

## 年長児のスキーの取り組みについて (3)

—北海道文教大学附属幼稚園年長組のスキー学習計画—

平岡 英樹・小田 進一・山本 里美子・松尾 さより

### はじめに

2011・2012年度のスキー学習に向けては「スキー学習を保育の一部と考え、体力・技術的な面だけでなく、精神的発達・人間性などの育成（心の育ち）も考慮する必要がある」それらも「スキー学習の内容の1つ」という意識を持ち取り組む、というねらいを立て、通常の保育の中でスキーの動きに関連する動きを取り入れたり、スキーに関する話題を話したり、学習内容のマニュアルを作成する等の取り組みをしてきた。しかし、精神的発達・人間性というような「発育・発達」の部分には踏み込まず、やはり技術の習得が中心となり「保育の一部」とはならなかった。

2013年度はより詳しい「学習計画」（指導案）を作成し、保育としての位置づけを考える。

### 1 2012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：S A J（財団法人 全日本スキー連盟）公認準指導員・指導員

：S A H（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

グループ分けは例年通り保護者からの申告によるが、やはり保護者の認識と実際の技量には差があった。しかし、スキー場初日に実際の技量を見極めてグループ間での入れ替えを行った。また、例年通り講師の数に応じて、できるだけ少人数でグループ編成ができるよう配慮し、加えて技術の習熟度により、グループ間の移動を積極的に行った。

## 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。

## 2 2013 年度スキー学習 保育のねらい・活動内容・留意点

2011・2012 年度の反省をもとに「保育のねらい」「活動内容」「留意点・援助」等を明確にし、「保育」としての学習計画（指導案）を立てた。

その内容をインストラクターと幼稚園教諭が共有し，理解し，学習計画（指導案）に沿った内容でスキー学習を進める。

技術の習得だけではなく，保育の一面である「気づき」や「育ち」の部分にも影響できるような内容，意識を持って取り組む。

## 3 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：S A J（公益財団法人 全日本スキー連盟）公認準指導員・指導員

：S A H（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（幼児数 30名）

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、例年通り講師の数に応じて、できるだけ少人数でグループ編成ができるよう配慮し、加えて技術の習熟度により、グループ間の移動を積極的に行う。

2) 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てもらい、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。

3) 保護者へのアプローチ

今年度は、親自身もスキーが好きで、一緒にスキー場へ足を運ぶこどもは多くはない（数名のみ）が、今年度のスキー学習のため、昨シーズン間にスキー場に連れて行った保護者が5～6名存在する。これは年長になるとスキー学習があることを年中の時から周知しているため、伝統的に年長児の親から年中児の親へ伝わる内容もあるようだ。

年々、保護者のボランティア（リフト同乗者）や保護者の応援（見学者）も増えており、幼稚園からも呼びかけをしている。また、スキーに限らず親が教えても言うことを聞かないという報告もあり、幼稚園が実施するスキー学習に対する期待の大きさもうかがえる。

## 4 学習計画（指導案）

### 1) 事前の取り組み

本日のねらい		環境・教材
<ul style="list-style-type: none"> <li>スキーに対しての興味を持たせる.</li> <li>スキーを滑るときの足の動きを覚える</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>屋内</li> </ul>
時刻	活動内容	留意点・援助・予想される姿・言葉がけなど
	<ul style="list-style-type: none"> <li>スキーに関しての話し.</li> <li>足で△（ハの字）をつくる.</li> <li>足でペンギン足（逆ハの字）をつくる</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>ストックの握り方を練習する.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こどもが興味を持つような話しをする.</li> <li>最初は長座、次に立った状態で行う.</li> <li>つま先を固定し、かかとだけを動かす.</li> <li>かかとを固定し、つま先だけを動かす.</li> <li>実際の滑りに必要な、脚の捻り動作を身に付ける.</li> <li>仰向けで足を上げることにより、バランスを取るために必要な腹筋を使う.</li> </ul> <p>※「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、わかりやすい表現をする.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>輪の下から手を入れ、ヒモごと上から握る</li> </ul> <p>※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.</p>

