

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(第2報)

—小学校教員を対象としたスキー指導講習会による教授プログラムの評価—

Teaching Program of Skiing for Elementary School Teachers 2.

— Lecture for Elementary Teachers and Estimate Teaching Program —

竹 田 唯 史¹⁾
Tadashi TAKEDA

近 藤 雄 一 郎²⁾
Yuichiro KONDO

I. はじめに

スキーは、積雪寒冷地方における冬季のスポーツとして行われている。学習指導要領においても「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(文部科科学省2008)¹⁾。しかし、北海道における小学校教員においてもスキー指導に困難を抱える状況がある。筆者らは、小学校教員が指導可能なスキー教授プログラムの作成を行ってきた^{2) 3) 4) 5)}。前報⁶⁾においては、小学校教員が指導可能な教授プログラムを提起した。

そこで本研究においては、小学校教員を対象として、筆者らが作成したスキー教授プログラムに基づく指導講習を行い、作成した教授プログラムの評価を行うことを目的とする。

II. 方 法

対象は、スキー指導経験のある小学校教員6名(男性4名、女性2名)とした。講習会

は、平成28年1月15日(金)に3時間、岩見沢市の山市民スキー場にて、筆者自身の指導によって行った。

事前に筆者が作成した教授プログラムを配布し、その内容に基づく指導方法の講習を実施した。

講習内容は、以下の6項目であった。

- 1) 押し出し、回旋、角付け操作の違い
- 2) ブルークボーゲン(押し出し操作)
(ニュートラル姿勢、胴体の外傾)
- 3) スtockワーク
- 4) ブルークターン(回旋操作)
- 5) パラレルターン(同時回旋操作)
- 6) 小回り回転

評価は、アンケートにより、講習への満足度、実際の指導における有用性について5件法で行った。また各項目には、その理由や内容を自由記述にて回答を求めた。

アンケートは、講習会終了後に配布し、回収は、各教員の実際の小学校でのスキー指導の終了後に行った。

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

キーワード：スキー、教授プログラム、小学校教員

Ⅲ. 結果

1. 講習会での指導内容

講習会の指導内容を以下に論述する。

1) 押し出し, 回旋, 角付け操作の違い (図1)

スキー操作には, 側方へスキーを押し出ししていく「押し出し操作」(図2), スキーの中心を支点としてスキーを回旋させる「回旋操作」(図3), スキー板の長軸に沿ってスキーを回転させる「角付け操作」(図4)があることを伝えた。それぞれの操作を利用した滑りが, 「押し出しによるターン (スキッピングターン)」でスキーの横ずれが最も多いこと, 「回旋操作によるターン (回旋ターン)」はスキーの横ずれが減少すること, 「角付け操作によるターン (カービングターン)」は横ずれがほとんどなく, 高速での回転となることを伝え, それぞれの滑りを示範した。

2) プルークボーゲン (押し出し操作)

(1) プルーク斜滑降 (ニュートラル姿勢)

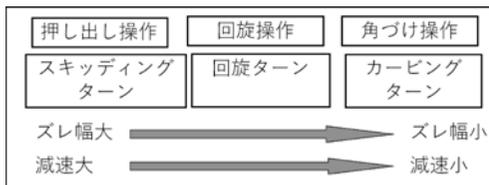


図1 押し出し操作, 回旋操作, 角付け操作

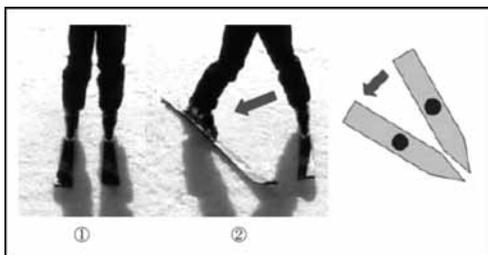


図2 押し出し操作⁷⁾

ターンとターンの切り替え局面となるプルーク斜滑降を初めに学習する (図5)。ここでは, 両足均等荷重の高い姿勢でリラックスしたニュートラル姿勢¹⁰⁾をとる。また上肢または上半身の解緊を意識して行うために, 上下にわずかに腕をゆすりながら滑る。

(2) 単回転

プルーク斜滑降の姿勢から胴体を外側に傾け, 外スキーに体重を乗せ (加重), 外スキーを側方に押し出しながら横ずれの多いターンを左右交互に単回転で実施する。

(3) 連続ターン (スキッピングプルークボーゲン)

上記の単回転を左右に連続させる (図6)。中間局面となるプルーク斜滑降におけるニュートラル姿勢をしっかりととり, リラックスと体勢確保を心がける。



図3 回旋操作⁸⁾



図4 角付け操作⁹⁾

3) スtockワーク

ストックワークはシュテムターンを習得後に指導するのが一般的である。しかし、これまでの指導実践によりストックワークを早期に指導する方が、回転のタイミングが取りやすくなることが明らかになったため、筆者の指導理論においてはブルークボーゲン後にストックワークを指導する¹²⁾。

