号のスキー板を両手で抱えてから初心者ゲレンデ手前の平地へ移動する	なるべく専門用語は使わずに生徒に理解しやすい言葉を使う  スキーがレンタルコーナーにある場合は他の人にスキー板があたらないように留意させる。
準備運動	7)指導者を中心に円形に並び、指導者の自己紹介と午前及び午後の指導時間等を確認する。特に、リフト乗車は許可（合格）された者だけが乗車できること、実習終了後は自分の用具は必ず自分で元の場所まで返却することを徹底させる  8)手首、肩、股関節を中心に柔軟運動。  9)ストックの付け方の説明と装着してから肩と体幹の回旋による柔軟運動  10)ブルークポジションの構えを教える。両手、両足を広げ 両足のつま先を少し内に向ける姿勢を覚えさせる。	勝手にリフトに乗った者はスキー板を担いで徒歩で降りてもらうことも説明する  8)～12)は平地でスキー板は着けない
テールの押し広げの指導（1）	11)両足を肩幅ほど平行に開いた状態から片足ずつ斜め前方へ（ブルークの位置まで）踵を押し広げさせる。（左右10回ずつ）	横に押し出すとトップが交差しやすい
転び方及び起き方の指導（1）	12)両足を肩幅ほど平行に開いた状態からお尻を斜め後ろに着地させて転ばせる。転んだ状態から、まず斜面の落下方向を確認させ、その方向に両足が直交するように揃えて、両手を近づけながら起き、最後に頭を上げさせる。	平地での起きあがりには難しいが、起き方はここで指導しておく
スキー装着の指	13)スキー板のエッジが金属であることを留意させる。	転倒時にはずれた場合は

導	ピンディング後ろの固定方法を説明する。右足にはめて、はずし、左足にはめてはずす。再び右足にはめる。	ピンディング後部がしまっている場合があることを説明する
テールの押し広げの指導(2)	14) スキーを右足に着け、肩幅ほど平行に開いた状態から、右足を斜め前方へ踵を押し広げながらずらす。このとき、スキートップ付近を支点としたテールのずらし広げを十分指導する。(右10回, 左10回)	スキートップ付近にバスケットボール大の円を描き、その中からトップが出ないようにずらし広げ
転び方及び起き方の指導(2)	15) 右足にスキー板を付けた状態で両斜め後ろにお尻をつけて転び、起きる。左足にスキーを付け替えて同じく転び、起きる。	
方向転換	16) 両足にスキーを着けて、その場(足もと中心)に小さく足踏みするようにして90°ずつ方向を変える。	斜面で滑り出す前の方向転換の重要な動き
テールの押し広げの指導(3)	17) 両足にスキー板を着け、プルークスタンスの状態から片足ずつ踵を押し広げスキー板を斜め前へずらす。スキートップが重ならないようにする。	難しいが、後ろに置いたストックで体を前方に押しながら両足を押しずらすと効果的
転び方及び起き方の指導(3)	18) 両足にスキーを着けて、両側斜め後ろにお尻から着地して転び、起きる。	

以上、～の指導は平地で行います。特にプルークポジションの維持、スキーを押し広げながらテールを動かすことを平地にて徹底して指導する方が上達の早道のようにです。

雪上への移動	19) 雪上で斜面を登るための階段歩法を指導して緩斜面中段まで戻る	
プルークでの直滑降	20) 斜面上方の者から前方(滑走コース上部)へ進み、斜面落下方向に両手でストックをつき体を支えてから16)の要領で落下方向に体を向けプルークの体勢をとらせる。 21) ストックを雪面から離し両手を広げ、プルークスタンスの姿勢が雪上でのプレーキの役割を果たすことを指導する。 22) 再びストックをつき、体を支えてからプルークスタンスを少し狭めて滑り、目標地点で両足かかとを17)の要領で押し広げることでスピードが落ち停止することを指導する。 23) 22)の滑走練習を18名×2回行う 24) プルークスタンスで直滑降をして両足かかとを大きく押し出して両足を広げ目標地点で停止する。 25) 24)の滑走練習を18名×2回行う	プルークスタンスを狭めたときにパラレルスタンスにならないように留意する  スキートップがバスケットボール大の円からでないように意識させる。
プルークスタンスの幅を変化させる指導	26) 両足の押し広げ幅を広く、狭くと交互に連続させ広いプルークでの減速、狭いプルークでの滑走を交互に行う。 27) 26)の滑走練習を18名×2回行う	狭めたときにパラレルスタンスにならないように留意する
午前の練習終了	28) 昼食場所、午後の練習時間の開始時刻等を連絡して午前の練習を終了する。	昼休みはスキーを着けた滑走はしないこと、雪合戦、写真撮影などはOKであることを指示。

