

小学校教員の誰もが指導可能なスキー教授プログラムの作成

Teaching Program of Skiing for Elementary School Teachers

竹田 唯史¹⁾ 近藤 雄一郎²⁾

Tadashi TAKEDA¹⁾ Yuichiro KONDO²⁾

キーワード：スキー，教授プログラム，小学校教員

I. はじめに

学習指導要領において、陸上運動系や球技などの各運動領域の他に「自然とのかかわりの深い雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、水辺活動」の積極的な実施が明記されている（文部科学省2008）¹⁾。筆者が居住する北海道札幌市においては、ほとんどの小学校の体育授業においてスキーが実施されている。しかし、全国的にみると、スキー授業を実施する小学校は年々減少傾向にある（東村2011）²⁾。スキー授業実施率低下の要因として、授業時間の確保、移動の困難さ、高価な用具などが挙げられるが、教員自身が「スキー指導が苦手である」という現状もある。小学校学習指導要領解説体育編（文部科学省2008）においては、「地域や学校の実態に応じて積極的に行うことに留意する」³⁾とあるのみで具体的なスキーの指導方法は示されていない。学校体育実技指導資料『スキーへようこそ』（文部科学省1999）⁴⁾では各学年の学習内容、活動の展開は提示されているが、実際に指導するため具体的な内容や教材、方法は示されていない。以上のことから、小学校教員は体育を専門とする教員ばかりではなく、スキー指導をどのように行うべきか苦慮している実態がある。

スキーの先行研究をみると、1970年頃まではスキーを平行にして回転する「パラレルターン」をいかに指導するかが中心的な研究テーマであった。「パラレルターン」を習得するための順序として、「プルークボーゲン（V字形回転）」→「シュテムターン（V字形と平行形回転）」→「パラレルターン（平行形回転）」という順序が一般的であり、スキー先進国のオーストリアのスキー教程（1957, 1972）^{5, 6)}を代表として、各国の指導理論が

採用してきた。全日本スキー連盟（以下、SAJ）においても、1987年の教程⁷⁾まではこの指導体系を採用していた。しかし、シュテムターンからパラレルターンへの学習過程において、両技法の運動構造上の違いから「つまづき」が発生し、パラレルターンの習得が困難であるという問題点が指摘されるようになった。

学校体育研究同志会（以下、同志会）は、シュテムターンに代わる独自の教材として「ブライトターン」を提唱した（1972）⁸⁾。その後、全国勤労者スキー協議会（以下、スキー協）が同志会の理論を基礎として、パラレルターンを習得するための教材として「シュープターン」という教材を提唱した（1985）⁹⁾。また、1994年にSAJにおいても、シュテムターンをパラレルターンの導入教材から外し、「プルークターン」を位置づけた¹⁰⁾。

以上のように、同志会やスキー協、SAJがパラレルターンを指導するための新たな教材を提唱してきたが、筆者は、それらの教材においても依然、学習内容の不明確さや飛躍があることを指摘し、独自の教材として「回旋パラレルターン」を提唱した（竹田1993）¹¹⁾。

2000年初頭にカービングスキーが登場すると、カービングターンの指導に関する研究が多くされるようになった（竹田2001¹²⁾、今村ら2004¹³⁾、伴2005¹⁴⁾、近藤2007¹⁵⁾、2013¹⁶⁾）。その結果、近年、初心者からパラレルターンまでの指導段階については、ほとんど研究がされていない状況にある。

そこで、本研究の目的は、小学校教員が質の高いスキー技術を安全・確実に指導することができる指導理論を展開し、指導過程を客観的に示した教授プログラムを作成することを目的とする。

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

2) 北海道大学大学院教育学研究院

Ⅱ. 方 法

研究方法は、高村（1987）¹⁷⁾ の教授学的理論に基づき、以下の手順を進める。

- 1) 「教育目標」「教育内容」「教材の順序」「教授の方法」を統一的に構成した「指導理論」を構成する。
- 2) 授業過程を客観的に示し、小学校教員が指導可能な「教授プログラム」を作成する。

Ⅲ. 結 果

1. 指導理論

1) 教育目標

教育目標については、「真理性の基準から見て正当なものであると同時に、授業実践によってその善し悪しが検証できるようなものとして設定されなければならない」¹⁸⁾ とする高村の理論に依拠して以下に論述する。

