

ゼロからのスタート&ZERO クラブ Part3

企画： スキー研究会「BISA」
日程： 2022年2月5日(土)～6日(日)
会場： スノーパーク尾瀬戸倉
宿舎： 尾瀬パークホテル (0278-58-7111)
指導： BISA 代表・六本木信久 ほか



【指導スタッフ】



やまちゃん(SAJ 指導員)
まさちゃん(SAJ 指導員)
たっちゃん(SAJ 指導員)
けんちゃん
まきのり
ベース
スカイ

子どもの指導体系

子ども期のスキーは土台づくりの段階

私が1993年にまとめた「一緒に滑ろう」(子どものためのスキーブック)の中に・・・子どもはいつまでも子どもではない。日々成長し、やがて成人になっていく。私たちは、スキー指導の中で、子どもの潜在している能力に刺激を与え、それを引き出し、高めていくということを指導法の根幹にしている。

子どもの滑りは洗練された滑り、完成度の高い滑りを求めない。精度の高い滑りは、成人になった時に必要なことで、子ども期には必要ない。したがって、子どものスキーは、技術を教えるのではなく、技術を学ぶための土台づくりの段階と位置付けている。

指導の大目標

子どものスキーは、粗削りでいい。必要なのは“確かな滑走力を身に着ける”単純な表現をすれば、スピードの感覚を養うことに尽きる。そのためには、スピードを確実にコントロールする能力を養い、高めることが指導の大目標になる。

- 積極的なパラレルターン (P/47の写真説明)・・・大人の滑りと比較すると、子どもの滑りは自然で安定した滑りで、しかも可能性を秘めた「質の高い」滑りを感じる。

以上、「一緒に滑ろう」(財)東京YMCA キャンプ担当者会編から抜粋

指導体系をつくるにあたり、スキー技術の原点を探る必要がありました。そこで、幼児・低学年を対象とした「ゼロからのスタート」する子どものスキーを自分の手で確かめるためのプログラムを2010年に立ち上げ、以来、多くのボランティア（YMCAのリーダー・OB・OG）の協力を得て、子どものスキー運動の特徴を踏まえた子どものための指導体系をまとめることができました。

この子どもの指導体系は、東京YMCA、北関東YMCAのスキーキャンプ、そしてBISAの「ゼロからのスタート」に参加した大勢の子どもたちのスキー運動の特徴をベースに体系づけたものです。指導の現場での検証済みであり、多くの成果を出しているメソッドということになります。

まずは、普段スキー指導の中ではあまり使われていない、ハの字、ハの字崩し、縦型、横型というところをわかりやすく説明したいと思います。

ハの字で真っすぐは、基本中の基本

- ① 幼児の指導は、1度～6度くらいの傾斜のコースが必要で、す・・・幼児にハの字をつくらせようとしても、スキーの先端が開きすぎてハの字にならないことが多いので指導者は、スキーの先端が開かないように抑えて滑ります。逆ハの字の後ろ滑りで合計1km～2kmくらい滑ることを覚悟し、対応してほしいです。
- ② 低学年の子どもになると、体が少ししっかりしてくるので、先端を押さえなくてもハの字ができる子どももいます。この対象の子どもには、「スキーの後ろを開いて滑る」感覚を教え、ハの字で真っすぐ滑る合計は、2km～3kmくらいは滑らせたい。この年齢の指導も、はじめの内は、後ろ向きハの字で指導することが効果的です。

※仮説・ゼロからスタートした子どもが学ぶ、ハの字で真っすぐ滑る練習は、短時間で効果が出て観察することができますが、5年後、10年後の子どものスキーに、どのくらいの良い影響（結果）が出るか楽しみにしています。

ハの字崩し縦型

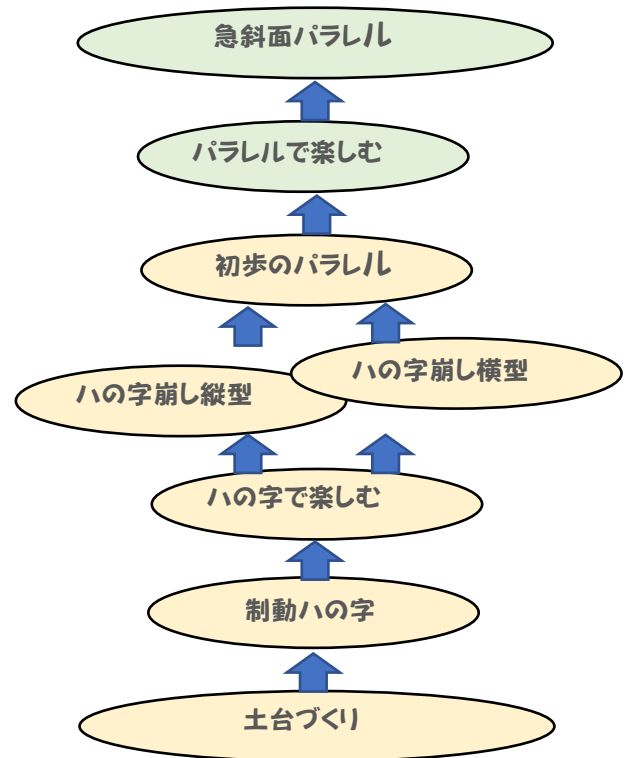
体系図の中の「ハの字を楽しむ」は、勢いのあるハの字で滑ることができる段階です。子どもたちは、緩斜面や緩中斜面で、スピードのあるハの字を楽しむことにより、いつの間にかハの字が崩れ、初歩の平行になります。このプロセスを「ハの字崩し縦型」ということにしました。運動の狙いは、内足の使い方になります。

ハの字崩し横型

また、ハの字で中急斜面や急斜面の練習では、スピードをコントロールするための外スキーの使い方を練習します。このときの外スキーの動かし方は、進行方向に対して正対した体勢から次の外足（山足）のスキーの後ろを大きく開き出しながらフォールラインに向かいます。フォールラインでは、両スキーの後ろをさらに大きく開き、ブレーキをかけながら体の向きを真下に向け、このポジションを合図に、ハの字を横方向に移動させます。

ハの字で中急斜面（急斜面）の滑りに慣れたら、落差の少ないハの字で方向を変える練習をします。この練習を「ハの字崩し横型」と言い、運動の狙いは、内スキーの足の使い方になります。

子どもの指導体系



Part3に参加したご家族の感想

- A 子ども（9歳）の感想・・・ふわふわの雪が楽しかった。少し板を真っすぐにして滑れるようになった。
親御さんの感想・・・参加するたびに上手になり、友だちもたくさんできて、毎年楽しく参加しています。
リーダーたちのほめ上手なところや、飽きさせない工夫も素晴らしいなあといつも感心しています。
その他・・・コロナ禍でも開催していただき、ありがとうございました。冬の1番の楽しみです。
来年も無事に開催できますように。事務局の方々には、大変感謝しています。
- B 子ども（11歳）の感想・・・お友だちと滑ることができて楽しかった。
親御さんの感想・・・5年目の参加となり、昨年くらいからお友だちとかかわりができ、楽しくスキーが
できているみたいで、有難いです。
その他・・・次回もよろしくお願いします。
- C 子ども（5歳）の感想・・・リーダーさんの教え方が違って面白かった。
親御さんの感想・・・安心して預けられる。親以外の人と滑れるので、親にとってはストレスがなくて
よいと思います。

