

年長児のスキークの取り組みについて（４）

—北海道文教大学附属幼稚園年長組のスキーク学習 今後の課題—

平岡 英樹・小田 進一・村中 大御・細田 奈津子

1. はじめに

2012年までの反省をもとに、2013年度のスキーク学習では、単なる「学習計画」ではなく、より詳しい「学習計画」（指導案）を作成し、各回ごとに「本日のねらい」「活動内容」「留意点」等を明確にした。また、雪上に出る前に事前の取り組みとして、実際の足の動きやスタンスを屋内でスキーク靴を着用せずに練習するなど新しい取り組みも行った。

各回ごとの指導案を作成することにより、保育としての位置づけを明確にすることができた。

2014年度は、作成した指導案の内容が適切であるか、また指導案を活用していくためにはどうすれば良いかを考える。

2. 2013年度の取り組み

1) インストラクターと班編制

インストラクター：SAJ（公益財団法人 全日本スキー連盟）公認準指導員・指導員

：SAH（公益財団法人 北海道スキー連盟）認定指導員

アシスタント：附属幼稚園教諭

：附属幼稚園保護者ボランティア（リフト同乗者）

応援者（ギャラリー）：附属幼稚園保護者

班編制

班	技術レベル
A（中級）班	プルーク（ハの字）でスムーズなターン可能
B（初級）班	プルーク（ハの字）でゆっくりターン可能
C（初歩）班	プルーク（ハの字）でまっすぐ滑り降りる
D（初心）班	ごくゆるい斜面をまっすぐ滑る
E（初心）班	未経験

グループ分けは例年通り保護者からの申告によるものだが、申告された技量と実際の技量には差があると予想される。従って、スキー場初日に実際の技量を見極めてグループの再編成、グループ間での入れ替えを行う。また、より適切な指導が可能となるよう前年度より細かい班編制を行った。

(*2012年度までの班編制参照)

*2012 年度までの班編制

班	技術レベル
A (中級) 班	プルーク (ハの字) でゆっくりターン可能
B (初級) 班	プルーク (ハの字) でまっすぐ滑り降りる
C (初歩) 班	ごくゆるい斜面をまっすぐ滑る (ハの字をキープできない)
D・E (初心) 班	平地滑走, 未経験

2) 2012 年度の学習内容

場所	回	学 習 内 容
駐車場	①	スキーウェア・スキー靴の着脱. スキー靴での歩行 (ストック未使用・活用).
	②	ストックの持ち方, スキーの履き方を覚える. 片方・両方のスキーを履いての歩行と平地滑走 (ストックを活用). 平地にマーカーを置き (5 個) スラローム.
Fu's スノーエリア	③	KIDS ゲレンデでストックを活用して歩行と平地滑走. (片方・両方) 転倒からの起き上がりの練習. 平地での階段登行の練習. ごくゆるい斜面を利用し, 直滑降と階段登行.
	④	KIDS ゲレンデでストックを活用し, 階段登行・開脚登行. ごくゆるい斜面を利用し, プルークファーレン, 直滑降からプルークスタンス, パラレルスタンスからプルークスタンスの連続.
	⑤	A・B 班はリフトを使用しプルークボーゲンで滑走. その他は KIDS ゲレンデで斜面滑走.
	⑥	A・B・C・D 班はリフトを使用しプルークボーゲンで滑走. シュテムターンの練習. E 班は KIDS ゲレンデでプルークボーゲンの練習.
	⑦	A・B・C・D 班はリフトを使用しプルークボーゲンで滑走. 積極的にシュテムターンで滑走. E 班は KIDS ゲレンデでプルークボーゲンの練習.
	⑧	全員リフト使用しゲレンデを滑走. 能力に応じて, シュテムターン・プルークボーゲンで滑走.