スキーの独自の楽しさであり技術発展させる要因である技術的特質¹⁹⁾ を「様々な状況（斜面・雪質・地形など）において、用具の特性を發揮し、自己の意図する回転弧・スピード・技法を自由自在にコントロールすること」と規定した²⁰⁾。これに基づき、初心者への教育目標として、「緩斜面でストックを利用したスキッピングプルークボーゲンの大回り和小回りの習得」を位置づける。

スキッピングプルークボーゲンとはスキーを側方へ押し出すことにより回転する技法であり、スピードを減速して回転することに適している。大回り和小回りという異なる大きさのターン弧の習得を目標に位置づけている。それはスキー運動においては様々な回転弧を調整す



図1 スキッピングプルークボーゲン²¹⁾



図2 スキッピングプルークボーゲン²²⁾

ることが必要であり、その基礎的な方法を学ぶためである。ストックワークをプルークボーゲンの段階に位置づける理由は、ストックワークを早期に学習することにより、回転のタイミングや場所を認識しやすいためである²³⁾。

2) 教育内容

「教育内容」とは、「現代科学の一般的・基本的概念や法則のなかから授業過程のなかで、すべての生徒に教えることが可能であるという検証を経たもののみによって構成される」²⁴⁾ という高村泰雄の理論に依拠し、さらに運動学習においては、進藤の提起する「運動そのものの仕組みとそこに含まれている客観的な運動技術こそがすべての子どもたちに共通に学ばせる教育内容として位置づけられなければならない」²⁵⁾ という規定に依拠して以下に論述する。

教育目標を達成するための具体的な指導内容として、以下の8点を位置づける。

- ①スキーの着脱方法、登り方、スタートの方法
- ②転倒後の立ち上がり方
- ③リフト乗車方法
- ④停止方法
- ⑤ハの字による直線滑走（プルークファーレン）
- ⑥スピードコントロール方法
- ⑥スキッピングプルークボーゲン（大回り）
- ⑦小回り回転
- ⑧ストックワーク

3) 教材の順序構造

「教材」とは、「教育内容を正確になう実体として、子どもの認識活動の直接的な対象であり、科学的概念や法則の確実な習得を保証するために必要な材料（事実、資料、教具など）」²⁶⁾ という考えに依拠するが、体育授業においては、進藤の「教育内容としての客観的な運動

技術を確実に認識、習得するために学習者が直接働きかける運動材（運動課題）」²⁷⁾ という概念規定に従う。

具体的な教材として以下を位置づけた。

- ①自己紹介
- ②ブーツ・服装の点検
- ③準備体操
- ④スキーの着け方
- ⑤立ち方
- ⑥登り方
- ⑦スタートの方法
- ⑧直滑降
- ⑨プルークファーレンから停止
- ⑩転倒後の立ち上がり方
- ⑪リフト乗車
- ⑫リフト降車後の滑走
- ⑬一列滑走（トレーン）
- ⑭スピードアップしたプルークファーレン
- ⑮蛇行プルーク
- ⑯プルークボーゲン単回転
- ⑰プルークボーゲン
- ⑱プルークボーゲンによるバリエーション滑走
- ⑲小まわりターン
- ⑳ストックを持つてのターン
- ㉑ストックワーク（単回転）
- ㉒ストックワーク（連続回転）

4) 教授の方法

教授過程の方法とは、教育目標、内容、順序という指導理論を含んだ授業過程を効率良く行うための手段としての「方法」であり、「教授行為」ということもできる。ここでは、指導形態、斜面の選定方法、示範の行い方、指導用語の設定、斜面の選定方法などを述べる。

①使用斜面

使用斜面は基本的に、学習者がスピードコントロール・停止することができる斜面で行い、徐々に急な斜面で行う。

②指導者2名による指導体制（スタートとゴール）

低学年を指導する場合は、スタートとゴールにそれぞれ指導者を配置し、スタートの補助、ゴールでの停止補助、方向転換、登行補助などを行うことが望ましい。そのことにより学習者の安全確保、学習回数の増加を保障することができる。

③人口芝（グリーンマット）の利用（登行用）

低学年を指導する場合、雪上での登行の困難さにより学習者の疲労、時間の浪費が起こる。そこで、海外での実践を参考として、人工芝を雪上に設置し、その上を登行するように工夫した。人口芝はホームセンターなどで



