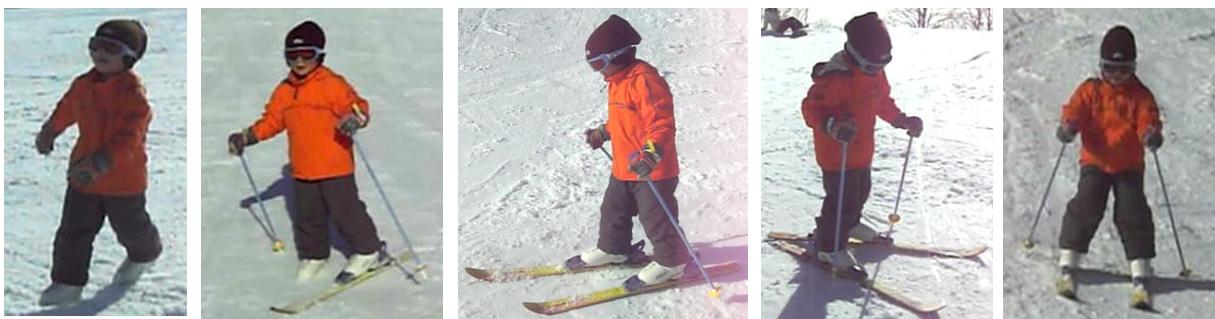


(3) 指導の実際



歩 行 片足スキーで歩行 両足スキーで歩行 方向変換 直滑降



停 止 転びかた 起きかた



プルーケ習得補助具の活用 (効果抜群) プルーケ・ボーゲン

○転びかた、起きかた

- 手やひざをつかないで、思いきっておしりから転ぶ。
- 斜面に対してスキーを横にそろえ、ストックをついて山がわに起き上がる。

○指導者は子どもに無理をさせないで、スキーで滑る楽しさを存分に味わわせる。

参考文献

高村雄治「子どものためのスキー教本」(スキーージャーナル)

小林福治「冬季学校体育（スキー）実技指導」

