

＜単元計画＞ 12 時間

■表2 単元計画の例

単 元：初めてスキーを体験する

ねらい：・リフトを使い、回転して滑り降りることができる（技能目標）。

・ルール、マナーを守り安全にスキーを楽しむ態度を養う（態度目標）。

・雪国の生活を体験し自然に親しむ（情緒目標）。

・みんなで協力して上手になろう（人間関係目標）。

対 象：クラブスキーツアー参加の中学生以上の初心者

期 間：3泊4日間（スキー実技：12時間）

指導計画

段階	時	指導内容	学習活動	指導上の留意点
導入	30分	1. グループینگ 2. 学習計画について 3. 環境、マナーについて 4. 用具の取り扱い	・年齢、性別を基準にする。 ・スキーについて話し合う 自己紹介 ・スキー場の環境を知る	・個人の希望にも配慮する。 ・各自の学習への期待を把握。 ・学習のめあて、 学習活動の道筋を具体的に示す。
展開	第一次 ●導入技術 6時間	1. 装具の装着 2. 平地での諸動作 3. 緩斜面での諸動作 4. 登る、滑降、制動、停止 5. 斜行→停止 6. 自然に現われるスタンス （ハの字形）山回り 7. 自然に現われるスタンス （ハの字形）の回転	・スキーの着脱、ストックの握り方 ・すり足移動（片スキー、両スキー） ・踏み変え（先開き、後ろ開き） ・座る、立ち上がる ・登る（階段、斜め、開脚） ・滑る→制動→止まる ・斜行ブルーク→山回り ・片開きブルーク→山回り ・連続してまわる→谷回り	・平地、ごく緩い斜面での、 バランスと総合的な動作能力を高める。 ・サーキットコースを設定し、 個人で挑戦できるようにゲーム化し 興味を持たせる（小旗の用意）。 ・谷側スキーの押しずらしから、 荷重することで停止させる。 ・両スキーのインエッジを踏んでいる 広めのスタンスで（ブルークを含む） 左右に荷重を移し変える。
	第二次 ●回転技術 5時間	1. リフトの乗り降り 2. 回転し滑り降りる 3. みんなで滑ろう	・安全で、正しい乗降ができる ・各自のリズムで連続して回る。 ・ターンのスペースを変えて滑る。 リズム変化 回転弧（浅く 深く） ・スタートゴールを定め長く滑る。 ・ペアで滑る ・全員のトレーンで滑る	・補助者を配置する ・上体、腰を回転方向に回す。 ・斜面に応じ回転弧とスピードの調節能力を 高めるために、コース規制や合図で リズム規制するなど興味をもって 挑戦できるようにする。 ・安全の確保の徹底 ・各自の能力に応じ長く滑らせる。 ・各自のスタンスの変化、切り換え動作の 変化を見定め個別指導を行なう。
まとめ (30分)		反省・評価	・自由な滑降で自己評価 ・学習について各自発表、反省 ・今後の課題について理解する。	・評価資料を事前に用意しておく。

■表3 指導案(日案)の例(1)

単 元 : 広めのスタンスで回れるようになろう (初級)

本時の位置 : 第3次 Lesson1の2回目

対象者： チルドレンの初級者（年間会員） 学習人数： 5名

ねらい： ・リフトを使って、初級コースを連続して回って滑れる

- ・仲間と協力して、スキーの学び方を理解する。
- ・マナーを守り安全にスキーを楽しむ態度を養う。

時間 2時間 (120分)

