

ジュニア スキー初心者への指導書

経験豊かなシニアおじさん達のおせっかい指導



O S E M

小田原シニア・スキー エンジョイ メンバーズ

初版

はじめに

本書作成の発端は小田原スキー協会（以降S A Oと呼ぶ）の元指導員会およびシニア友の会役員のご苦労さん会であった。

一緒に活動してきた上記構成メンバー（6名）と今までの労をお互いにねぎらうため、2014年（H26）6月に居酒屋で慰労会が行われた。

この席上でS A Oのスキー教室と現地スキー場学校のスキー教室の講師を経験したノウハウをまとめ、今までお世話になった恩返しの一環として少しでもお役に立てればということで話が進み、作成することに決まった。

本メンバーの多くは現役を卒業した人達であり、時間的にも十分あり、真面目で積極的なメンバーであったので全員の賛同を得た。

作成は大筋の構成を作った後、皆さんで項目ごとに少しずつ分担して原案を作成し、それを持ち寄り校正しながらH27年7月～H28年7月の約1年間に要した。

どのようなスポーツでも“最初の指導期間がそのスポーツの将来が決まる”と言われるほど大変重要な期間であることは皆様もご承知の通りである。私たちはこの部分に主眼を置き、内容を特化して作成することにした。

子供たちの目線で、どうしたらスキーの上に立ち、歩きそして旨く滑れるのか、そのことを念頭に置いて一つ一つ内容を吟味して作成した。

また、技術論のみでなく、講師としての心構え、スキーの格言、指導の各種バリエーション、癖を直す方法、子供たちを喜ばせるための遊び、そして一般の教育学校とは違った子供たちとの接し方等を加えた実践的な内容にした。

いずれにしても最終目的は子供たちがスキーに興味を持ち“またスキーをやりたい！！”と口にしてくれる“安全で楽しいスキー”を目標にした。

現在、全日本スキー連盟（以降S A Jと呼ぶ）で発刊している指導教本にもジュニアに対する指導法が記載されており一部重複する所はあるが、臆せずに子供スキー指導経験豊かなシニアおじさん達のおせっかい指導書を提供することにした。内容としては緩斜面のグレンデを自分の意志で自由に滑れる技術の導入段階までとした。以降については(SAJ)の指導教本を参照頂きたい。

なお、著作に当たっては素人集団であり最初から完璧なものは望めないもので、本指導書を読者の皆さんと共有し、皆さんからの声や修正案、追加項目など遠慮なく作成メンバーに伝えて頂き、より使い易いものにして行きたいと願っている。

目 次

第1章	初心者スキー指導者とは -----	5
	1. 講師の心得	
	2. スキーの原点を再理解	
	3. 指導の前提	
	4. 講師の必需品	
	5. 講師がやってはならない行動（指導）	
	6. 子供達に喜ばれる行動	
	7. 初心者指導のやりがい	
	8. スキーマナーの指導	
第2章	ジュニアスキー指導の格言と対応 -----	8
第3章	楽しいスキーへのステップと対応 -----	9
第4章	スキー講習会の手順と方法 -----	10
	1. 指導員の準備と業務	
	2. コミュニケーションと準備	
	3. スキー用具の確認	
	4. 滑る前の段階	
	5. スキー操作について	
	6. リフト	
第5章	スキー技術の指導 -----	15
	1. 指導体系	
	2. スキー技術の指導	
第6章	スキー指導法のバリエーション -----	19
第7章	癖を直す方法 -----	20
第8章	スキー場での遊びいろいろ -----	21
編集後記	-----	23

第1章 初心者スキー指導者とは

(以降各章の“初心者”を省略する)

1. 講師の心得

- (1) 講師自身がスキー大好き人間で、その思いを子供たちに伝える情熱を持つ。
- (2) 全ての子供たちに平等に接する。
- (3) 安全第一を考えて全ての行動を行う。
 - ①講師は開講式から閉講式の間、子供に対して全責任を負う事を自覚すること。
 - ②マナー（第1章8項）を守らせる。
 - ③常に生徒の人数確認を行い、はぐれ生徒を出さない。
 - ④スノーボーダーの近くで滑らせない
 - ⑤コース途中で列を作り並ばせる場合、最初の生徒が停止したところから順に下側に停止させる。列の先頭にすると停止技術の未熟により転倒し列に突っ込む可能性がある。
 - ⑥「スノースポーツ安全基準」の一読をお勧めします。
(SAJ加盟の全国スキー安全対策協議会にて作成)
- (4) 子供たちの体調を常に把握する。(休憩、トイレ休憩等配慮)
- (5) 子供たちが“またスキーをやりたい”気持ちになるように最大努力する。
- (6) スキーの原点を理解し、子供たちに健康で楽しいスキーを教える。