図3 人口芝

購入することができる。人口芝を設置する利点は、フォールライン（最大傾斜線：斜面でボールを転がすと転がっていく方向）の認識が容易になること、登行する際のスキーの向き（フォールラインと直角）を認識しやすいなどがある。

④学習初期段階ではストックを利用しない

学習初期段階でストックを利用すると停止するためにストックを前方に突いて停止しようとする学習者が生じる可能性がある。これは危険な行為であり、脚部によるスキー操作で停止、回転を習得することの妨げになる。また、ストックを持たないでプルークボーゲンを行うことにより、様々なバリエーションの学習が可能となる。したがって、プルークボーゲンを習得するまではストックは利用しない。

⑤多くの学習回数を確保する

学習の初期段階では、できるだけ多くの学習回数を確保できるように工夫する。先述の人口芝の利用による登行時間の短縮もその方法の一つである。学習が進むにつれて、登行距離が長くなってきた場合は、スキーを脱ぎいで上ることも一つの有効な方策である^{29), 30)}。また転倒からの立ち上がりにおいても学習者は疲労を増加させてしまうため、学習初期段階では、積極的に立ち上がり動作を補助し、学習者の疲労の軽減に努める。

⑥できた時の称賛と繰り返しの激励

課題ができたときは大げさに褒めてあげることにより学習動機が高まる。ゴールの指導者がハイタッチなどを行うことにより、特に低学年の子どもは楽しさを感じる。

⑦事前練習を行う

これから行う動作を可能な限り、滑り出す前に3～4回その場で事前練習を行う。このことによって、これから行う動作の先取りを行い、また指導者はその段階で学習者の不適切な動作を発見し修正することができる。停止方法を学習する段階では、スタート係の指導者がスキーをハの字に開く動作を行うとよい。

⑤滑走順番のローテーション

指導者の直後に滑ることは教育内容が意識の中に明確に残り、また指導者の示範のイメージも鮮明であるため、学習効果が高いといわれている。したがって学習者の滑

走順番をローテーションで行い、学習者全員が均等に指導者の直後に滑れるようにする。

5) 教授プログラム

「教授プログラム」とは、高村泰雄の提唱する「授業書」の概念である「授業の進行について具体的な指示を与え、その指示どおりに授業を展開することを要求するもの」³¹⁾に基づくもので、授業過程を客観的に示した指導プログラムであり、それによって誰もが優れた授業を再現できるものである。本研究で作成した具体的な教授プログラムを巻末の資料として提示した。

IV. まとめと課題

本研究においては、小学校教員が質の高いスキー技術を安全・確実に指導することができる指導理論を展開し、指導過程を客観的に示した教授プログラムを作成することを目的とした。

研究方法は、高村（1987）の教授学的理論に基づき、「教育目標」「教育内容」「教材の順序」「教授の方法」を統一的に構成した「指導理論」を構成し、授業過程を客観的に示し、小学校教員が指導可能な「教授プログラム」を作成した。