3. 2013 年度の学習内容 (指導案)

1) 事前の取り組み

本日のねらい	
<ul style="list-style-type: none"> ・スキーに対する興味を持たせる. ・スキーを滑るときの足の動きを覚える. 	
活動内容	留意点・配慮事項
<ul style="list-style-type: none"> ・スキーに関する話し. ・足で△ (ハの字) をつくる. (長座, 立位) ・足でペンギン足 (逆ハの字) をつくる. 	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもが興味を持つような話しをする. ・つま先を固定し, かかとだけを動かす. ・かかを固定し, つま先だけを動かす.

<ul style="list-style-type: none"> • ジャンプをして着地するときに、△ (ハの字)、ペンギン足 (逆ハの字) をつくる。 • 仰向けに寝て足を空中に上げ、空中で△ (ハの字)、ペンギン足 (逆ハの字) をつくる。 • ストックの握り方を練習する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 「ハの字」「逆ハの字」という表現はこどもには理解しづらいため、わかりやすい表現方法を使用する。 • 輪の下から手を入れ、ヒモごと上から握る • 先がとがっているので、人に向けたり振り回したりすると危険である事を学ぶ。
--	--

実際にスキー靴、スキーを履いた時にプルークスタンスや逆ハの字ができるよう、裸足の状態で形を作る練習を行った。今回初めてこのような練習を行ったが、体の動きはできていたようだ。

ただ、仰向けに寝て足を空中に上げられない等、別な問題も浮き彫りとなった。スキーをするのに必要な筋力や体力を普通の保育の中で付けていく工夫も必要であろう。

2) 各回の学習内容

第1回

本日のねらい	
<ul style="list-style-type: none"> • スキー、ストック、スキー靴等の道具に慣れる。 	
活動内容	留意点・配慮事項
<ul style="list-style-type: none"> • スキーウェアに着替える。 • スキー靴を履く。 • スキー、ストックを持って駐車場へ移動。 • 準備体操。 • スキー靴で歩く。(ストック未使用) • ストックを着用。 • スキー靴で歩く。(ストック活用) • 足で△ (ハの字) をつくる。 • 足でペンギン足 (逆ハの字) をつくる。 • ジャンプをして着地するときに、△ (ハの字)、ペンギン足 (逆ハの字) をつくる。 • スキーを履いてみる。 • 後片付け。 	<ul style="list-style-type: none"> • 自分で着替えができるように。 • スキー靴を左右逆に履いていないか、バックルはきちんと締めているか、スキー靴に雪が入らないようにウェアを上からかぶせているかを確認する。 • 安全な持ち方を覚える。 • スキー靴を履いた不安定な状態なので、転倒などの安全に配慮する。 • 足の裏のつき方。 • 周りの安全に配慮する。 • 歩く動作と同じ、歩行と滑らせるイメージ。 • つま先を固定し、かかとだけを動かす。 • かかートを固定し、つま先だけを動かす。 • 実際の滑りに必要な、脚の捻り動作を活用する。 • ストックで身体を支えながら、靴の裏に付いた雪をビンディングにぶつけて取る。 • 安全な持ち方をしているかどうかを確認する。

幼稚園では普段から雪遊びを行っているので、着替え自体は問題無くできる。

スキー靴での移動、足の動きはぎこちなさは残るものの、楽しんでできていた。

実際にスキーを履いてみたが、スキー靴の裏に着いた雪をとる際に、ストックを利用して身体を支えること、片足で立ちスキー靴の裏に着いた雪をビンディングにぶつけて取ることは困難である。