2. スキーの原点を再理解

- (1) スキーは野山を駆け回る道具として作られたもの。初めからスキー技術だけを追い求めるだけでなく、山々の紹介や樹木、動物、雪質など紹介し自然と親しみながら楽しもう。
- (2) 寒い冬に外に出て体を動かすことは大切なことである。心身を鍛える冬のスポーツとして、スキーは皆さんから愛されている。
- (3) スキーは重力を利用して上から下に滑り、それに逆らう形状（ハの字やエッジを立てる等）を作って方向を変え、スキーを回転させて速度のコントロールをしている。また斜面に対し直角（90度）を作ることによってスキーを停止させている。これがスキー技術の原点の一つである。またスキー場では常に斜面に対する角度が変わるので停止位置が変わることを理解してもらうことも重要である。

3. 指導の前提

- (1) 指導内容は一律ではない！ 多面にわたって臨機応変に対応すること。
- (2) 雪なし県と雪あり県の子供では雪に対する経験が異なるので教える手順が変わる。本書の対象は雪なし県の子供である。
- (3) スキー場の環境（広さ、長さ、斜度などの地形、雪質、設備等）によって指導が変わる。環境ごとに適した指導体系を組み立てる。
(例) 緩斜面で広く長いコースが使える安全性が確保できる場合は、早目にリフトを利用してスキー滑走をさせる方がスキーに対する対応能力を高める早道である。
- (4) 体力、運動神経、男女の差によって指導が変わる。個人ごとに適した指導体系を組み立てる。

4. 講師の必需品

- (1) 担当する班のメンバー表：常に参照できる所に携帯する。
- (2) 携帯電話：緊急連絡先を登録しておくのがベスト。
- (3) 救急品：バンドエイド、ティッシュペーパー、三角巾(長めのハンカチ)等
- (4) 筆記用具：鉛筆、メモ用紙（責任者からの指示等をメモする）
- (5) スキー用品：ワックス、ゴーグル曇り止め用品（ティッシュペーパーやタオルハンカチと曇り止めスプレー品等）

5. 講師がやってはならない行動（指導）

- (1) 技術的に実力以上のコース（ゲレンデ）に連れて行くこと。
- (2) スキーの専門用語(SAJ)を多用すること。（子供たちが理解できる言葉を使用する。）
- (3) 長い説明で滑走時間を短くすること。（出来るだけ身体で覚えさせる。）
- (4) 人格を傷つけるような言葉や命令口調を使うこと。
- (5) 悪い言動や行動に目をつぶること。（許すとエスカレートするので必ず注意する。）
- (6) フリー滑走をさせる。（但し団体の責任者が許可する場合は除く。）
- (7) 約束時間を破る。（指導者自ら団体行動をまもること。）
- (8) 風雪時の風上での説明（子供たちの顔面に風雪をあてない。）

6. 子供達に喜ばれる行動

- (1) ビブ NO.ではなく出来るだけ名前で呼ぶ。
- (2) ゲレンデスキーだけでなく、雪遊びや林間コースを滑る。
- (3) 周りの山々の説明や動物の足跡からその動物名をあてる等の会話。

7. 初心者指導のやりがい

- (1) 受講者が初めて滑れるようになったとき。
- (2) 受講者から感謝されたとき。
- (3) 受講者と一体感をもったとき。(尊敬された中での友達関係)
- (4) 受講者に“またスキーをやりたい！”と言われたとき。
- (5) 一つのスキースクールが無事に終了し充実感を味わうとき。

8. スキーマナーの指導

他人や回りの人を思いやり、ルールを守ることを指導する。その場に合わせて指導する。

(1) スキーを運ぶ時の持ち方と移動

安全対策としてスキーの先端を前にしてスキー場コースの端を歩く。
なお、移動時はスキーブーツのバックルを仮止め程度は最小限しておくこと。

(2) 準備運動や指導説明の場所選定

滑る人の邪魔にならないようコースの端を利用する。

- (3) リフト待ち列への割り込み禁止---自分中心の行動をとらない。
- (4) 休憩時のスキー板の置き方---滑る人の邪魔にならない場所に置く。
- (5) スキー場でのゴミ処理---持ち帰りが原則。コース内へのゴミ捨ては禁止。
- (6) スキー場コース内のツボ足（スキーブーツのまま歩く）は禁止---滑る時に危険な場所となる為。
- (7) リフトの乗降---乗るときには立ち位置まで進み、搬器が脚裏に当たる同時に腰掛ける。手動の安全バーがある場合は前に下ろす。乗っているときにはスキーを揺らさない。大きい声を出さない。降りるときには頭を前に出しかがむようにしてお尻を浮かし立ち上がり、そのまま傾斜を利用して滑って降り場から離れる。
- (8) 食堂の利用---余分な席を確保しない。混雑時は早目に食事を済ませ席を譲る。