初心者を対象とした指導目標においては、「緩斜面でストックを利用したスキディングプルークボーゲンの大回り和小回りの習得」を位置づけた。

それを達成するための教育内容、教材の順序構造、教授の方法について論述し、教授プログラムを示した。

今後は、作成した教授プログラムを実際に小学校教員に利用して指導してもらい、その効果を検証することにある。

付 記

本研究はJSP科学研究費助成事業（基盤研究（C）26350728、平成26年度～平成29年度）による助成を得て行われた。

文 献

- 1) 文部科学省：小学校学習指導要領 第4版—平成20年3月告示。東京書籍、東京、p.89, 2008.
- 2) 東村八千代：小学校低・中学年のスキー授業の学習指導に関する研究。2010年度早稲田大学大学院修士課程スポーツ科学研究科修士論文：2011.
- 3) 文部科学省：小学校学習指導要領解説体育編 平成20年8月。東洋館出版、東京、p.8, 2008.
- 4) 文部省：スキーへようこそ（学校体育実技指導資料）。東洋館出版社、東京、1999.
- 5) オーストリア職業スキー教師連盟編、福岡孝行訳：オーストリア・スキー教程。実業之日本社、東京、1957.
- 6) オーストリア職業スキー教師連盟編、福岡孝行訳：オーストリア・スキー教程。実業之日本社、東京、1972.
- 7) 全日本スキー連盟：日本スキー指導教本。スキージャーナル社、東京、1987.
- 8) 学校体育研究同志会編：スキーの指導。ベースボール・マガジン社、東京、1972.
- 9) 新体連全国勤労者スキー協議会：新体連 スキー教程。新体連・全国勤労者スキー協議会、東京、1985.
- 10) 全日本スキー連盟：日本スキー教程。スキージャーナル社、東京、1994.
- 11) 竹田唯史：スキー運動におけるパラレルターンの指導について。北海道大学教育学部大学院教育学研究科修士論文：1993.
- 12) 竹田唯史：カービングターンの技術指導について。日本スキー学会誌、11（1）：131-139, 2001.
- 13) 今村啓、塩野谷明：新指導法（初心者—初歩のパラレル）。日本スキー学会誌、14（1）：57-66, 2004.
- 14) 伴好彦：低速度におけるカービングターン指導プログラムについて。日本スキー学会誌、15（1）：111-118, 2005.
- 15) 近藤雄一郎：アルペンスキー競技における初心者を対象とした教授プログラム。北海道大学大学院教育学院平成19年度修士論文：2007.
- 16) 近藤雄一郎：アルペンスキー競技における技術・戦術指導—初級者及び中級者を対象とした教授プログラムによる実証的研究—。中西出版、北海道、2013.
- 17) 高村泰雄編著：物理教授法の研究。北海道大学図書刊行会、北海道、1987.
- 18) 高村泰雄：前掲書、p.11.
- 19) 学校体育研究同志会編：体育実践論、ベースボール・マガジン社。p.53, 1974.
- 20) 竹田唯史：スキー運動における技術指導に関する研究—初心者から上級者までの教授プログラム—。共同文化社、札幌、p.12, 2010. 技術的特質
- 21) 竹田唯史：前掲書20), p.22, 2010. プルーク図
- 22) 竹田唯史：前掲書20), p.23, 2010. ストック図
- 23) 竹田唯史：初心者を対象としたスキー技術指導について。北海道大学教育学部紀要、75：279-304, 1998.

- 24) 高村泰雄：前掲書, pp.11-12.
- 25) 進藤省次郎：バレーボールの初心者に対するパスの技術指導. 北海道大学大学院教育学研究科研究紀要, 89：p.67, 2003.
- 26) 高村泰雄：教授過程の基礎理論, 講座・日本の教育 6. 新日本出版社, 東京, p.56, 1976.
- 27) 進藤省次郎：バレーボールの初心者に対するパスの技術指導. 北海道大学大学院教育学研究科研究紀要, 89：pp.53-72, 2003.
- 28) 竹田唯史：Mt.Buller スキー場 (Australia) の現状とわが国におけるスキー環境の課題, 生涯学習研究と実践, 1：pp.97-107, 2001.
- 29) 野沢巖, 福島邦男：誰もが安全に楽しく確実に技能が向上するスキー指導について (4) 一緩斜面で始まる初心者指導について一. 日本スキー学会誌, 6 (1)：pp.148-157, 1996.
- 30) 野沢巖 監修／指導：初心者から指導者まで役に立つ超・スキー練習法 (VHS40分). 山海堂, 1997.
- 31) 高村泰雄：前掲書, p.3.

「スキー技術指導」教授プログラム（小学生用） 竹田唯史（北翔大学, take@hokusho-u.ac.jp）

対象者：未経験者～プルークファーレができる

目 標：ストックを利用したプルークボーゲンができる（大回り・中回り）

指導順序

1. 自己紹介
2. ブーツ・服装の点検
3. 準備体操
4. スキーの着け方
5. 立ち方
6. 登り方
7. スタートの方法
8. 直滑降
9. プルークファーレンから停止
10. 転倒後の立ち上がり方
11. リフト乗車
12. リフト降車後の滑走
13. 一列滑走（トレーン）
14. スピードアップしたプルークファーレン
15. 蛇行プルーク
16. プルークボーゲン単回転
17. プルークボーゲン
18. プルークボーゲンによるバリエーション滑走
19. 小まわりターン
20. ストックを保持してのターン
21. ストックワーク（単回転）
22. ストックワーク（連続回転）

小学生を対象とした「スキー教授プログラム1（初心者用）」

北翔大学生涯スポーツ学部
教授 竹田 唯史

第1部 プルークボーゲンの習得

I 導入段階（30分）

1. 自己紹介

名前, 年齢, 所属などを自己紹介する。自分の呼び方を伝える。(例: たけ先生)

