



スキー遊びとスキースキル：  
歩くスキー、クロスカントリースキー指導者のため  
に

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2012-11-19 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 速水, 修, 前田, 和司 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://hokkyodai.repo.nii.ac.jp/records/9404">https://hokkyodai.repo.nii.ac.jp/records/9404</a>

歩くスキー

クロスカンリースキー

指導者のために

# スキー遊びとスキースキル



**歩くスキー**

**クロスカントリースキー**

**指導者のために**

# **スキー遊びとスキースキル**

## はじめに

「歩くスキー」は、約30年前、本学の名誉教授であった今村源吉らによって提唱されました。今村は、フィンランド留学で北欧の冬の生活文化としてのスキーに触れ、誰もが気軽に楽しめるよう「歩くスキー」として日本に紹介しました。すなわち、今村は、日本においては競技のみの領域であったクロスカンリースキーを一般市民に開放したということが言えます。丁度、アルペンスキーが競技の他に一般スキーヤーのピステ(ゲレンデ)を中心とした楽しみ方があるように。

その後、今日に至るまでに誰もが参加できる歩くスキー・クロスカンリースキーの大会が各地で開催されるようになりました。しかし、残念ながら学校で体育の授業として取り組んでいるところは極めて少ないのが現状です。また、日常的に誰もが気軽に楽しめるスキーコースも不足しています。学校で歩くスキー・クロスカンリースキーを授業として行いたいと思っても、資料が少なく児童・生徒の興味を惹く授業づくりが難しいということも良く耳にします。

30年以上前の雪国の子どもたちは、スキーで校庭や裏山、堤防などで自由に歩いたり、登ったり、滑ったり、ジャンプしたりしたものです。そのような中で、自然にスキースキルを身につけていたのです。

そこで私たちは、歩くスキー・クロスカンリースキーの初心者指導に有効なスキー遊びを紹介し、スキーが本来持っている雪の中を自由に遊びまわる楽しさを多くの人々に知ってもらいたいと思い、数年前より度々フィンランドやノルウェーを訪れ、スキーランドの実態やスキー指導法の調査を行ってきました。平成16年度から3年間は、文部科学省の科学研究費補助金の交付を受けスキーランドの研究を進めてきました。この小冊子は、私たちの研究の成果の一部を紹介したものです。歩くスキー・クロスカンリースキーの指導者やこれから学校の授業や地域で歩くスキー・クロスカンリースキーを取り組みたいと思っている方々に、さらにはスキー環境を整備・提供する行政の方々に参考にしていただければ幸いです。

2007年3月

北海道教育大学旭川校保健体育講座 教授 速水 修  
北海道教育大学岩見沢校アウトドアライフ専攻 助教授 前田 和司

## 目次

### はじめに

#### PART I スキー遊び

1. 雪の花	1
2. スキーじゃんけん	1
3. 障害物よけ	1
4. 的あて	2
5. ゲートくぐり	2
6. 頭上タッチ	3
7. ボール拾い	3
8. スクーター	4
9. ウェーブ (こぶ)	4
10. ペダリング	5
11. 屋根わたり	5
12. トレーラー	5
13. カエル跳び	6
14. バックスケーティング	6
15. 片足スキー滑降	6
16. ジャンプ	7
17. おにごっこ	8
18. サッカー	8
19. タッチラグビー	8
20. ユニホック	8

#### PART II スキーテクニック

1. クラシカルテクニック	9
2. フリーテクニック	10
3. 登行	11
4. 滑降	11
5. 停止	11
6. ターン	12

#### PART III スキー遊びを活用した初心者用学習プログラム (例)

1. 初心者用学習プログラム (例)	13
2. こんなときはどうする?	14

#### PART IV スキーランドとスキーコース

1. フィンランドのスキーランド	15
2. フィンランドのスキーコース	16
3. みんなにやさしいスキーコースを	18

#### 参考文献・資料

# PART 1

## スキー遊び





雪の花



スキーじゃんけん



障害物よけ①



障害物よけ②

## 1. 雪の花

### 《要領》

- ①スキーのトップを中心に、テールを開いて円を描きます。
  - ②スキーのテールを中心にトップを開いて円を描きます。
  - ③スキーブーツのセンターを中心に、小刻みにジャンプして円を描きます。
- 円の中心を踏まないで残すなど、いろいろな形の花模様を工夫すると良いでしょう。
  - 花を描く場所まで真直ぐ歩いていくと、打ち上げ花火がイメージできます。