第2章 ジュニアスキー指導の格言と対応

NO	格 言	対 応
1	スキー指導より楽しいスキーを	スキーの楽しさを共に感ずれば技術は自ずと向上する。
2	初心者には理論（説明）より滑る方を優先させる。 “百聞は一見に如かず”	講師が先ず見本の滑りを見せながら、子供たちにどんどん滑らせ、身体でスキーを覚えさせる方が習得の早道である。
3	子供たちは指示や注意事項を聞いているようで聞いていない。	話を聞かない子供たちは、全般的にスキー（他全般）の上達が遅い。だから、講師自身が子供たちに理解される言葉や表現で指導していこう。
4	注意するより褒めろ。	時には注意も必要であるが、人は褒めた方が理解を早める。上達が早い。
5	子供たちの心を掴む指導者はスキーの指導も旨い。	講師は子供たちの心の中に入る術を身につける努力が必要である。
6	講習中、列の先頭側に並ぶ子供たちは積極的で全般的にスキーの上達が早い。	これは、積極（熱心）さが列の順に現れる。時々後側の半分と先頭側の半分を入れ替えてやる必要がある。
7	一つ上のランク（スキー技術や斜面）に時々挑戦！させる。	それをクリアすることで子供たちに自信を持たせる。極端なランクアップは危険である。
8	あと一本（滑る）が事故の元。	最後の一本を生徒にせがまれるとついつい受けてしまう傾向が強い。 事故や時間遅れの元になるので注意。

初心者の担当講師は一に忍耐、二に忍耐である。

忍耐と人間性を高め、自信を持って講習会に取り組むべし。

“教えることは教わることである”！！

第3章 楽しいスキーへのステップと対応

- (1) 出発前のスキーに対する期待と不安---事前説明会で対応する。
- (2) バスでの楽しい旅行気分---引率者（含む講師）で盛り上げる。
- (3) 初めて見るスキー場と雪に対する感激---開講式や団体写真撮影等で盛り上げる。そして、開講式は出来るだけ短時間とする。
- (4) 講師との初対面やスキー用具に対する期待と不安---大きな声で挨拶をしよう。
- (5) スキーを履いた時にスキーに対する認識が一瞬変わる。思ったより難しい！---スキーは慣れが必要。直ぐに慣れるから心配しなくて良いことを教える。
- (6) スキーを履いて雪面に立ち、歩き、登り、ハの字で真直ぐ滑る、そして回転する。このステップをクリアして行く過程での期待と出来たときの喜び。---ステップアップしたら喜び大いに褒めよう。
- (7) 初めてのリフト利用の期待と不安---事前に乗り方と降り方を説明し安心させる。安心させる為にはスキーを履かないでリフトに乘せるのも一方法である。ただし帰りは歩きで斜面を下るので短いリフトが条件である。履かなくてもリフトに乗ることができるか確認が必要である。
- (8) スキー技術が目標レベルを達成し、新しいコース（ゲレンデ）に行く期待と不安---上達したことを褒め、チャレンジを促す。新しいコースの状況を説明し安心させる。
- (9) 休憩を利用した雪遊び、雪合戦、ゲームにより楽しさが倍増。---講師は事前にいくつかの遊びを用意しておこう。
- (10) 昼食もスキー中の楽しさの一つである。---お腹がすいたら何を食べても美味しい。ただそれだけではない。本来の顔を対面させる時でもある。講師は子供たちの心を捉えるチャンスであり子供たちに溶け込んでほしい。
- (11) 自然との接触が子供たちの心を素直にさせ、新しい友達が出来て行く。また旧来の友達とより仲良しになる。
- (12) スキー技術の向上は無限であり、さらなるレベルアップ（チャレンジ）に喜びを感じて行く。
- (13) このような一連の流れの中でスキーの楽しさは倍増する。