ストックワークはニュートラル姿勢のブルーク斜滑降の段階で、回転内側となるストックを前に出し、スキートップから20cmほど手前に突き、次の外脚に加重して回転する(図7)。回転後、腕の構えを基本の構えに戻す。動作を強調し、意識化する指導用語は、「突

いて、加重・ターン」である。

4) ブルークターン (回旋操作)

(1) 回旋操作の説明と示範

ブーツの内側、踝付近にストックを当て、脚を内旋する動作を行う。次に回旋操作と押し出し操作の違いの示範を行う(図3)。回旋操作を用いたターンの方が、山側に切り上がりが多くなることを認識させる。

(2) 単回転

両足均等加重の高い姿勢からストックを突いて、外脚に加重し、脚を内旋させるターンを単回転で実施する。

(3) 連続回転

単回転を連続させる(図8)。切り換え期と



図5 ブルーク斜滑降



図6 スキッピングブルークボーゲン¹¹⁾



図7 スtockワーク¹³⁾



図8 回旋ブルークターン¹⁵⁾

なるニュートラル姿勢での直線移動の局面をしっかりと取る。ストックワークを利用する。

5) パラレルターン (同時回旋操作)

(1) 両脚同時回旋についての説明

パラレルターンを行うためには、外脚の内旋と内脚の外旋を同時に行う必要があることを説明する。加重は外脚が多くなる。



図9 回旋パラレルターン¹⁵⁾

(2) 単回転

平行スタンスの斜滑降姿勢から、ストックを突いて、次の回転の外脚に加重しながら外脚を内旋し、同時に内脚も外旋するターンを単回転で実施する。



図10 プルーク小回りターン

(3) 連続回転

単回転を連続させる (図9)。両脚均等加重で高い姿勢の直線移動局面をとることを指導する。

(4) 回転弧の調整方法

回旋の速度でターン弧の大きさが変化することを指導する。ゆっくりと回旋すると大きなターン弧になり、短時間で回旋すると小さいターン弧になることを説明する。



図11 回旋小回りターン¹⁶⁾

6) 小回り回転

(1) 小回りの方法の説明

両足同時回旋を短時間で行うことにより小回り回転ができることを説明する。

(2) 直滑降から急停止

3 m位の直滑降からストックを突いて、両足同時回旋により、急停止を行う。

(3) 斜滑降から急停止連続

斜面を斜め方向に直線的に3 mほど移動し、ストックを突いて、両足を同時に回旋して逆方向を向く。引き続き、逆側の斜滑降に入り連続して行う。

(4) 斜滑降局面の短縮

斜滑降局面を短くしていき、ストックを突い

て、両足同時回旋を行ったら、次の回転を行う。
指導用語は、「突いて、ターン」の繰り返し。

(5) スtockワークの習得(プルーク小回り)

小回りのstockワークは外スキーへの加重によるターンをしながら、前にstockを出していくことを認識する。そのための練習方法として、プルークスタンスによる小回りターンを学習する(図10)。指導用語は、「stockを出しながらターンして、最後に突く」。

(6) 回旋小回り

stockワークを用いながら両足同時回旋による小回りを連続ターンとして、平行スタンスで実施する(図11)。

2. アンケート結果

1) 講習内容の満足度と有用性

講習内容に対する満足度に関し、6名全員が「とても満足している」と回答した(表1)。

講習内容の有用性に関しても、6名全員が「とても為になった」と回答した(表2)

2) 自由記述

「満足できる内容、為になる内容があれば記載ください」という質問の回答を技術的内容ごとに分類して、記載する。

① 押し出し操作

- ・膝を曲げて、体重をかける
- ・押し出し

② 回旋操作

- ・スキー板の回し方→回旋を知ったこと
- ・足首を回旋させる
- ・回転(回旋)の仕方が、足のくるぶしを中心に行うことがわかりやすく、動作がスムーズに行えました
- ・個人的には回旋することで自分のスキーが劇的に変わった気分になれたので大変満足です。