段階	学習内容	指導上のポイント・留意点
導入 10分	・学習の見通しを立てる ・本時のめあてについて話し合う、準備運動	・体調、学習意欲の観察。用具の点検 ・目標を引き出せるようにする ・行動上の注意（危険回避、ルール、マナー）
展開 100分	（前段階の復習） ・平地滑走→テールの押し開き ・登行→滑走⇒ブルーク停止 ・ハの字滑走から斜面で停止 1. 安全なリフトの乗り降り 2. 斜行ブルーク ・斜面を斜めに横切る ・浅い弧から徐々に深く回る 3. 広めのスタンスで浅まわり連続 4. ブルークで山まわり停止 ・谷荷重で大きく山に回りこむ 5. ハンズフリーで動きづくり ①膝に手を置いて、交互プッシュ ②両手横にあげ、一方の手を膝に 6. できるだけ長い距離を滑る ・ひとり一人で ・トレーンで	・左右ほぼ均等に押し開きができるようにする ・ジェスチャー遊び（うさぎさん、飛行機、バンザイ） ・お手手も三角、脚も三角 ・ずらす、ずれる感覚と身のこなしを体得させる ・リフト従業員にサポートを依頼し安全に万全を図る ・特に恐怖心の強い子と同乗する ・広めのスタンスで、谷側に荷重できるようなポジションに留意する ・徐々に連続して長く滑れるようにする ・広めのスタンスを維持し、体幹部を回す ・腰、上体の回転方向の回し込みを適度に調整する。 ・広めのスタンスで左右に回る ・左右に回りこめるようし、左右均等に回れるよう意を払う ・前方移動方向に立ち誘導する ・荷重圧の移動、膝の運動（動き、方向）を自然に引き出す ・体幹部の動きを引き出すように ・リズムカルにできるよう呼称などでリズム、タイミングを図る。 ・斜面全体を使って長く滑りリズムをつかませる ・リフトを使って回転、連続回数を増やす
整理 10分	まとめ・反省 話し合う 評価 次の課題を知る	・学習したことについて自由に発言させる ・出来栄えについて知らせる ・カルテを渡す ・具体的な課題を明示する

(高鷲スノーパークスキースクール編)

＜指導案＞ 2時間の講習内容

■表4指導案(日案)の例(2)

対象者 過去にスキー経験にあるエイジング（特別企画・シニアスキーキャンプ参加者）

ねらい 新しい技術の習得を目指し、仲間と協力して安全で楽しいレッスンを体験する。

技術目標 ・ターン性能に優れたスキー（板）の特性を活かし、従来の外脚重視のスキー操作と身体運動のターンを見直し、両脚の機能を活用した、自然で楽な身体運動を重視した技術の習得をめざす。
・斜面を長く滑り降りる体験の中で確実なコントロールと技術の定着化を図る。

本時の位置 2日間（8時間）の1日目 第1次 楽なスキーへの導入 学習時間 2時間（120分）

段階	学習内容	指導上のポイント・留意点
導入 20分	・話し合い ・準備運動	・体調、用具等の観察と点検 ・自己紹介 学習目標、内容等の話し合い ・ゆっくりと十分に行なう
展開 1 60分	1. ゲレンデクルージング ・みんなでフリー滑走 2. 斜行⇒ターンの連続 （中・急斜面） 3. 自然なスタンスのターン ・山回り系のターン導入 ・谷回り系のターン導入 4. パラレルターン（小回り） 5. パラレルターン（大回り） ・ストック利用 ・ハンズフリー	・適当な間隔で滑らせ、各個人の滑りを把握する ・滑りの特徴について示範し、効率のよい滑りを理解させる ・重力に抗した自然なポジションと基本動作 ・腰の外向や外傾を避ける。まわる方向に身体（腰、腕、視線）をまわして方向を変える ・視線は進行方向（恐怖心を避ける） ・外スキーを滑らせる態勢、操作から次第に内主導のターンに導入する ・リズムカルに、連続してターンが導きだせるようにする ・両脚の機能の違いを活かし両脚協働のターンに導く ・ストックや手を腰に押し当ててポジション、身の傾き、身のこなしなどを意識化して行なうことで運動を認識し意図的にできるように導く ・スキーは意識的に操作しない
展開 2 20分	（総合斜面） 1. ハンズフリーで楽しもう 2. パートナーでシンクロ	・スムーズにターンを導き出すよう各自が、上体、腕を自由に使い滑ってみる ・目的とする運動、身のこなしを実現するのに、どんな補助運動が有効か。各自が表現発表。 ・みんなで滑ってみる ・身構えないで体幹部の運動を主体にする
整理 20分	・まとめのフリー滑走 ・話し合い（評価） ・整理運動 ・明日の予定について	・出来栄えについて自己評価 ・学習成果についての話し合い（学習評価） ・整理運動 ・集合場所、学習予定、受講者の希望把握