以上で午前中の実技終了。プルークスタンスと両足かかとの押し広げ、転び方、起き方など平地で行った体の動きを雪上でも繰り返し指導する。プルークスタンスの両足同時の押し広げが午後からのターン練習へとつながる。

ブルークの直滑降（スタンス変化）	29)午前中の 26)で練習したブルークスタンスを変化させた直滑降を復習する。	
ターンの指導（ワンターン）	30)狭いブルークスタンスから右足のみを押し広げていくことで体の向きが左に変化することを示しながら滑走する。	指導者の板と生徒の板の性能の違いを十分留意する
ターンの指導（連続ターン）	31)進みたい方向に体を向ける生徒が多いので体の向きは正対または押し広げた方向を向くぐらい示し、非日常的運動であることを実感させる。	
ターンの指導（連続ターン）	32)右ターンが終わったらその場で向きを変え、左足の押し出しで右ターンで滑走する。	
ターンの指導（連続ターン）	33)連続ターンの導入は 24)、26)で行ったブルークスタンスの連続変化の動きを両足同時ではなく片足ずつ行うことでターンが連続することを示し指導する。	両足と雪面で作る三角形と、両スキーで作る三角形を維持するよう意識させる。
ターンの指導（連続ターン）	34)個別にスタンスの変化や荷重方法を指導する。	
規制コースのターン滑降	35)ポールやストックをストレートに 4 旗門ほど設定し、コースをブルークボーゲンで滑り、斜面下の指導者の位置で確実に停止させアドバイスする。	斜面下の指導者は 4 旗門目のすぐ下にいると停止の練習になる。旗門から離れていると停止の練習ができない。
規制コースのターン滑降	36) 4 旗門を少し左右に振って回転弧を大きくさせ目標地点で停止させる。	
規制コースのターン滑降	37)上達の早い生徒はストックを活用させる。 ・両ストックを水平に構える ・ターン外側のストックを引きずる ・ストックなしで両手を大きく広げる	

以上が初心者ゲレンデでの練習です。ターン練習でポール、ストックを使い、生徒の意欲を高める指導が必要ですが、斜面下の指導者による停止の確認も必要です。また、転び方についても自分でコントロールできなくなったときは山側におしりから着地して転び停止させる指導も必要です。

#### リフト乗車のめやす

- (1) リフト乗車引率の指導者がいること
- (2) 指導者一人あたりの生徒数が把握可能な人数であること（最大 5 人）
- (3) スピードをコントロールしてブルークボーゲンで滑り、停止線で確実に停止できる生徒を合格させる。（人数が多いとリフト乗車が多くなりすぎ、把握できなくなるので合格レベルを調整する。）

#### リフト乗車によるメインゲレンデでの滑走

- 1) ストックのひもをはずし、左右一本ずつ持ち、自分の番が来たら両ストックで前に進み、乗車位置で両ストックを上を上げ、椅子が来たら座り、安全バーを降ろす。
- 2) リフト降り場が近づいたら安全バーを上げ、両ストックを上げ、スキートップを持ち上げる。スキー板が着地したら立ち上がり、狭いブルークで滑り降りる。
- 3) 指導者はすばやくリフト降り場から離れたところまで移動させる。
- 4) 人数を確認し、ブルークボーゲンのトレイン隊形をとり、前走者を追い越さないようにスピードをコントロールさせる。
- 5) トレイン順番を変えながら滑降させる。

足を振らない、2 名の場合には離れて座ることなどを指示

1) ~ 3) は乗車前に伝える。

リフト乗車によるメインゲレンデの滑降は、他の滑走車との衝突、ゲレンデ外への転落、ブルークスタンスをとれない（パラレルスタンス）状態で暴走するなどの危険があります。しかし、滑走できる生徒に対しては下を見ない、余裕を持つ、笑顔で滑るなど滑る楽しさを体験させることも大切です。