2. ブーツ・服装の点検

学習者のブーツの履き方, 服装などが適切であるかをチェックする。

- ・ブーツのバックル確認 (子どもの締め方では弱いため)
- ・スキーパンツの裾が適ブーツにかけてあるか
- ・帽子・手袋・首元のジャンパーの空き具合など (耳の凍傷に注意)

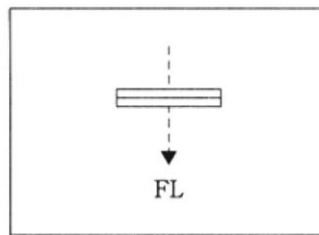
3. 準備体操

スキーを履かないで行う。脚部の屈伸, 胴体の前屈, 回旋, 腕・肩の回旋など行う。
元気よく, 大きな声で行う。

4. スキーの着け方

1) スキーの置き方: フォールラインと直角にする。

これからスキーを着けます。その前に大切なことがあります。この斜面にボールを置いたら, どこにころがって行きますか? そうです, この方向に転がっていきます (フォールラインを示しながら)。この滑っていくラインのことを「フォールライン」といいます。「フォール」とは英語で「落ちる」という意味です。もしスキーをこのように置くと (スキーをフォールラインに対して45度程度で置く), どうなると思いますか? そうです, 下に滑って行ってしまいます。したがって, スキーを着けるときは, 必ず, このようにフォールラインと直角に置く必要があります。
※グリーンカーペットを使う場合は, グリーンカーペットをフォールラインに沿って配置し, グリーンカーペットと直角となるようにスキーを置く。



スキーの置き方 (グリーンマットと垂直にスキーを置く)

2) スキーの着け方

次にスキーの着け方を説明します。まず, スキーブーツの裏に着いている雪を取る必要があります。スキーの金具に足裏をこすりつけて, 雪を落としましょう。(自分でできない子どもに対しては, 補助して, 手伝う)。

そして, まず, つま先を金具に入れます。そして踵を金具に合わせて, 踏みます。(踏むときに「バチン」という効果音を出す)



※山側のスキーは履きやすいが, 谷側の板は履きづらいので, 補助する。片方の山側のスキーを履いて, その後, 方

向転換をして、逆足を山側にして履く方法もある)

5. 立ち方

スキーを着けて立っている時は、いつも横向きでフォールラインと直角にるようにしましょう。

6. 登り方

それでは、登り方を説明します。まず、上（山側）にあるスキーを少し持ち上げ、横に踏み出します（10cm程度）。この時に小指で雪に触るようにします。次に下の足（谷側のスキー）を寄せます。この時に、親指で雪に触ります。「親指・小指・親指・小指」（交互に足を踏みかえながら登る）。

登る時に注意することは、いつもフォールラインに直角にスキーをしておくことです。もし、スキーの先を多く持ち上げると、このように、段々と後ろに滑っていってしまうので、注意しましょう。スキーの後ろを少し大きく開きながら登ると良いです。（脚の構造上、爪先が多く開いてしまい、後方へ滑っていってしまうことが多いので注意すること）



7. スタートの方法

次は、いよいよ下に向かって滑りますが、その前にスタート方法を説明します。まず少し前に出てきて滑るところまで移動します。（歩けない子には手をつないで補助する）。そして、山側にあるスキーの後ろを少しづつ開いて、下を向くようにします（できない子には、補助してスタート姿勢をとらせる）。そして、下を向いてこのようにスキーで三角（ハの字）を作るとまります。



8. 直滑降

ねらい：滑るスキーの真上に乗ってバランスをとって滑る。

内容：まず、下に真っ直ぐ滑ってみましょう。真下に真っ直ぐに滑ることを直滑降と言います。

方法：スタート方法から見本を見せる。スタート地点の指導者はスタート方法を補助し、態勢を整えてからスタートさせます。ゴール地点指導者は滑ってきた生徒をキャッチする。ハイタッチなどをして子どもの達成感と楽しさを盛り上げる。腕を左右に広げて滑るとバランスを取りやすい。後方に「尻もち」をつかず、しっかりと立って滑ることができれば合格である。2～5回。3m～5m。できるだけ緩い斜度で実施。

9. プルークファーレンから停止

ねらい：ハの字を維持したまま直線で滑走し、ハの字形を大きく開いて停止することができる。内容：次は、スキーを三角（ハの字）にして滑ってみましょう。そして、後ろを大きく開くと止まることができます。ダメな例は、スキーの先を開いては止まれません。また、膝を着けてもスキーの角が立ち、止まれません。このようにスキーの後ろだけを開くことが大事です。