### 《効果》

- 方向を換えていくときに片方のスキーで他方のスキーを踏まないようになります。
- スキーでポールを踏みつけないように、スキーの動きに合わせてポールを突く要領をつかみます。

## 2. スキーじゃんけん

### 《要領》

- 足のじゃんけんと同じです。
- ポールを使用しない方が良いでしょう。
- 動作をオーバーにすると難易度が高くなります。

### 《効果》

- スキーを前後や左右に開いた体勢から踏み切りと着地をしますので、全身でバランスを取る能力が向上します。

## 3. 障害物よけ

### 《要領》

- ①コーンなどの障害物を置き、踏まないように歩きます。
- ②スピードをつけて、片方のスキーで踏まないように滑り抜けます。

### 《効果》

- ①左右に方向を換える要領が身につきます。
- ②滑るスキーの中心に乗るバランス能力が向上します。

#### 4. 的あて

##### 《要 領》

- 的を置き、雪だま、ボール、棒などを投げあてます。
- 対象に応じて立って投げたり、伏せて投げたり、滑りながら投げるなどの工夫をするとういでしょう。

##### 《効 果》

- 上体の動作に対して、姿勢の安定を保つバランス能力が身につきます。
- 伏せて投げる場合は、スキーをつけたままで腹ばいになったり立ち上がったことにより、とくに転んだときの立ち上がりやすくなります。



的あて

#### 5. ゲートくぐり

##### 《要 領》

- ゲートをセットし、姿勢を低くして通過します。
- スピードをつけて通過したり、下り斜面にセットすると難易度が高くなります。

##### 《効 果》

- 足首、膝、股関節や脊椎の曲げ伸ばしをして、重心の上下動をすることにより、スキーに乗る安定した位置をつかみます。



ゲートくぐり

## 6. 頭上タッチ

### 《要領》

- 手を伸ばして触れるくらいの高さにポールやロープなどをセットしておいて、通過するときに軽くタッチします。
- 対象に応じて、軽くジャンプしてタッチするように高さを調節したり、緩やかな下り斜面にセットすると良いでしょう。

### 《効果》

- 背伸びをしたり、跳び上がることにより重心位置が高くなり、不安定になるので、おもに上下動に対するバランス能力の幅が広がります。



頭上タッチとゲートくぐりの組み合わせ

## 7. ボール拾い

### 《要領》

- 下り斜面にボールやみかんを散らしておき、滑りながら拾います。
- 対象に応じて、斜面の勾配やスピードを考慮すると良いでしょう。

### 《効果》

- スキーの滑走中に低い姿勢になり、さらにボールなどを拾うために前後・左右に手を伸ばす動作が加わることで、滑走中のバランス能力、バランスを崩したときのリカバリー能力が広がります。



ボール拾い



みかん拾い



スクーター

## 8. スクーター

### 《要領》

- スキーは片足だけにつけ、キックボードの要領で、スキーをつけない方の足で雪面をキックし、滑走するスキーに体重を乗せませす。
- スキーをつける方の足は、適宜交代します。
- 1人、2人・・・何人でもチャレンジできます。

### 《効果》

- 滑るスキーに、身体が遅れないように乗り込んでいくことができるようになります。
- 2人以上では、キックやスキーの乗り込みのタイミングを仲間に合わせることで、さらに滑るスキーに身体が遅れなくなります。



ウェーブ(コブ)

## 9. ウェーブ (コブ)

### 《要領》

- 普通に歩くようにして通過したり、ポールの押しだけでスピードをつけて通過します。
- 対象に応じてウェーブの大きさや間隔を変えたり、斜面に造ると良いでしょう。
- 斜面のウェーブでは、凹部で膝を伸ばし、凸部で膝を曲げます。また、この反対の動きにも挑戦しましょう。

### 《効果》

- 凹部から凸部にかけては、体を起こして、凸部の頂点から凹部にかけては前傾するという、前後のバランス能力が向上します。
- ウェーブの登りでスキーがバックしないようにポールの突く位置を覚えます。