平衡性・バランス能力を養う良い運動になるだろう。

第2回

本日のねらい	
<ul style="list-style-type: none"> スキーを履いての歩行，平地滑走に慣れる。 	
活動内容	留意点・配慮事項
<ul style="list-style-type: none"> スキーウェアに着替える。 スキー靴を履く。 スキー，ストックを持って駐車場へ移動。 準備体操。 片方だけスキーを履く。 片方だけスキーを履き歩行，平地滑走。 (ストック活用) 片方だけの△足，ペンギン足。 両方のスキーを履き歩行，平地滑走。 (ストック活用) 両方のスキーを△足，ペンギン足。 色々な歩き方。 マーカーを置いてスラローム。 (スケータィング) 後片付け。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分で着替える。 前時に同じ 周囲と自分の安全に配慮。 前時に同じ。 靴の裏に付いた雪の落とし方を復習。 ストックを活用，スキーを滑らせる。 脚の捻り動作を利用。 ストックを活用する，スキーを滑らせる。 脚の捻りを利用。 大きな円を描く，四角に歩く，8の字。 エッジングの感覚を身に付ける。 前時に同じ。

やはりスキーを履くことに時間がかかる。

片方だけスキーを履いた場合は，かなりスムーズに移動できるが，両方履いた場合はなかなか前へ進めない，スキーの長さが把握できず反対の板を踏んで転倒することも多い。

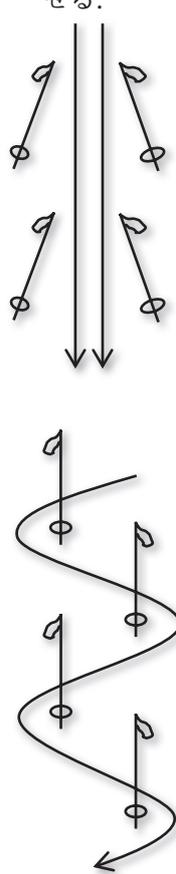
第3回

本日のねらい	
<ul style="list-style-type: none"> バス乗車の仕方，ルールやマナーを学ぶ。 多少の起伏があるゲレンデ下部で歩行や滑走をする。 ごくゆるい斜面で滑走する。(直滑降) 	
活動内容	留意点・配慮事項
<ul style="list-style-type: none"> バス乗車。 スキー，ストックを持ってゲレンデへ移動。 準備体操。 グループに分かれ，KIDS ゲレンデ下部の起伏を利用し歩行や滑走。 転倒からの起き上がりの練習。 平地での階段登行の練習。 方向転換。 ごくゆるい斜面を利用して直滑降。 直滑降と階段登行を繰り返す。 後片付け。 	<ul style="list-style-type: none"> 順番を守る，走らない，などバス乗車時や乗車中のルールやマナーを守る。 一般のお客さんに配慮。 前時に同じ。 手や足を大きく動かす(滑らせる)ように。 手やストックを活用する。 山側のエッジを使用。 ストックを活用する。 スキーのトップ or テールを固定。(内回り，外回り) ストック未使用 or 使用して直滑降。 自然と停止するような斜面やスタート位置を設定する。 足回りの状況を見ながら，グループ間の移動を行う。 自分で登れるように。 前時に同じ。

スキー場へ来たことにより、こどもたちのテンションも上がり、ひと言ひと言にやる気が感じられた。前回経験していることも有り、スキーを履いて歩くことには慣れてきたようだが、滑らせることはできないこどもも多い。

エッジを活用することができないので、階段登行にならず、意志とは別に下に滑り落ちてしまうこどもが多い。

第4回

本日のねらい	
<ul style="list-style-type: none"> • ごくゆるい斜面で滑走する。(プルークスタンス・パラレルスタンス) 	
活動内容	留意点・配慮事項
<ul style="list-style-type: none"> • バス乗車. • スキー, ストックを持ってゲレンデへ移動. • 準備体操. • プルークファーレン, 直滑降からプルーク、直滑降とプルークの連続. • プルークボーゲン. • ストックや旗をくぐる. • スラローム. • 後片付け. 	<ul style="list-style-type: none"> • 前時に同じ. • 前時に同じ. • 前時に同じ. • ストックを使用しないで, 捻り動作を活用. • しっかりと外足に体重をかけることを意識させる. • 姿勢を低くして滑る. • ストックは持たない. • ストックの旗門をスラロームの要領で滑り降りる. • できれば高さの無いマーカーのような物が安全で良い. • ストック未使用. • 前時に同じ. 