いずれにしても、これらを達成するためには“安全第一”が肝要である！！
“怪我”をしたら“楽しいスキーが一瞬にして嫌な思い出”に変わる”

第4章 スキー講習会の手順と方法

1. 指導員の準備と業務

- (1) スキー場の把握---利用コースを決めておく。
- (2) 講師ミーティング---重要！記載されてないことは質問して必ずメモをとる。
担当班、受講生の個別情報、開閉講式の有無と時間、団体撮影の有無、昼食内容と時間、緊急連絡先その他連絡等。
- (3) スキーバスでの引率の場合は、バスの中で庶務連絡だけでなくスキー場でのマナーやスキー技術のお話も有効である。なかなか聞いてもらえないが何回も説明することにより効果を得る。
- (4) バスの出迎え---スキー学校の指示による。
- (5) スキー用具の貸出---スキー学校の指示による。
- (6) スキー場への案内---スキー学校の指示による。

2. コミュニケーションと準備

- (1) 開講式---講師紹介もあるので大きい声で自己紹介する。なお、実施しない場合もある。
- (2) 各班単位での指導開始
 - ① 班の点呼（ビブと名前と顔や身体特徴の確認）
 - ② 自己紹介（開講式とは別に少し詳細に行く）
 - ③ スケジュール説明
 - ④ スキー場のレイアウト説明（トイレ、食堂、コース等）。はぐれた時の集合場所を指定することも忘れないこと。
 - ⑤ その他連絡---体調が悪い、トイレ休憩等緊急時は遠慮なく講師に申し出るよう伝える。
 - ⑥ 準備運動---必須。内容は各講師にお任せする



3. スキー用具の確認

(1) スキーのビンディング調整---必須（全員対象）

スキー学校によっては専任者に任せ一切調整させない所もある。

(2) スキー用具の説明---必要最小限に留め、名称と役割を説明する。

①スキー：スキーの適正な長さについて。

トップ、テール、ベンド、エッジ、セーフティー・ビンディング（以降ビンディング）について。特にエッジの危険性を説明する。

注1）スキーの長さが左右同じか確認する

注2）自分のスキーNO.を認識させる。他人のスキーと間違わないよう常に確認するよう注意を促す。

②ストック：ストックの適正な長さ、バランスの取り方についておよび持ち方について（手を輪の下から通し、輪のひもと一緒にポールを掴む。）

③ブーツ：適正サイズ（きつい・ゆるいはNG）、着脱法、締め付け力の調整法とその重要性（足の力をスキーに伝達）について。

注1）ジッパー付きのジャージは足に当たるためブーツの外に出すこと。

注2）ブーツを左右反対に履いてないか確認すること。



(3) ブーツの裏についた雪落とし：ビンディングの先端にブーツをぶつける方法で雪を除く。

(4) 帽子：安全のためにヘルメットを推奨する。ない場合はニット帽を装備する。

(5) ゴーグル：吹雪時の視界確保および晴天時の紫外線対策のため装着させる。

(6) 日焼け対策：日焼け止めを塗る。

4. 滑る前の段階（(SAJ)：雪と用具に慣れる段階（遊び））

(1) 場所の選定：

① 恐怖心を持たせない場所を選択。

② 緩斜面で整地で、滑った先でスキーが自然に止まる場所がベスト。

③ なお、現実的には無理なため下の方は出来るだけ平らな場所を選ぶ。

- (2) スキーブーツでの歩行：レンタル室からゲレンデまでの間でブーツの体感をさせる。
- (3) スキーの着脱：
- ① 先ずは片足のみでスキーを着脱させる。
(貸しスキーは一般的に右、左の区別がない)
 - ② ビンディングがブーツサイズに適合しているか再確認する
 - ③ 場所が悪いと滑りやすく、静止が難しい。
 - ④ またビンディングのレバーが上がったまま履こうとしてないか確認する。
 - ⑤ 斜面では上（山）側のスキーから履かせる方が良い（人体構造から脚が内側に曲がり易いため。なお、上級者は逆の方法が多い。）