## 10. ペダリング

### 《要 領》

- 右のスキーがコブの山を通過するときは、左のスキーはコブの谷を通過するというように、凹凸を左右逆にして造ったコブで自転車をこぐようにして滑走します。
- 対象に応じて、コブの大きさを変えたり、斜面に造るなど難易度を工夫すると良いでしょう。

### 《効 果》

- 前後、左右、上下の総合的なバランス能力が向上します。



ペダリング

## 11. 屋根わたり

### 《要 領》

- 雪で屋根型(切妻屋根)の小山を、またぐようにしてスケーティングの要領で滑ります。

### 《効 果》

- スキーのインサイドエッジで雪を捉えながら、スキーを左右交互に開き出して重心を移動させるタイミングをつかみます。



## 12. トレーラー

### 《要 領》

- ポールで仲間と連結し、スケーティングで引っ張って滑ります。

### 《効 果》

- スキーを開き出す方向とインサイドエッジで雪を捉えて蹴る方向をつかみます。



トレーラー



屋根わたり



カエル跳び

### 13. カエル跳び

#### 《要領》

- 両ポールで同時に押しながら、両スキーを外側に開き、開ききったところでジャンプし、両スキーを揃えて着地します。

#### 《効果》

- 力強いスキー操作を試し、スキー操作の可能性を広げます。

### 14. バックスケーティング

#### 《要領》

- スキーのテールを逆のV字に開いて、後方にスケーティングの要領で滑ります。
- 初めはポールを前方に突いて後方に押しながらスケーティングをすると良いでしょう。

#### 《効果》

- スキー操作の可能性を広げます。



バックスケーティング

### 15. 片足スキー滑降

#### 《要領》

- ① 下り斜面で片脚を雪面から浮かせて滑ります。
- ② 脚を腕で抱えて滑ります。

#### 《効果》

- バランス能力の向上が図れます。



片足スキー滑降



ジャンプ台なしでジャンプ

## 16. ジャンプ

### 《要 領》

- ①平地、緩斜面でアプローチ、サッツ、ランディング（テレマーク姿勢）の一連の動作をします。
  - ②難易度は、ジャンプ台の高さではなく、アプローチの長さにするの良いでしょう。
  - ③慣れてきたら開脚ジャンプに挑戦します。
- ジャンプ台は、必ず水平より下を向けて造ります。
  - ランディングゾーンは、適度な勾配が必要です。

### 《効 果》

- 一瞬の間にサッツ、空中での姿勢、安定したランディングをしなければなりませんので、高度なバランス能力が向上します。
- 恐怖・不安の克服、挑戦する意欲、達成感などが顕著に現れる遊びと言えるでしょう。



閉脚ジャンプ



開脚ジャンプ

## 17. おにごっこ

### 《要領》

- 手つなぎおに、凍りおに、助けおに等、体育館やグラウンドで遊んでいるルールで遊びます。
- 対象に合わせて逃げ回れるスペースを広くしたり狭くしたりします。
- 片足スキーで行っても良いでしょう。

### 《効果》

- 追いかける、逃げる、かわす、転ぶ、起き上がるなどを通して、スキーをつけての行動が機敏になり、全身的なバランス能力が向上します。



手つなぎおに

## 18. サッカー

### 《要領》

- 片足スキーで行います。
- ボールを扱うのは、スキーをつけていないほうの足だけにします。
- ルールは、できるだけ簡素化すると良いでしょう。

### 《効果》

- 「17. おにごっこ」と同様です。



サッカー

## 19. タッチラグビー

### 《要領》

- ボールを持っているものが、相手に身体の一部をタッチされたら、相手チームにボールを渡します。
- ボールを持って相手コートゴールラインを越えると得点します。
- ルールは、できるだけ簡素化し、安全のためにタックル、キックは禁止します。