### 2) 学習計画の実際

第1回（全8回） 1月21日（火）

本日のねらい		環境・教材
<ul style="list-style-type: none"> <li>スキー、ストック、スキー靴等の道具に慣れる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>駐車場</li> </ul>
時刻	活動内容	留意点・援助・予想される姿・言葉がけなど
10:20	<ul style="list-style-type: none"> <li>スキーウェアに着替える.</li> <li>スキー靴を履く.</li> <li>スキー、ストックを持って駐車場へ移動する.</li> <li>準備体操.</li> <li>スキー靴で歩く。（ストック未使用）</li> <li>ストックを着用.</li> <li>スキー靴で歩く。（ストック活用）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分で着替えができるように.</li> <li>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.</li> <li>周りに迷惑をかけない持ち方、歩き方を学ぶ.</li> <li>準備体操の大切さを理解する. スキー靴を履いた不安定な状態で、身体を動かすことに慣れる.</li> <li>スキー靴で歩くことに慣れる.（バランス）</li> <li>以前練習したこと、危険がある事を確認.</li> <li>ストックのつき方を学ぶ.（手足の協調）歩く動作と同じ方法で行う.</li> </ul>

11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 足で△ (ハの字) をつくる.</li> <li>• 足でペンギン足 (逆ハの字) をつくる</li> <li>• ジャンプをして着地するとき、△ (ハの字)、ペンギン足 (逆ハの字) をつくる.</li> <li>• スキーを履いてみる.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• つま先を固定し、かかとだけを動かす.</li> <li>• かかとを固定し、つま先だけを動かす.</li> <li>• 実際の滑りに必要な、脚の捻り動作を身に付ける.</li> <li>• 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、</li> <li>• スキーをはずしストックと一緒に持って行き所定の場所へ片付ける.</li> </ul>
	• 後片付け.	

第2回 (全8回) 1月23日 (木)

本日のねらい		環境・教材
• スキーを履いての歩行, 平地滑走に慣れる		• 駐車場
時刻	活動内容	留意点・援助・予想される姿・言葉がけなど
10:20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• スキーウェアに着替える.</li> <li>• スキー靴を履く.</li> <li>• スキー, ストックを持って駐車場へ移動する.</li> <li>• 準備体操.</li> <li>• 片方だけスキーを履く.</li> <li>• 片方だけスキーを履き歩行, 平地滑走. (ストック活用)</li> <li>• 片方だけの△足, ペンギン足.</li> <li>• 両方のスキーを履き歩行, 平地滑走. (ストック活用)</li> <li>• 両方の足で△足, ペンギン足.</li> <li>• 色々な歩き方.</li> <li>• マーカーを置いてスラローム. (スケーティング)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 練習したことを1人でできるかを見ながら, 準備の遅いこどもには少しだけ手伝う.</li> <li>• 周囲に迷惑をかけない持ち方, 歩き方.</li> <li>• 前時に同じ.</li> <li>• 靴の裏に付いた雪の落とし方を復習.</li> <li>• 片方だけの比較的安定した状態での歩行, 平地滑走の感覚を養う.</li> <li>• プルークボーゲンに必要な脚の捻り動作, スタンス, エッジングの練習.</li> <li>• 両方のスキーを着用し, 不安定な状態での歩行, 平地滑走を身に付ける.</li> <li>• プルークボーゲンに必要な脚の捻り動作, スタンス, エッジングの練習.</li> <li>• 大きな円を描く, 四角に歩く, 8の字.</li> <li>• エッジングの感覚を身に付ける.</li> </ul>
11:30	• 後片付け.	• 前時に同じ.

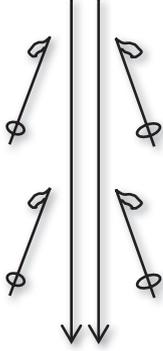
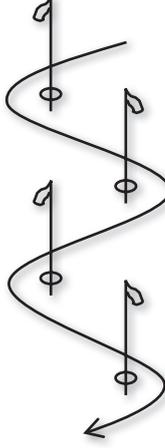
第3回 (全8回) 1月28日 (火)

本日のねらい		環境・教材
<ul style="list-style-type: none"> <li>• バス乗車の仕方, ルールやマナーを学ぶ.</li> <li>• 多少の起伏があるゲレンデ下部で歩行や滑走をする.</li> <li>• ごくゆるい斜面で滑走する. (直滑降)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• バスで移動.</li> <li>• Fu'sスノーエリアKIDSゲレンデ</li> </ul>
時刻	活動内容	留意点・援助・予想される姿・言葉がけなど
10:15	• バス乗車.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• スキー靴を着用した足元が不安定な状態なので, 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学ぶ.</li> </ul>