5. スキー操作について

- (1) スキーの滑る原理と止まる方法を説明する。
- ① スキーは重力の関係で上から下に滑る。
 - ② スキーを斜面と直角（90度）にすると止まる。
 - ③ 斜面の傾斜は常に変わるのでスキー停止角度（90度）を探させる。
 - ④ スキーエッジの役目を説明し、90度の位置と合わせてエッジの立て方を教える。
- (2) スキーでの転び方
- 後ろ斜めへお尻から先に転ぶ。手を先についたり前へ転ぶのは危険。
- (3) スキーでの起き上がり方
- ① お尻を斜面の上側、スキーを下側にする。
 - ② スキーを斜面に対し直角（90度）にする。
 - ③ 上側足の膝をつき身体を前にかがみ、手をついて身体を起きる。
- (4) スキーでの歩き方
- ① 方法には片足スキー歩行と両足スキー歩行の二通りがある。どちらを選ぶかは講師にお任せする。但し最終的には両足スキー歩行を習得させる。
 - ② 片足スキー歩行：受講生は案心して歩行できる。
 - ③ 両足スキー歩行：初心者にとっては停止していることさえも難しいので、念頭に置いて進めること。



(5) スキーのズラシ方

- ① スキー回転の原理であるズラシを片足スキーで教える。言葉では理解しにくいので大変有効である。エッジを立て斜め後ろに押し出す。

(6) スキーでの方向転換

- ① 数通りあるが、ここでは初心者向きに絞って指導する。ただし、実演紹介だけなら参考にやって見せるのも良い。
- ② 初心者はスキーを自由に扱えないので、スキーを少しずつズラシながら方向を変える。下側に変える場合はハの字に開きながらスキー動かし、上側に変える場合はVの字にスキーを開きながら方向を変える。なお、この時ストックのつく位置と使い方を合わせて教える。

(7) 登り方

- ① 二通りの方法がある。大半は登りが嫌いなので、「登りが旨い人はスキーも早く旨くなるよ」と励ましてやる。
- ② 階段登行---スキーを斜面と直角（90度）にしてエッジを立て、横歩きの形（カニ歩き）で斜面を登る。斜面が急になるほど有効である。
- ③ 開脚登行---スキーを逆ハの字（Vの字）にして内側にエッジを立てながら左右交互にスキーを動かし斜面を上る。

6. リフト

(1) リフトの乗り方

- ① 実際にスキーを履いての歩行や緩斜面で上り下りができるようになったらリフトを利用して講習を進めましょう。
- ② リフトの乗り方には大きく分けて二通りある。ストックを外して乗るか、付けたまま乗るかである。その後の動作は同じである。ここではより安全性を考えてストックを外した方法を説明すると同時に推奨をする。（何かあった時、ストックを離す事が可）
- ③ ゼスチャーしながらの説明や実際にリフトに乗る人の動作を見せながらの説明をすると理解しやすい。また講師が先にリフトに乗り終点で皆が降りる時にサポートする旨を先に伝えておく。



(2) 手順

- ① ストックを外してリフト乗りの順番待つ。
- ② リフト係員の指示に従いリフトに乗るラインまで進む。ストックを揃えて並行に持たせ、リフトの来るのを待つ。

- ③ リフトが近づいたらそのまま椅子に座る形でリフトに乗る。
- ④ リフトに乗ったら片側の手でストックを持ち、もう一方の手でリフトのポールを持ち身体を安定させる。途中はストックを落とさないよう注意する。
- ⑤ 終点に近づいたらスキーの先端を少し上げ、降り場が平らになったらスキーを雪面に付け、滑り台になったらリフトから立ち上がりそのまま滑らせて前に進ませる。6、7メートル直進し、その後左右に進む。早めの方向転換は転倒の危険性がある。

7. その他留意点

(1) 昼食タイム

食事のシステムを説明する。講師も同席し子供たちおよびスタッフとのコミュニケーションをとる。また、午後の集合時間等の再確認をする。

(2) レッスン終了

レッスンの内容、成果・反省などを交えた挨拶とお礼を伝える

(3) 滑り方---次のステップで紹介する。



第5章 スキー技術の指導 ((SAJ)：リフトを使う準備段階 (学ぶ))

1. 指導体系

指導体系は下記のように講習会の日程やゲレンデの広さや長さそして斜度によって自ずと変わってくる。

講習会の日程例 ①日帰り／②1泊2日コース／③2泊3日コース

コースの条件例 ①緩斜面ショートコース (例：みさかスキー場)

②緩斜面ミドルコース (例：車山スキー場)

③緩斜面ロングコース (例：たかつえスキー場)

いずれの場合も 第4章3項「滑る前の段階(SAJ)：雪と用具に慣れる段階(遊ぶ)までは同じ内容を修得させるが、その後は上記のそれぞれの条件(日程、コース)や個々人の運動神経の差によって変わる。