方法：スタート地点とゴール地点に指導者を配置する。スタートの指導者は、子どものスキーのテールを開く練習を2～3回行う。ゴール地点の指導者は、滑走中にも「後ろを開いて」と声がけをする。うまく開けず停止できなかった場合は、受け止める。また、その場で開く練習を行う。この教材が、スキー滑走するために最も重要な教材である

(意図的な減速・停止，回転への発展性)。子どもは，両脚を内転してハの字を作ることがなかなかできない。練習回数は10回～30回。3 m程度の距離からはじめ，徐々に距離を長くしたり，斜度をきつくる（各スキー場の条件に合わせて）。基本的には，10m～20mの距離を安定して滑走し，停止することができれば合格である。スキー場の条件にもよるが同じような斜面であれば，基本的にリフト乗車が可能である。



※うまくできない事例と対応方法

1) 両膝が内側に入り，角づけが強くなり開くことができない。

「膝を内側に入れて」「角を立てて」という表現は，厳禁である。スキーの角づけが強くなりスキーを側方へ開き出すことができない。膝を着けず，外側に足を開き出すことを伝え，その場での事前練習を行う。脚部の「曲げ操作」ではなく，「伸ばし操作」で行う。



膝が内側に入り，スキーが開けない

2) スキーのトップも開いてしまう。

両脚の内旋動作ができないために生じる減少であり，学習初期段階では多くみられる。「後ろだけを開く」ことを伝え，その場での事前練習により開きだしの方法を練習する。停止した状態で，指導者が学習者のブーツを持ち，正しい開き方を補助する。スキーのトップを持って滑走する（指導者はバックプルークで滑走）



トップを開いてしまう



その場での押し出し練習

3) スピードが出すぎてしまい，操作不能となる。

指導者がバックプルークで，両手を持って滑走するとよい。



4) 開き出しの速度が急激となる

学習の初期段階では，力強く開くことが必要となるため，「強く」「グッと開いて」などの言葉がけをしてもよいが，強く・速く開き出すのは，あくまでも低速滑走の段階までとする。スピードが出た場合は，「ゆっくり開く」ことを指導する。車のブレーキ操作と同じで「スピードが出てくるほど，ゆっくりと開き出す」ことが重要である。「急ブレーキ禁止」

10. 転倒後の立ち上がり方

ねらい：転倒後の立ち上がり方法を理解できる

内容：転んだ場合の立ち上がり方を説明します。まずスキーをフォールラインと直角にします。そして、お尻をスキーより山側に移動させます。そして、手で押して立ち上がります。もし、立ち上がれない場合は、スキーを外しましょう。
方法：初めは教師が補助して立ち上がるようにする。

11. リフト乗車

ねらい：リフトに安全に乗車することができる

内容：リフトに乗る方法を説明します（リフト乗車が見える位置で説明することが望ましい）。ストックのストラップから手を外します。係員の指示に従い乗車位置まで前方に移動します。後ろからリフトが来たら座ります。座ったら上の安全バーを下げてください。乗車中はスキーをゆすったり、友達とふざけたりしないようにしてください。降りる際は、安全バーを挙げてから、降りる場所で立ち上がり、前に滑ってください。先生が先に行きます。

方法：指導者が先に乗り、降り場で待機し、降車時の対応を行う。降車後は速やかに安全な場所に移動させる。初めて乗るときは、一人ずつの乗車か、別な大人と一緒に乗車をしてもらう。係員に「初めての乗車である」ことを伝え、減速対応をしてもらう。

12. リフト降車後の滑走

ねらい：安全にプルークファーレンで滑走できる

内容：初めて滑る斜面では、安全に滑ることが重要です。リフト乗車前にできたように、ここでも少し滑って停止をして滑っていきましょう。先生が下で「いいよ」と言ったら次の人がスタートしてください。

