

(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



プルーク習得補助具の活用（効果抜群）



プルーク・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」(スキージャーナル)

小林福治「冬季学校体育(スキー)実技指導」