### 《効果》

- 「17. おにごっこ」と同様です。



タッチラグビー

## 20. ユニホック

### 《要領》

- プラスティック製のスティックを使用してのホッケー型ゲームです。スノーバンディも同様です。

### 《効果》

- 「17. おにごっこ」と同様です。



ユニホック

# PART II

## スキーテクニック



## 1. クラシカルテクニック

### ①ダイアゴナル滑走(交互滑走)

- 腕の振り、脚の運びは日常の歩行動作と同様です。
- 前方に運ぶスキーは、持ち上げずにすり出すのが基本です。
- 平地や登りでの基本的なテクニックです。

### ②ダブルポール滑走(推進滑走)

- 両ポールで同時に雪面を捉え、後方に押してスキーを滑走させるテクニックです。
- 平地、緩斜面の下りなど、スピードが要求されるときに多用されます。

### ③ワンキック・ダブルポール滑走(一歩滑走)

- 片方の脚(スキー)でキックしながら、他方の脚(スキー)を前方にすり出し、両ポールで推進するテクニックです。
- ダブルポール滑走と同様に平地、緩斜面の下りなど、スピードが要求されるときに多用されます。



ダイアゴナル滑走(交互滑走)



ダブルポール滑走(推進滑走)



ワンキック・ダブルポール滑走(一歩滑走)



ラピッドスケーティング滑走



スーパースケーティング滑走

## 2. フリーテクニック

### ①ラピッドスケーティング滑走

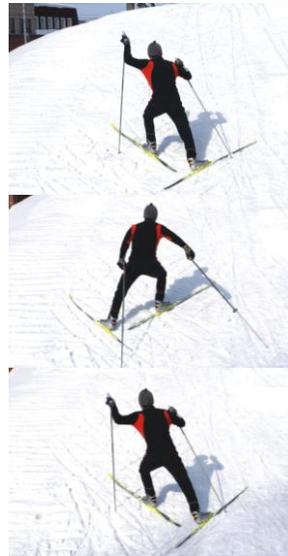
- 左右のキックを1回ずつ行う間に、ポールによる推進を1回行うテクニックです。
- 平地や緩斜面の登りで多用されます。

### ②スーパースケーティング滑走

- キックとポールによる推進を同時に行うテクニックです。
- 平地や緩斜面の登りなど、スピードが要求される場面で多用されます。

### ③クイックスケーティング滑走

- キックとポールの推進の回数は、ラピッドスケーティングと同じですが、左から右、右から左へとキックを移行するリズムが極めて早くなります。
- おもに急な登り斜面で多用されます。



クイックスケーティング滑走  
(登り)

### 3. 登 行

#### ①階段登行

- 斜面に対して真横になって登っていく方法です。



階段登行

#### ②開脚登行

- スキーをV字に開いて、インサイドエッジを効かせながら登る方法です。



開脚登行

### 4. 滑降

#### ①ブルーク滑降

- スキーをハの字に開いて、確実に減速しながら滑り降りるテクニックです。



ブルーク滑降

#### ②クラウチング滑降

- 身体を卵型に丸めて風圧による減速を軽減して滑るテクニックです。



クラウチング滑降

### 5. 停止

#### ①ブルーク停止

- スキーをハの字に大きく開いて停止するテクニックです。



ブルーク停止

#### ②急停止

- 急激に真横にスキーをずらして止めるテクニックです。
- スキーを前後に開いたテレマーク姿勢で止める方法もあります。



急停止  
(パラレル)



急停止  
(テレマーク)

## 6. ターン

### ① ブルークターン

- スキーをハの字に開いて、確実に減速しながらターンするテクニックです。

### ② ステップターン

- ターンの外側のスキーは、インサイドエッジ、内側のスキーはアウトサイドエッジを効かして、スキーをずらさずに踏み換えていくテクニックです。

### ③ パラレルターン

- スキーを平行に向けたままターンするテクニックです。アルペンスキーと同じです。

### ④ テレマークターン

- ターンの外側のスキーを前に、内側のスキーを後ろにしてターンするテクニックです。



ブルークターン



ステップターン  
(上:平地 下:斜面)



パラレルターン



テレマークターン

# **PART III**

## **スキー遊びを活用した 初心者用学習プログラム（例）**



# 初心者用学習プログラム（例）

## 第1ステップ「道具に慣れよう」

- ① 雪の花
- ② スキーじゃんけん
- ③ 障害物よけ
- ④ スクーター
- ⑤ おにごっこ（スクーターで）

## 第2ステップ「滑る感覚をつかもう」

- ① ゆるい斜面を直滑降
- ② ダブルポール
- ③ ゆるいウェーブ斜面を直滑降
- ④ ダイアゴナル滑走（ノーポール）
- ⑤ スクーター
- ⑥ ダイアゴナル滑走