10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• スキー、ストックを持ってゲレンデへ移動.</li> <li>• 準備体操</li> <li>• 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.</li> <li>• 転倒からの起き上がりの練習.</li> <li>• 平地での階段登行の練習.</li> <li>• 方向転換.</li> <li>• ごくゆるい斜面を利用して直滑降.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 前回までとは違い、一般のお客さんもいるので、周りに気を配りながら移動できるように.</li> <li>• 前時に同じ.</li> <li>• 起伏を利用した歩行や滑走をすることにより、スキーの扱いやエッジングを身に付ける.</li> <li>• 転倒時、自分で起き上がることができるように。(平地・斜面)</li> <li>• 山側のエッジを使うことを練習する.</li> <li>• ストックを活用する.</li> <li>• スキーのトップを支点に外回りで方向転換.</li> <li>• スキーのテールを支点に内回りで方向転換.</li> <li>• 最初は邪魔になるので、ストックを使用せずにバランスを取る.</li> <li>• ストックを持って直滑降.</li> </ul> <p>※自然と停止するような斜面やスタート位置を設定する.</p> <p>※足回りの状況を見ながら、グループ間の移動を行う.</p>
11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 直滑降と階段登行を繰り返す.</li> <li>• 後片付け.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分で登れるようになる.</li> <li>• スキーをはずしストックと一緒にバスまで持って行く.</li> </ul>

第4回 (全8回) 1月30日 (木)

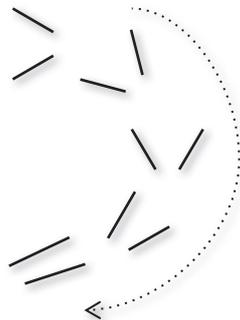
本日のねらい		環境・教材
<ul style="list-style-type: none"> <li>• バス乗車.</li> <li>• ごくゆるい斜面で滑走する. (プルークスタンス・パラレルスタンス)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 前時に同じ.</li> <li>• Fu'sスノーエリアKIDSゲレンデ</li> </ul>
時刻	活動内容	留意点・援助・予想される姿・言葉がけなど
10:15 10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• バス乗車.</li> <li>• スキー、ストックを持ってゲレンデへ移動.</li> <li>• 準備体操</li> <li>• ストックを使用しないで滑走.</li> <li>• ストックや旗をくぐる.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 前時に同じ.</li> <li>• 前時に同じ.</li> <li>• 前時に同じ.</li> <li>• 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.</li> <li>• プルークボーゲン→しっかりと外足に体重をかけることを意識させる.</li> <li>• ストックなどで旗門を作りその間を姿勢を低くして滑りながらくぐる.</li> <li>• ストックは持たない.</li> </ul>

11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• スラローム.</li> <li>• 後片付け.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• バリエーションとして、雪面に置いた小物を拾う.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• ストックの旗門をスラロームの要領で滑り降りる.</li> <li>• できれば高さの無いマーカーのような物が安全で良い.</li> <li>• ストックは持たない.</li> <li>• 前時に同じ.</li> </ul>
-------	---	---

第5回 (全8回) 2月4日 (火)

本日のねらい		環境・教材
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• バス乗車.</li> <li>• ブルークボーゲンで滑る.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 前時に同じ.</li> <li>• Fu'sスノーエリア</li> </ul>
時刻	活動内容	留意点・援助・予想される姿・言葉がけなど
10:15 10:30         11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• バス乗車.</li> <li>• スキー, ストックを持ってゲレンデへ移動.</li> <li>• 準備体操</li> <li>• A Bグループはリフトを使用しゲレンデを滑る.</li> <li>• ブルークボーゲンで滑る.</li> <li>• それ以外のグループは KIDS ゲレンデで反復練習.</li> <li>• 後片付け.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 前時に同じ.</li> <li>• 前時に同じ.</li> <li>• 前時に同じ.</li> <li>• 父兄のボランティアと一緒にリフト乗車.</li> <li>• 前回までに練習した内容を, ゲレンデを滑り降りながら活用する.</li> <li>• 一般のお客さんと衝突事故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に注意を払う.</li> <li>• ブルークボーゲン→外足で外方向へ押し出す動きを覚える.</li> <li>• 前時に同じ.</li> </ul>

第6回 (全8回) 2月6日 (木)