従って、以降スキー技術を順に述べるが、どのような技術をどのような順で行うかは各講師の判断にお任せしたい。

一通りの技術を教えた後、これらの技術をローテーションしながら練習するのも上達の一方法である。

(1) ストックの扱いについて

初心者指導の形態を大きく分けるとストックを持ったままの指導法と持たない指導法に分けられる。

それぞれ下記の特徴を有する。但しバリエーションと内容はほぼ同じである。

なお、両方の良いところを利用した混合の指導形態もある。

両方共に甲乙付け難く、どちらで指導するかは講師の判断にお任せしたい。

比較項目と評価

項 目	ストックを 持ったままの指導	ストックを 持たない指導
バランス	◎	○
歩き・登り	◎	△
身体の操作性	○	◎
危険度の低さ	○	◎
習得速度の速さ	○	◎
最終形態のストックを持つ方に戻す	◎	○



(2) 回転のきっかけを作る方法

回転のきっかけは荷重の抜重により行う。

膝を伸ばして立ち上がりながら荷重を抜く（エッジを外す）方法と膝を押し出しながら荷重を掛ける（エッジを掛ける）方法である。

どちらから指導するかは各指導員にお任せしたい。また、回転弧は浅いものから徐々に深いものに進めた方が初心者にとってはやり易い。

(3) 講師の担当班ローテーションについて

講師はスキーレベルの上級から初心者班まで経験していくことが指導技術や感性の向上のため重要と考える。

講師割り当て担当者は、初心者ばかりまたは上級者ばかりを固定して担当を割り振ると、お互いの班の問題点を理解出来ないことが多々発生するし、初心者ばかり担当させるとやりがいの問題もあるため講師ローテーション考慮すべきである。

(4) フリー講師の設定と実務について

運動神経や体力の差によってスキーレベルの差が発生するのは必然的である。

班の中のある一定数はそのグループについて行けないことが発生する。

この生徒によってグループ全体のペースが乱れお互いに嫌な思いをすることがある。これを解消するためには、フリー講師にお願いすることがベストである。

フリー講師は各班を見回りながらレベル差を把握し、その生徒を引き取り個人レッスンに切り替えてレベルアップさせ元の班に戻すか、下の班に移動させる等の担当を受け持つ。

また更に余裕があればリフト乗り場の補助役、斜面途中の降りられない生徒の手助けは、講師にとって大変ありがたく効率的講習を行うことが出来る。フリー講師の設定は是非考慮すべきである。

2. スキー技術の指導

(1) 基本スタンス（姿勢）の三原則-----技術種目の前に

① 肩の力を抜いた直立の姿勢から膝および足首を軽く曲げた姿勢とする。

多少体重が足首にかかる程度。（足の力がスキーに伝達し易くなる）

② 両腕を肩幅に広げる。（左右のバランスがとり易い体系となる）

- ③ 顔および目を前方に向ける。(下を向いていると周りが見えず危険である。同時にいろいろな斜面に対する対応が遅くなる)

NO	技術種目	内容と方法
1	プルークと直滑降 およびスタートと ストップ操作	大半のスキー場では斜面を自由に選べないのが現実である。本来なら自然に停止する緩斜面を使った直滑降から入りたい所であるがここではプルークから進めることにする。 【スタート位置につかせる方法】 ストックをスキーの先端外側につかせ、スキーが滑らないように身体を支えながら少しずつスキーを回し、最大傾斜に向かせる。 【プルーク】 スキーをハの字にして真直ぐに滑る。 ハの字を最初は大きく、徐々に小さくして滑る。 膝を曲げ内側に倒すことによりエッジを立てブレーキをかけながら滑る。 ここではスキーのズレを自然に身に付けさせる。 ハの字を大小交互にした滑りも練習する。 【直滑降】 スキーを平行にして真直ぐに滑る。 途中、スキーをハの字にして停止させる。 スピード感を自然に身に付けさせる。 この中で直滑降とプルークを交互にした滑りも練習させる。 【スタート】 内側に曲げた膝を少しずつ伸ばしてスキーのエッジを外し、ストックを使って体を前に押し出すことによりスキーを走らせる。 【ストップ】 プルーク的要領でスキーを大きくハの字にし、膝を内側に曲げながら押し広げてスキーを停止させる。ストックで止めさせないこと。
2	プルールボーゲン	プルークの姿勢を保ちながら回転をして行く。 片側のスキーを押し開きながら体重を移動させ、その時に生じるブレーキ（雪面に対する抵抗）を利用してブレーキ側と反対側にスキーが回って行く原理を理解させる。 この時反対側のスキーからブレーキが外れていることも理解させる。 “スキーは常に一番抵抗の少ない方に滑る” 何もしなければ、横に滑っていたスキーは自然と真直ぐ斜面を滑って行くことを説明する。