## 第3ステップ「からだを柔軟に使おう」

- ① ウェーブ小・大（ダブルポールで）
- ② ゲートくぐり・頭上タッチ
- ③ ペダリング
- ④ ダイアゴナル滑走

## 第4ステップ「様々な滑走法に挑戦」

- ・ ダイアゴナル滑走
- ・ ワンキックダブルポール
- ・ ラピッドスケーティング
- ・ スーパースケーティング
- ・ ジャンプ 等々

## こんな時はどうする？

- ◆ **ダイアゴナル滑走の時、スキーを滑らせることができず歩いてしまう**
- ◆ **からだの後傾してスキーに乗り遅れる**
- **原因：前後左右のバランスがとれない**

### 修正プログラム例

- ① ウェーブ大・小（ダブルポールで） → 前後のバランス感覚を養う
  - ② ペダリング → 前後左右のバランス感覚を養う・下半身を柔軟に使う
  - ③ スクーター → スキーを滑らせる感覚を養う
- ここを繰り返し、スキーを滑らせることができるようになったら次に進む

- ④ ダイアゴナル滑走（ノーポール） → すり足で滑ることを心がける
  - ⑤ ダイアゴナル滑走
- バランス感覚が身についたら斜面を使ったプログラムに進む

- ⑥ 斜面のウェーブ → 下半身を柔軟に使う
  - ⑦ 片足スキー滑降 → バランス感覚を養う
- さらに「ダイアゴナル滑走（ノーポール）」「ダイアゴナル滑走」で滑りを確認

- ◆ **スケーティングがよちよち歩きになってしまう**
- **原因：スキーのトップを開いた状態でキックして進む感覚が身についてい**

### 修正プログラム例

- ① トレーラー → キックして進む感覚を養う
- ② 屋根わたり → スキーのトップを開いた状態で滑る感覚を養う  
「トレーラー」を行うと腰、膝、足首が過度に屈曲した滑り方になるので、「屋根わたり」で腰を高い位置にしたまま体重移動を使って滑る感覚を身につける
- ③ スケーティング（ノーポール）

# **PART IV**

## **スキーランドとスキーコース**

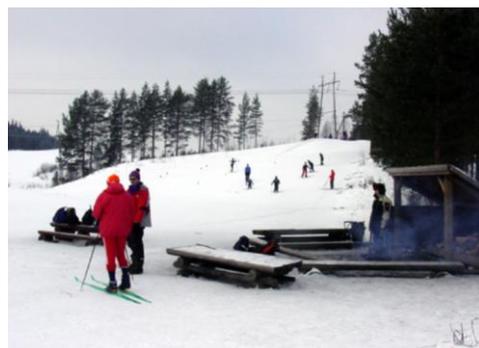


## 1. フィンランドのスキーランド

フィンランドスキー連盟は、全国に「スキーランド」を1,000カ所造ろうという計画を進めています。スキーランドとは、ウェーブ、ミニジャンプ台、回転バーン、雪による制作の場など多面的なスキーと雪の遊び場のことで、住宅地の公園やクロスカントリーコースのスタート付近などに造られています。

積雪期以外は、マウンテンバイク、木製遊具、ジョギング、ウォーキングなどにも利用できるように計画されているところもあります。

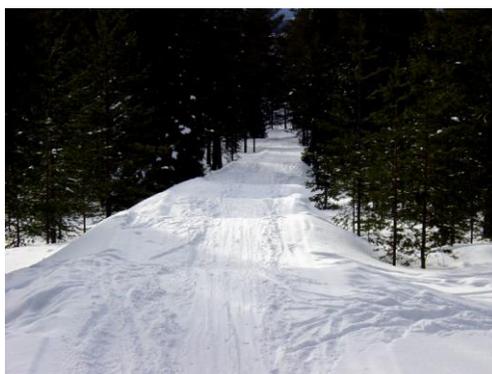
また、フィンランド・トラック協会は、スキーランドを活用したムーミンスキースクールを各地で行っております。



ユヴァスキュラのスキーランド



ヘルシンキ郊外のスキーランド



林間コースに造られたウェーブ  
(ロヴァニエミ)

## 2. フィンランドのスキーコース

フィンランドのクロスカン트리スキーコースの特徴は、なんと言っても人々の生活の場に近いところにあるということです。

コースは、初心者や子ども、高齢者が安心して滑ることができる起伏の少ないコースから、本格的な競技コースまで多様です。コースは毎日のように整備されており、いつでも気持ちよく滑ることができます。