③ ニュートラル姿勢

- ・ニュートラルの位置から曲がる
- ・基本姿勢は上半身をリラックスさせて、それをカーブとカーブの間にはさむことでメリハリがでること

④ ターンにおける緊張と解緊

- ・回転の連続の時、力を抜くこと、力を入れることでメリハリがつき、無理なく行えました

⑤ stockワーク

- ・stockの突くタイミング
- ・stockを突く位置
- ・stockを持つ手が縮むなどの指導のコツ

表1 講習内容の満足度に関する回答人数

選択肢	人数
とても満足	6名
やや満足している	0名
どちらともいえない	0名
やや不満	0名
とても不満	0名

表2 講習内容の有用性に関する回答人数

選択肢	人数
とても為になった	6名
やや為になった	0名
どちらともいえない	0名
あまり為にならなかった	0名
全く為にならなかった	0名

がとてもわかりやすかったです。

- ・「出して、突いて、ターン」などの合言葉的な短い言葉を与えることで意識できること

⑥ 実際の指導

- ・このステップで指導してみると本当にしっくりときました
- ・竹田先生の手順で子どもに伝えたところ、かなり納得していました。
- ・3年生Dグループがとても上達してよかったです。

2) 課題

「今後、学びたいこと、課題、改善点などあればご記入ください」という質問に対し、以下の回答があった。

- ・さらに次のステップ、エッジを立てる曲がり方の指導方法を教えていただきたいです。
- ・スキーが初めての児童への指導方法をもっと詳しく教えていただきたいです。
- ・ある程度までは、スキーをそろえて滑れるのだが、やっぱり少し間が残っていて、ピタッとそろえて滑れない(自分自身の課題です)。
- ・どんどん竹田先生の講習を先生方に行うべきです。
- ・今回は短い時間だったので、またスキーの回し方など詳しく教えていただきたい。

IV. 考察

アンケート結果から、講習を受講した小学校教員は、押し出し操作、回旋操作、ニュートラル姿勢、ターンにおける緊張と解緊、ストックワークなどについて、認識を深めることができたといえる。また、実際の指導においても子どもの上達がみられ、指導に役立つ

たとの報告もあり、小学校教員を対象とした講習、および教授プログラムは一定の効果があつたとみなす。

V. まとめと課題

小学校教員6名を対象として、スキー教授プログラムに基づく指導講習会を実施した。実施した結果、受講者は、十分に満足し、実際の指導においても有効であったという結果を得た。

今後は、講習会の時間や回数を増やし、初心者から上級者までの指導部分を講習することや、対象者を増やすことが課題である。

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, 2008. p.89.
- 2) 竹田唯史, 近藤雄一郎, 佐藤亮平, 石井由依, 山田雪花, 進藤省次郎: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, 日本体育学会大会予稿集(65), 325, 2014.
- 3) 竹田唯史, 近藤雄一郎, 佐藤亮平: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(第2報) -小学1年生を対象とした初級過程の指導実践について-, 日本体育学会大会予稿集(66), 373, 2015.

- 4) 竹田唯史, 近藤雄一郎, 佐藤亮平: 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 (第3報) —小学校教員を対象とした指導実践について—, 日本体育学会大会予稿集 (67), 310, 2016.
- 5) Takeda Tadashi, Kondo Yuichiro: Teaching Program of Skiing for elementary school teachers. The book of the 7th International Congress on Science and Skiing, 162-163, 2016.
- 6) 竹田唯史, 近藤雄一郎: 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, 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報, 7, 75-88, 2016.
- 7) 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.15, 2010.
- 8) 竹田唯史: 前掲書7), p.15, 2010.
- 9) 竹田唯史: 前掲書7), p.17, 2010.
- 10) 切り換え期を長い時間とることについては, 学校体育研究同志会の「ニュートラル理論」に学んでいる。学校体育研究同志会は1986年に, 「回転と回転のつなぎ目」を「ニュートラル時点」とし, 「加重きりかえ」, 「エッジきりかえ」「リラックス」, 「前の回転について思い返し」, 次の回転の「予測・準備」などを「長い時・空間の中で」行うことを「意識化・自覚化」することが「回転がリズムカルに, 連続的に行われるために大切」とする「ニュートラル理論」を提唱した (新村博信「連続回転を保証するための学習課題」, 『第94回学校体育研究同志会全国研究大会提案集』, 学校体育研究同志会, 62-67, 1987年)。しかし, そのニュートラル時点を「フラットで谷方向へ伸び上げ」り, 「スキーをフォールラインに落とす」(高木勲「スキー研究の新たな方向を探る」, 『運動文化研究』, 学校体育研究同志会研究年報, p.156, 1992年)としたため, 学習者に加速による不安定さという問題があった。筆者の構成する切り換え期は前の回転でしっかりと回転を仕上げ, スキーを山側に向けて, 加速しない状態で直線的にプルーク斜滑降を行うという点で, これらの問題を発展的に解決したものである。
- 11) 竹田唯史: 前掲書7), p.22, 2010.
- 12) 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.
- 13) 竹田唯史: 前掲書7), p.58, 2010.
- 14) 竹田唯史: 前掲書7), p.59, 2010.
- 15) 竹田唯史: 前掲書7), p.60, 2010.
- 16) 竹田唯史: 前掲書7), p.61, 2010.