		練習過程で小旗（ポール）を使ったコースを滑らすのも良い。
3	斜行プルーク	プルークの姿勢で斜面を斜めに滑る。途中停止した所で方向を切り替え反対側に同様に滑る。中斜面の長いコースを滑り降りるのに便利である。 スキーへの左右荷重のバランス（谷足70%、山足30%）とズラシを覚えるのに有効である。

余裕があれば各講師はスキー技術を更にステップアップして行くようシユテムターン、パラレルターン（大、中、小）へと発展して行く指導もお願いしたい。

（3）練習過程のバリエーション

NO	技術種目	内容と方法
1	山回り（プルーク）	谷足への体重の移動と荷重のかけ方を練習。 パラレルターンへ入る前の段階として有効。 スキーが自然に停止するので安心して練習が出来る。
2	ギルランデ（プルーク）	谷足への体重の移動と荷重のかけ方およびその荷重の外し方を練習。 ターンのきっかけの原理を繰り返し確認できる。 スピードによるごまかしのターンではなく、基本に沿ったターンの練習が出来る。
3	ジャンプターン	回転のきっかけを掴む練習の一つである。 初心者には少々難しいが、一つのバリエーションとして利用するのも良い。

上記以外に SAJ の指導書や個人で考えたバリエーションを取り入れた指導もお願いしたい。

第6章 スキー指導法のバリエーション

1. 個々の暴走を防ぎ班がバラバラにならない方法。

まだ十分にコントロールできない子供たちに有効。

(1) スタート間隔を変えて1人ずつ走行させる方法。

講師は下で待ち、暴走時は受け止めて停止させる。滑りを見て、次の走者のスタート間隔を変える。距離は短くすること。

但し、イライラさせないため事前に子供たちに説明しておくこと。



(2) 横一線で同時にスタートさせる方法。

講師が先頭に立ち後ろ向きに滑る。子供たちの状況を見ながら短い距離をスタート・ストップさせて滑る。長い距離の走行は暴走の元となる。

レベルによっては二列、三列にして滑っても良い。

2. レベル差が大きくなった時の対応。

以下の幾つかの方法を試みる。

＊レベルの低い子供をフリー講師（予備）に移動させる。

＊レベル下の班に移動させる。

しかしながら、それでも対応が取れない場合の以下対応する。

(1) レベルの低い子供と高い子供（リフト使用可）にグループを分ける方法。

レベルの低いグループ：練習場所（安全バーン）とスキー技術種目を指定し、自主練習をさせる。常に見回りし指導する。

レベルの高いグループ：講師と一緒にリフトを使い練習させる。

但し、リフト一回使用ごとに低い班を見回ること。

レベル低い班の中でリフト使用可能なレベルになった時に高い班に移動させること。

(2) 全員リフト利用が出来るが、転倒した時に自己処理能力（1人で立ち上がりスキーを履くことが出来るかどうか）に大きな差がある場合、能力で二グループに分ける方法。

目の届く距離範囲でグループ別に課題を与え滑らせる。どちらを

先に滑らせるかは講師にお任せするが、毎回指定した位置に停止させ、次のグループがそこに到着するまで待たせることを原則とする。

(3) 講師助け合いの合併班による指導方法。

同じような技術レベルの班を合併し、二人講師体制で指導する方法である。この方法は両講師の息が合うことが前提となる。

講師を指導役と補助役に分担して指導する。

この方法はレベルの低い子供たちにペースを乱されない方法として有効である。補助講師が低いレベルの子供をサポートすることにより、指導講師が高いレベルの子供たちの指導に専念することで出来るので効率が上がる。