A・B班のこどもたちは、ストックをくぐる・スラロームは難無くこなすこどもも多いが、C班以降はハの字が維持できないなど、真っ直ぐ滑り降りることで精一杯のこどもも多い。

このあたりから個人差が大きく出るようだ。

第5回

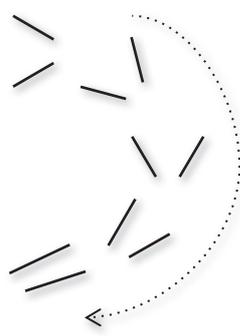
本日のねらい	
<ul style="list-style-type: none"> • プルークボーゲンで滑る. 	
活動内容	留意点・配慮事項
<ul style="list-style-type: none"> • バス乗車. • スキー、ストックを持ってゲレンデへ移動. • 準備体操. • ABグループはリフトを使用しゲレンデを滑る. • それ以外のグループはKIDSゲレンデで反復練習. • 後片付け. 	<ul style="list-style-type: none"> • 前時に同じ. • 前時に同じ. • 前時に同じ. • リフトの正しい乗り方を覚える. • 一般のお客さんと衝突事故等を起こさないように、滑り出す際には上から滑って来る人がいないことを確認し滑り出す. • プルークボーゲン→外足で外方向へ押し出す動きを覚える. • 前時に同じ.

A・Bグループはリフトを利用しゲレンデを滑走。最初は戸惑いや恐怖心が多少あるものの、慣れてくると元気よく滑っていた。

C班でやっとスラロームができるくらいとなってきた。

D・E班は少しずつハの字ができるようになってきたが、なかなか自分の意志で回転するまでにはいたっていない。

第6回

本日のねらい	
<ul style="list-style-type: none"> • プルークボーゲンからシュテムターンで滑る. 	
活動内容	留意点・配慮事項
<ul style="list-style-type: none"> • バス乗車. • スキー、ストックを持ってゲレンデへ移動. • 準備体操. • ABグループはリフト利用. • 今まで身に付けた技術を活用して滑る. • プルークボーゲンからシュテムターン. • AB以外のグループで、ゲレンデで滑走可能なこどもは、同様にゲレンデに出る. • それ以外のグループはKIDSゲレンデでプルークボーゲンの練習. • 後片付け. 	<ul style="list-style-type: none"> • 前時に同じ. • 前時に同じ. • 前時に同じ. • 父母のボランティアと一緒にリフト乗車. • 他のお客さんに配慮する. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • プルークボーゲンで滑り、ターンの後半にスキーをパラレルスタンスに近づける. • 滑りながらも周りに注意を払う. <ul style="list-style-type: none"> • 前時に同じ. • 前時に同じ.

A・B班は広いゲレンデを楽しく滑ることにより、メキメキと上達し、中にはプルークボーゲンのターン後半スキーが平行に近くなるこどもも出てきた。

C班はかなりプルークボーゲンになりつつあるので、リフトを利用し広いゲレンデを滑り降りることによって、上達のきっかけを掴むことができると思われる。

D・E班は少しずつプルークで蛇行することができてきた。

第7回

本日のねらい	
<ul style="list-style-type: none"> • シュテムターンからパラレルターンで滑る。 	
活動内容	留意点・配慮事項
<ul style="list-style-type: none"> • バス乗車。 • スキー、ストックを持ってゲレンデへ移動。 • 準備体操。 • グループに分かれゲレンデで滑走。 • パラレルターンに近づける。 • 色々な斜面を滑る。 • 後片付け。 	<ul style="list-style-type: none"> • 前時に同じ。 • 前時に同じ。 • 前時に同じ。 • 他のお客さんに配慮する。 • 滑りながらも周りにも注意を払う。 • シュテムターンができるこどもは、ハの字にする時間をできるだけ短くする。 • 前時に同じ。