方法：リフト乗車後に急な斜面がある場合は、それを滑走するための準備を前の段階の教材で学習しておく必要がある。また、そのような学習が斜度の関係上でできない場合は、教師が子どものスキーのトップを持つ、手を持つなどのバックプルークで安全に滑走する。スキー板を外すことは極力避ける。スキーブーツの方が滑りやすく滑落の危険があるからである。教師2名体制での指導が望ましい。1 m程度滑って停止ができたなら、徐々に滑走距離を伸ばしていく。滑る際の子ども同士の滑走間隔を十分にとる。基本的には前の人が停止してから次の人がスタートする。全員が安全に滑走することができるのを確認して、1列での滑走（トレーン）としてよい。基本的に技能が低い子（止まり方、滑走が不安定な子）を先頭にして滑走する。

13. 1列滑走（トレーン）

ねらい：ゆっくりとスピードをコントロールして一列縦隊で滑走する（トレーン）

内容：次は一列になって滑ってみましょう。一列で滑るのを列車のように滑ることからトレーンといいます。前の人と2 m位離れてすべるようにしましょう（実施に2 mの間隔を示す）。前の人転んだり、止まった場合は自分も止まってください。

方法：初め教師はバックプルークで子どもの滑走の様子を確認しながら、適切なスピードで滑走する。転倒者が出たり、アクシデントがあった場合は、停止する。全員が安定してきたら、滑走順をローテーションする。リフト2本程度。

14. スピードアップしたプルークファーレン

ねらい：プルークファーレンでスピードアップして滑走できる

内容：斜面を、安全に、ゆっくり降りられるようになったら、次は少しスピードアップして滑ってみましょう。ハの字を少し狭くするとスピードがでます。スピードが出すぎたらハの字を大きくしてブレーキをかけましょう。ブレーキをかける時は、ゆっくり開くようにしましょう。急ブレーキ禁止です。

方法：子どもがゆっくりとスピードコントロールして安定して滑走できるようになったら、安全な斜面でスピードアップを目指す。教師の滑走スピードを上げることによってスピードを上げる。リフト2本程度。



15. 蛇行ブルーク

ねらい：ブルーク滑走で僅かに方向を変えることができる。

内容：次は先生の後を着いてくるようにしてください。

方法：真っ直ぐ滑ることができるようになったら、少しだけ方向を変えてみる（フォールラインに対して30度程度の角度で滑る）。その際に、曲がり方を指導して行くのではなく、指導者が先頭となり、滑らかな蛇行をして方向転換し、生徒は、知らないうちに曲がっているというように行く。子どもたちには、「こっちにおいて、こっちにおいて」と言うと、自然とその方向を見るので、自然にその方向に来くようになる。教師はバックブルークか正面を向いたブルークで滑走する。



16. ブルークボーゲン単回転

ねらい：ブルークボーゲンで単回転ができる

内容：今、実は先生が少し蛇行して滑りましたので、みなさんは少し方向を変えることができました。次は、自分で意図的に方向を変える方法を学習します。まず直線でこの方向に移動します（フォールラインに対して45度程度の角度で滑走し、3m程度滑走する）。この時の体重は両方均等に寄せ、高い姿勢でリラックスします。その状態から胴体を左側に傾けながら、左側のスキーマの後ろを外側に開きます。すると右方向に回転します。この時に外側のスキーにしっかりと体重を乗せるようにします。

方法：短回転で示範を行う。その場での開き方を事前練習する（3回程度）。両方向の回転を交互に学習する。左右3回程度。



17. ブルークボーゲン

ねらい：ブルークボーゲンの連続回転ができる。

内容：次に連続回転を試みましょう。今、学習した1回転を連続します。まず直線で移動します。この時は両足均等荷重で高い姿勢でリラックスをします。そして、胴体を外側に傾けながら外側のスキーを押し出し回転します。1回転目が終了したら胴体の傾きを戻して、逆側の直線移動へ移動し、逆側の回転を行います。回転と回転の中間に直線移動で両足均等荷重の高いリラックスした姿勢を入れることが重要です。この姿勢をニュートラル姿勢といいます。方法：回転と回転の中間にニュートラル姿勢を入れることを強調する。この姿勢により前の回転の態勢を整え、次の回転の準備をすることができるからである（学校体育研究同志会『第94回全国研究大会提案集87神戸大会』pp28-31,1987年）。低速で安全に回転ができるようになった、スピードアップを行う。リフト5本程度。

18. ブルークボーゲンによるバリエーション滑走

ブルークボーゲンの質を高め、楽しさを感じさせるためのバリエーション練習を行う。各種目のねらいを理解し、

欠点を修正するための教材としても利用可能である。実施方法は、一人一人で行う方法もあるが、一列滑走（トレーン）となって前の人のを真似して滑走した方が時間の短縮になり効果的である。