またリフトの乗り降り時にも有効で、補助講師はリフト降り場の手助けを専任で行えるので子供たちも安心してリフト利用が出来る。

第7章 癖を直す方法

1. ハの字（逆Vの字）型が出来ない（制動が不可能）

(1) 用具（*トリスキー）を使用し、ハの字感覚を掴ませる。

*印：インターネット（“キッズスキーセット”で検索）で購入可能4～5千円。

(2) 講師の手でスキーのトップをハの字に押さえ、ハの字感覚を掴ませる。但し、講師側は少々危険を伴うし、体力も消耗する。

(3) 用具（*コーチベルト）を使用し、腰を引っ張ってやることにより安心して足の開きだしが出来るようにサポートする。



(4) スキーの開きだしが容易な斜面を選択する。

平らな斜面または多少馬の背のような斜面を利用する。

少なくとも凹凸斜面や肩斜面は避けること。

(5) 小型コーンを利用して回転させる。（無意識の内に回転させる）

(6) 片足スキーでスキーのズラシ感覚を再度練習させる。

2. 片エッジ走行となる。

- (1) スキー（足）の後ろ側を同時に両方広げるよう声をかける。ブラシを意識。
- (2) 腰の位置を片エッジになっている（つっぱっている）足側に移動させる（体重移動）。
- (3) 少々レベルが高くなるがプルークギルランデも有効。

3. 左右への体重の移動ができない

- (1) スキー先端のサイドに物があるように想定させ、それを拾うイメージで身体を前かがみにさせて滑らせる。これを左右交互に行わせることにより体重の移動が自然と行われ、回転の起動が行われる。
- (2) 上記と似た方法であるが、両手を広げどちらか一方の肩を下に傾かせることにより体重を移動させる。（やじろべーの形）

第8章 スキー場での遊びいろいろ

1. 平地滑走の競争。

∞のループコースを走行させるとよりエッジを使う練習にも効果がある。

斜面と平地の組み合わせをさせると登りの練習にもなる。

また斜面部分にポールを取り入れると回転の練習にもなる。

これを個人のタイムレースにしたり、団体によるリレー競争をさせることにより、遊びの幅が更に広がる。

疲れを残すような距離にしないことがポイント。あくまでも遊びの範囲。

2. ポールによるタイムレース。

ある程度自由に滑走できる子供たちに、緊張感を味合わせる遊びとして有効である。



ポールにはゴルフクラブの保護ケース（または小さなコーン）を利用すると安全である。

3. 雪合戦。

スキーを外して二班に分かれて行う。

場所の選定に注意。ゲレンデコース内では行わないこと。

4. 宝さがし。

雪の中に飴やチョコレートを隠し、それを探させる。

大体の目印（範囲）を付けておくこと。斜面と平地の組み合わせたコースに設定すると面白みが増す。

5. ソリボー遊び（プラスチックの子供のソリをスノボースタイルで滑る）。

転んでも怪我をしない程度の斜度や長さにすること。自然に止まるコースが良い。なお、対応コースがない場合や対応技術が無い様であれば通常のソリ遊びでも良い。

6. ビニールシート利用の尻滑り。

7. 講師のストックを利用した遊び。

8. 変化のあるコースでの滑り。

凹凸、ジャンプ台、利用可能なスノーボードコース、新雪等のコースまたは林間コースを滑る。安全に注意すること。

9. スキー教室の最終日、班ごとの練習成果発表会を行う。

全体でも良いが、少数班での実施でも良い。

遊びと言うよりもマトメとなるが、子供たちの競争心をあおるのと緊張感を体験させるのに有効。



編集後記

約一年間をかけ、下記編集委員のシニアメンバーにより作成した。
忘れかけた頃にメンバーが集まり、時には弁当を食べたり酒を飲んだりし、
のんびりと楽しみながら打ち合わせをして指導書をまとめてきた。
漸くそれらしい形が出来上がりホットしているところである。

完成品を改めて見ると、やはりシニアおじさん達のおせっかい内容と表現
が多くなったように思う。もう少し技術的な指導内容があれば良かったので
あるが精神論に傾いたような気もする。

まあ一、これもシニアおじさん達の味と思っていただければ幸いに思う。

これから本指導書を更にレベルアップして行く必要があるが、写真を利用
したビジュアル化や読者の皆さんからのご意見やご提案を取り込んで行きた
いと思うので是非ご協力をお願いしたい。

また、皆さんに利用されなければ何の価値もありません。本指導書の抜粋編
を作成し、携帯して利用していただければと思う。

更に末永く継続して利用していただくために、今後は本指導書の管理を
SAO 指導員会に委ねることに致します。

編集員（五十音順） 2017年（H29）7月

大西辰雄 （エリア）
菊地 務 （雪 友）
北村常三郎（OSC）
小室静雄 （HOSC）
佐藤英夫 （HOSC）
野地澄雄 （雪 友）
渡辺正彦 （アールベルク）

預かり編集人

平成29年度 小田原スキー協会基礎部
平成29年度 小田原スキー指導員会

発行 小田原スキー指導員会 2017 年（H29 年）8 月