A・B班はリフトを利用する本数も増えてきたので、スムーズな滑走となっていることがうかがえる。
C班は本日よりリフトを利用し、何とかプルークボーゲンで滑り降りて来た。やはり広いゲレンデを滑り降りることによって、上達のきっかけを掴むことができたようだ。

D・E班は何とかプルークボーゲンのように滑ることができてきたので、次回（最終回）はリフトを利用して滑り降りることができそうだ。

第8回

本日のねらい	
<ul style="list-style-type: none"> • 全員がリフトを利用し、ゲレンデを滑り降りる。 	
活動内容	留意点・配慮事項
<ul style="list-style-type: none"> • バス乗車。 • スキー、ストックを持ってゲレンデへ移動。 • 準備体操。 • グループに分かれゲレンデで滑走。 • 今までに身に付けた技術を使ってゲレンデを滑り降りる。 • 後片付け。 	<ul style="list-style-type: none"> • 前時に同じ。 • 前時に同じ。 • 前時に同じ。 • 他のお客さんに配慮する。 • 滑りながらも周りにも注意を払う。 • 前時に同じ。

最終回は全員リフトを利用し滑り降りることができた。

班によってリフトを利用した回数に差はあるものの、楽しく滑ることができたようだ。

特にD・E班はリフト・ゲレンデが未経験なこどもがほとんどで、かなり恐怖心があったようだが、少しずつ慣れてきて、転ぶ回数は多いものの楽しく滑ることができたようだ。

3) 学習日誌

名 前	性別	状 況
指導内容		

毎回、その日の指導内容、個人の進捗状況や特記事項等を記入し次回に活かす。記録は、園児や指導内容の共通理解の為に必要であり、特に担当インストラクターが変わった際に有効である。

実際にこの「学習日誌」のお陰で、スムーズに次回へ情報を伝えることができたので、それを元に当日の練習内容や手段を考えることができた。

4. 今後の課題

昨年は前述の通り指導案を作成し、各回ごとの「ねらい」や「活動内容」を明確にしたため、できるこども達はどんどん進んで行くが、なかなか身に付かないこども達は、そこから先へ進めず、基本的な練習の繰り返しになった。それらのことを考慮すると、各班ごとの「指導内容」も考える必要があるのかもしれない。その際にスキー学習日誌の内容を併せて検討し、指導内容の改善と保育の充実・改善を図っていくとともに、来年度は他の幼稚園でのスキー学習の状況、実施内容なども調査したい。

5. おわりに

保護者のボランティア（リフト同乗者）のご協力には毎年感謝している。また、保護者のギャラリーも年々増えており、こども達のモチベーションも上がるので、今後も保護者の応援に期待する部分も多い。2014年度も「全員がリフトを使用し滑走する」ことを目標に、インストラクターとしてお願いしている全日本スキー連盟指導員・準指導員、北海道スキー連盟認定指導員の協力、幼稚園教諭の協力、そして父母の協力を得ながら、スキー学習をこども達の保育（育ち）に活かしていきたい。

Regarding Preschool Children's Ski Activities (4):

The Ski Course for Kindergarten Affiliated with Hokkaido Bunkyo University: Future Topics

HIRAOKA Hideki, ODA Shinichi ,MURANAKA Daigo, and HOSODA Natsuko

Abstract: Taking into consideration the experiences up to 2012, and by creating and developing a guidance plan for each occasion during the 2013 ski courses, we were able to clarify the position the courses have as part of the educational process. However, depending on the proficiency level of each child, there will be times in which it is not possible to progress according to the guidance plan. In that event, and depending on the techniques available, the guidance plan must be changed as needed in order to advance. This year we must consider whether the plan for 2014 was adequate and what is necessary to make full use of it.