本日のねらい		環境・教材
<ul style="list-style-type: none"> <li>バス乗車.</li> <li>プルークボーゲンからシュテムターンで滑る.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>前時に同じ.</li> <li>Fu'sスノーエリア</li> </ul>
時刻	活動内容	留意点・援助・予想される姿・言葉がけなど
10:15 10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>バス乗車.</li> <li>スキー, ストックを持ってゲレンデへ移動.</li> <li>準備体操</li> <li>A Bグループはリフトを使用しゲレンデを滑る.</li> <li>今まで身に付けた技術を活用して滑る.</li> <li>プルークボーゲンからシュテムターンで滑る.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時に同じ.</li> <li>前時に同じ.</li> <li>前時に同じ.</li> <li>父兄のボランティアと一緒にリフト乗車.</li> <li>一般のお客さんと衝突事故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に注意を払う.</li> <li>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.</li> <li>滑りながらも周りに注意を払うことも身に付ける.</li> </ul> 
11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>A B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</li> <li>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.</li> <li>後片付け.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>前時に同じ.</li> </ul>

第7回 (全8回) 2月13日 (木)

本日のねらい		環境・教材
<ul style="list-style-type: none"> <li>バス乗車.</li> <li>シュテムターンからパラレルターンで滑る.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>前時に同じ.</li> <li>Fu'sスノーエリア</li> </ul>
時刻	活動内容	留意点・援助・予想される姿・言葉がけなど
10:15 10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>バス乗車.</li> <li>スキー, ストックを持ってゲレンデへ移動.</li> <li>準備体操</li> <li>グループに分かれゲレンデで滑走.</li> <li>パラレルターンに近づける</li> <li>色々な斜面を滑る.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時に同じ.</li> <li>前時に同じ.</li> <li>前時に同じ.</li> <li>一般のお客さんと衝突事故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に注意を払う.</li> <li>滑りながらも周りにも注意を払う.</li> <li>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.</li> </ul>
11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>後片付け.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時に同じ.</li> </ul>

第8回（全8回） 2月18日（火）

本日のねらい		環境・教材
<ul style="list-style-type: none"> <li>バス乗車.</li> <li>全員がリフトを利用し、ゲレンデを滑り降りる.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>前時に同じ.</li> <li>Fu'sスノーエリア</li> </ul>
時刻	活動内容	留意点・援助・予想される姿・言葉がけなど
10:15	<ul style="list-style-type: none"> <li>バス乗車.</li> <li>スキー、ストックを持ってゲレンデへ移動.</li> <li>準備体操</li> <li>グループに分かれゲレンデで滑走.</li> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時に同じ.</li> <li>前時に同じ.</li> <li>前時に同じ.</li> <li>一般のお客さんと衝突事故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に注意を払う.</li> <li>滑りながらも周りにも注意を払う.</li> </ul>
10:30		
11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>後片付け.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時に同じ.</li> </ul>

## 5 今後への期待

スキーウェア、スキー靴、スキーにストック、全てが初めての経験だった子ども達も、最終的にはリフトを利用し、自分の力で滑り降りてきた。これらは何にも代えがたい経験と自信になるだろうし、小学校でのスキー授業に必ず役立つことと思われる。

また、幼稚園でのスキー学習が、家族と一緒にスキーを楽しむきっかけとなり、スキー場へ足を運ぶ機会が増えることを期待したい。そして、スキーが家族のコミュニケーションツールの1つになり、家族の関係がより良く図られることを切に期待する。

## 6 おわりに

保護者のボランティア(リフト同乗者)と保護者のギャラリーは年々増えている。これはこのスキー学習への期待の現れと考える。昨年全員がリフトを使用し何とか滑走できるようになるという目標は達成できたが、今年度は単なるスキー技術の上達にとどまらず、こどもの育ちや保育に影響を与えられる「スキー学習」の展開として検討し、今後も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を得ながら、期待に応えられるような内容にしていきたい。

## **Our Approach to Ski Instruction for Older Children (3) :**

Ski Lesson Plan for Older Children's Class at the Kindergarten

Attached to Hokkaido Bunkyo University

HIRAOKA Hideki, ODA Shinichi, YAMAMOTO Rimiko, and MATSUO Sayori

**Abstract:** Over several years, we have conducted ski lessons for the older children's class at the Kindergarten Attached to Hokkaido Bunkyo University. Although the lesson content was coordinated and pre-determined to some extent, the actual lesson itself was left up to the instructor in charge because the individual natural ability and capacity for acquiring new skills varied from child to child. In 2015, we are going to formulate and implement a lesson plan that takes into account the growth and development of each child in addition to developing his/her skiing skills, which fully considers the ski lesson as "a part of child care," and implement ski lessons based on this lesson plan, with both the kindergarten teacher in charge and the instructor working together under the same understanding and educational outlook.