

4 子どものスキー指導

- ・ 指導者は、自分が初めてスキー靴を履いたときの圧迫感、スキーを装着したときの不自由さを忘れずに子供を指導したい。
- ・ 最も大切なことは、スキーの楽しさを子供に味わわせることである。そのためには、技術指導を最小限度にとどめ、数多く滑走させることが重要である。
- ・ 子どもへの指示を少なくしなければならない。説明が長すぎる指導者が見られる。
- ・ 楽しいをめあてを提示する。
(大回りで滑ろう。小回りで滑ろう。ターンの大きさを自分で変えてみよう。2人組になって前後で滑ろう。トレインで滑ろう。 地点まで自由に滑ろう。・・・)

(1) 服装

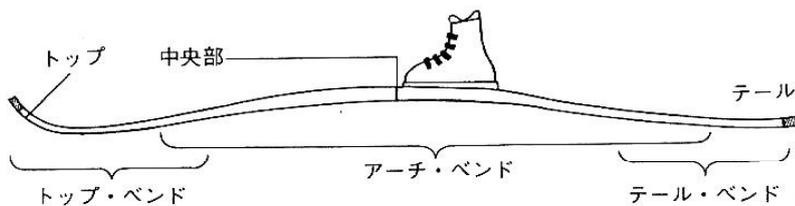
ハイネックのアンダーシャツ、スキーウェア、帽子、手袋、ゴーグル

(2) 用具の説明

スキー板...エッジ、ビンディング、ストッパー

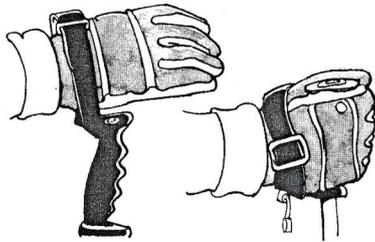


サイドカーブ

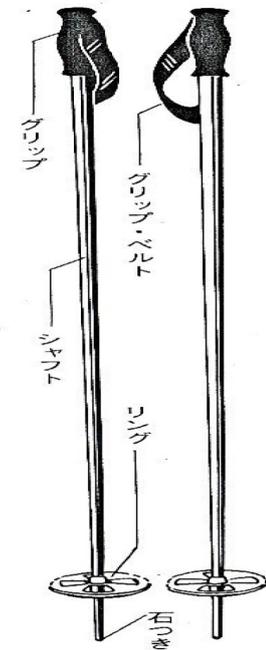
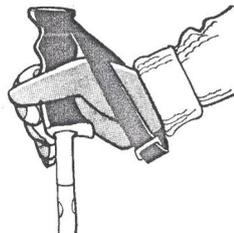


ストック (ポール)

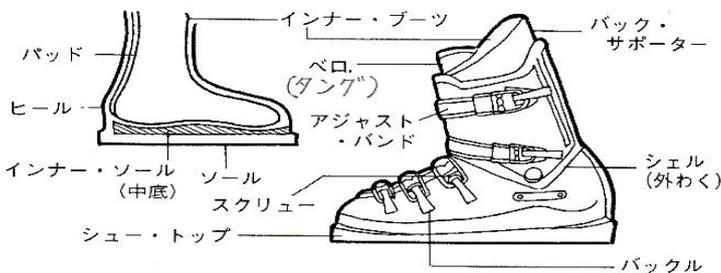
(正しい握り方)



(誤った握り方)



スキー靴



- ・ 靴の中には、足と靴下だけを入れる。(ズボンやウェアは入れない)
- ・ かかとをしっかり入れてから、バックルをしめる。順序は甲、つま先、足首の順。
- ・ 靴を履いたら、足踏み、歩行を試してみる。慣れたら平地でスキーを装着し、足踏み、歩行、方向変換等を練習する。装着の際には、靴の裏に着いた雪を落とす。