

# 安全なスキー教室をめざして

～庄原市の豊かな自然環境を生かした体験活動を～

作成：庄原市小学校教育研究会体育科部会

監修：庄原市教育委員会

## 1 「技術指導の基本(1, 8, 11 は必ず指導する)」

★雪山で体験するスキーの楽しさを！ ★けがや事故を防ぐ指導を！

### 《指導カリキュラム (例)》・明確なゴールを示そう

- 1 用具の点検と取扱い
- 2 準備体操
- 3 スキーを付けずに動作
- 4 片足スキーで動作
- 5 両スキーを付けて準備運動
- 6 歩行
- 7 方向変換
- 8 転び方・起き方
- 9 平地滑走
- 10 登行
- 11 スタートとブレーキ
- 12 プルーク
- 13 直滑降
- 14 プルーク・ボーゲン
- 15 リフト乗降
- 16 シュテム・ターン/パラレル・ターン

#### (1) 【初心者への指導内容】



(例) カリキュラム 1～14 に沿って指導する。

#### (2) 【初級者への指導内容】



(例) カリキュラム 1～14 に沿って指導する。

#### (3) 【中・上級者への指導内容】



(例) カリキュラム 1・2・3・5 及び 14 以降を実践滑走の中で、応用的な技術を指導する。

★「安全な転び方」の指導を徹底する。

- ◆児童実態及びゲレンデ利用状況・天候等を考慮して指導する。
- ◆スキーのみならず、自然に親しむことができる内容(雪遊び)などを積極的に取り入れる。



## 2 「さらに一步、安全対策を」



### ① グループ編成と指導体制について

- ア 1 グループ 10 名以内の編成を基本とし、指導者を複数配置することで安全が一層確保されます。  
※初心者は、少人数(5～6人)のグループ編成も検討する。

- イ 児童生徒のスキー技術を的確にとらえ、グループの再編成を含め、安全第一の練習ゲレンデ(滑走場所)及びコースを選定します。

- ウ 滑走練習時には、指導者1が手本を示し目的地を指定します。指導者1は、コースの安全を確認した後、児童生徒への滑走を指示するとともに、指導者2の合図で目的地を目指します。



※滑り出しから停止まで見通せる場所で実施する。

※複数の指導者がスタート地点と途中地点に付くなど可能な限り死角をなくすような配置をとり、転倒や危険な状況に即対応できるようにする。

- エ 指導者1と指導者2は、コース内での安全確保を図りながら、ゴールを目指します。



- オ 指導者の安全管理のもとで練習をします。

※指導者の管理が行き届かない自由滑走はしない。

### ② ゲレンデ利用者への注意喚起と協力要請について

施設管理者と連携し、リフト乗り場・グループ練習エリア周辺・コースの中継地点等に、「注意喚起等」の看板を設置し、ゲレンデ放送を依頼します。

※看板(例)：**お願い：ゲレンデ利用者の皆様** **庄原小中学校スキー教室実施中**  
**事故防止にご協力ください** の3枚組



### ③ 指導者の留意点として

- ア 児童生徒の体調管理、服装や用具の点検に注意しましょう。
- イ 安全な練習斜面の選択、指導中の場所の確認(ゲレンデ中央付近に集合・停止させない)、指導する場所の立木や建物の位置の確認、安全に停止することができる場所の確認をしましょう。
- ウ ゲレンデに設置されている標識を認識させ、場内放送に留意させましょう。



# 庄原版『安全なスキー教室』実施に向けたルールとマナー



## 3 「スキーの準備をしましょう」

### ① 体調はどうですか？

- 今の体調を確認しましょう。
- 十分な準備運動をしましょう。

### ② 用具は自分に合っていますか？



- 特に、スキー靴のはき具合・止め具合を確認しましょう。

### ③ 服着も整いましたか？

※先生や指導者に見てもらいましょう。

- 帽子と手袋は必ずつけましょう。
- ひもはきちんと結びましょう。
- ズボンがスキー靴を覆っていますか。



## 4 「滑るときの約束を守りましょう」

### ① スタートするときは…

- 前・後ろ・上の方・下の方(360度)の安全を確認してから、スタートしましょう。

※これは滑っている人を危険から守ります。

### ② 滑っているときは…

- 周りに注意しながら、いつでも止まれるスピードで滑りましょう。

※これは自分を危険から守ります。

### ③ 止まるときは…

- 滑っている人の迷惑にならない広くて安全な所で止まり、その後、整列しましょう。
- 滑るコースに合流するところがある場合、その手前で必ず一時停止しましょう。

※**注意** コースの真ん中、せまい所、合流点、人と人の間は、特に危険です。知っておきましょう。

## 5 「もっと安全で楽しいスキーにするために」

- ★1 周りの人と十分な距離をもちましょう。(滑っている人に近づきません)
- ★2 無理に前の人を追いこさないようにしましょう。(特に、せまい所)
- ★3 斜面を登ったり降りたりするときは、コースのはしを通りましょう。
- ★4 転んで大きな穴をあけたときは、通る人のために穴をうめましょう。
- ★5 コースの周りで、ネットやポールがある所は特に気を付けましょう。
- ★6 練習中に、コースがこわかったり、体調がしんどくなったりしたら、先生や指導者に伝えましょう。



### 【指導者の方へのお願い】

- (1) 児童生徒の状況を見て、ルールとマナーの指導を！
- (2) 転倒の様子などから、コース変更やクラス替えを！(できれば、午前中、早い段階で)



【中級者・上級者】は、「リフト乗り場前で必ず停止する」「割りこみをしない」「いつでも止まれるスピードで滑る」「無理な追いこしをしない」ことを守りましょう。(自分の技術を過信しない)