また、地域によっては、郊外のツアーコースも載っているスキー地図があり、購入できますので便利です。



スキー専用コースの表示  
(ヘルシンキ)



身近な環境にあるスキーコース  
(ヘルシンキ)



整備の行き届いたコース  
(ユヴァスキュラ)



車道に架かるスキー専用の橋  
(ヘルシンキ)



夏季は歩行者と自転車の通路になる  
(ロヴァニエミ)



堤防のスキーコース  
(ロヴァニエミ)



リゾートのスキーコース  
(レヴィ)



凍った川上のスキーコース  
(ロヴァニエミ)



春のスキー休暇にはたくさんの方が訪れる  
(レヴィ)



スキーコースにあるトンネル  
(ロヴァニエミ)



スキーコースにある軽食の露店  
(レヴィ)

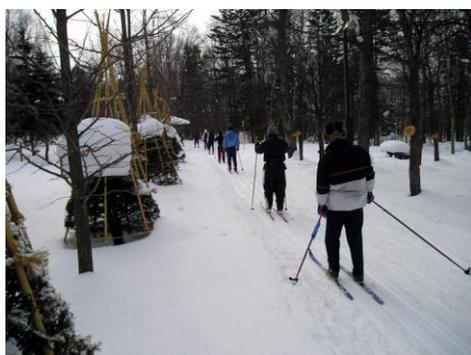
### 3. みんなにやさしいスキーコースを

北海道には、歩くスキー・クロスカン트리スキーの大会はたくさんありますが、日常的に楽しめるスキーコースは少なく、整備も一般的に良い状態とは言えません。

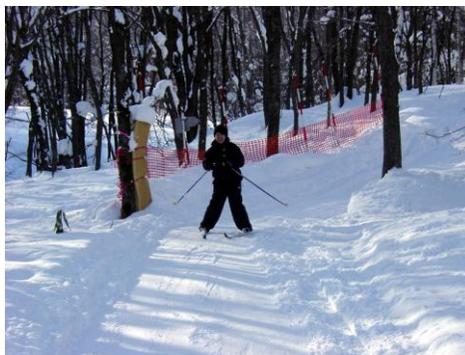
クロスカントリスキー競技大会が開催されるコースは、整備が行き届いていますが、中級以上の技術がないと快適に滑るわけにはいきません。

雪が降る地域でも、アルペンのスキー場が無く、歩くスキー・クロスカントリスキーのコースも無ければ、もはやスキーは身近な冬のスポーツではなくなってしまっているのではないのでしょうか。

健康づくりを兼ねた冬の楽しみの選択肢を増やすために、また歩くスキー・クロスカントリスキーという雪国の文化を継承し、発展させるためにも、北欧諸国に見られるような誰もが気持ちよく楽しめる歩くスキー・クロスカントリスキーのコースを各地に整備していくことが必要と思われる。



幅の狭いコースでは、クラシカルで楽しみましょう(著者らがクラシカルの溝をつけて利用者の調査をしたときの様子)



幅の狭い急斜面の下り。初心者用の迂回コースが欲しいものです



急な登りも迂回コースがあれば・・・



クラシカルとフリーの両方が楽しめるコースが理想です(著者らが公園内のスキーコースの幅を広げ、クラシカルの溝をつけて利用者の調査をしたときの様子)

## 参考資料・文献

- フィンランドスキー連盟：“HIIHITOMAA”，2003.
- フィンランドスキー連盟：“HIIHTOTAITO 2001”，2001.
- Seppo Karhu(Eds.)：“Yhdessa HIIHTAEN”，SUOMEN LATU，2002.
- 財団法人全日本スキー連盟編著：「競技スキー教程〔クロスカントリースキー編〕」，スキージャーナル，2000.
- 井上国男：「初心者から競技者のためのクロスカントリースキー・テクニック教本」，スキージャーナル，1998.
- フレムメン・グロスフフォルト著，晴山紫恵子・川初清典訳：「子どものスキーと指導」，ベースボールマガジン社，1992.
- 文部省：「学校体育指導資料第6集 スキーへようこそ」，東洋館出版社，1999.

**スキー遊びとスキースキル**