1) グルグル・ターン

ねらい：腕を回すことによってバランスを崩しても、安定して滑れるような状態の安定の習得

内容：次に腕を前と後ろに「ぐるぐるぐる」と回しながら滑ってみましょう。

方法：腕を前後に回しながら滑る。



2) 膝に手を置いてターン

ねらい：低い姿勢（胴体の前傾姿勢）の習得，外脚荷重

内容：次は，膝に手をおいて滑ってみましょう。

方法：初期段階では両膝に手を置くことのみ意識して低い姿勢（胴体の前傾姿勢）の習得を目指す。次の段階として，ターンする時に外側の膝を強く押し，外脚荷重の意識化を目的とすることもできる。



3) 手を腰に当てて滑る。

ねらい：腕のバランス操作に頼らずに，上半身を安定させてすべることができる。

内容：次は，手を腰に当てて滑ってみましょう。



4) 頭・肩・膝・ボン

ねらい：腕を様々なポジションに変えても安定して滑ることができる。

内容：次は，手で頭・肩・膝を順番に触り，最後に両手をたたきましょう。

方法：「頭・肩・膝・ボン」の唄に合わせて行うとよい。



5) 飛行機ターン（エアプレーンターン）

ねらい：胴体を外側に傾ける動作（外傾動作）と外スキー加重の習得

内容：それでは，飛行機ターンを試してみましょう。飛行機は英語で「エアプレーン」と言いますので，「エアプレーンターン」とも言います。両手を左右に広げます。直線移動の時は両腕を水平にします。ターンするときに外側に傾けてターンします。「ビューン」などの飛行機のエンジン音を言いながらターンしましょう。

方法：教師は回転中，効果音を出しながら滑走する。



6) ブーツタッチ

ねらい：低い姿勢と外脚荷重，ニュートラル姿勢の取得

内容：次は両手を広げた状態でスタートし，ターンする時に外側のブーツを触ってみましょう。ターンが終わって中間の切り替えのところでは，両手を広げます。



7) カンガルージャンプ

ねらい：スキーの正しい乗る位置の習得。

内容：では，みなさんはカンガルーになりましょう。腕を胸の前でカンガルーのように構えます。そしてジャンプしながらターンしていきましょう。



8) バリエーションの組み合わせ

ねらい：様々な動作を行い安定して滑ることができる。

内容：それでは，次にこれまで学んだ色々な滑り方を組み合わせながらすべりましょう。先生の後を着いて真似をしながら滑ってください。

方法：指導者が先頭で様々なバリエーションを組み合わせながら実施する。先頭を変えて行う。2人1組で行うなどの方法もある。

19. 小回りターン

ねらい：小回りターンの習得

内容：次に小回りターンをしてみましょう。小回りターンは大回りでの動きを早く行うことでできます。ただし，回転と回転の間の「ニュートラル姿勢」をとることを忘れないでください。

方法：右・真ん中・左とニュートラル姿勢をとりながら実施する。教師が先頭となりその後ろを滑走することにより小回りのリズムを習得しやすくなる。慣れてきたらニュートラル姿勢を無くし，右—左の順で行う。膝に手をあててのバリエーションを行うのもよい。また2人1組での実施も効果的である。



20. ストックを持つてのターン

ねらい：ストックをもって回転することができる。

内容：次にストックを持って回転しましょう。ストックを持った時は、腕を体の前に出して、左右に少し開いてバランスを取りながら滑ります。



21. ストックワーク（単回転）

ねらい：ストックワークを適切に利用して回転できる

内容：次はストックを使って回転してみましょう。基本の構えからスタートし、回転をする内側のストックを前に出します。そして、トップの横につくようにします。そして、胴体を外側に傾けてターンします。

方法：単回転で実施する。「真ん中から、出して、突いて、ターン、傾く」と声をかけながら実施。初回は一人ずつ行う。事前練習をスタート前に行う。両方向を行う。



基本の構え

出して

突いて

ターン

22. ストックワーク（連続回転）

ねらい：連続回転で適切にストックワークができる。

内容：次に連続してやってみましょう。真ん中からスタートして、出して、突いて、傾く。また真ん中に戻り、出して、突いて、傾く。どちらのストックを出すのか考えながら行いましょう。

方法：単回転で確実にどちらのストックをだすかを認識していることが重要である。