

対象学年					
幼稚園・保育園	小学校			中学校	一般
年長	低学年	中学年	高学年		

クロスカントリースキー (歩くスキー)



プログラムの概要

アルペンスキーになじんでいても、クロスカントリースキーを使って歩く機会はなかなかありません。冬は雪が積もると一面が雪原に変わり、歩くスキーを使い、どこでも自由に行くことができます。事前に、歩くスキーの使い方を十分に練習しましょう。そして、だれも踏んでいない雪原を通り、動物の足跡や春を待つ木々の息づかいを感じましょう。自然の中で歩くスキーを使い、自然を五感で楽しむことができる活動です。

所要時間：2～3時間

銀河の里キゴ山

1. 活動のねらい

- ・歩くスキーの歩き方や滑り方を練習して、上手に歩いたり、滑ったりすることができる。
- ・雪の上の動物の足跡を見つけたり、木の芽を観察したりして、歩くスキーを楽しみながら、冬の自然に触れることができる

2. 活動場所

- ・銀河の里キゴ山の周辺の雪原や森

3. 準備するもの

- ・防寒、防水用の服装(上下セパレート式の雨具でもよい)またはスキーウェア
- ・防寒、防水用の手袋
- ・防寒用帽子、着替え(靴下含む)、タオル、ゴーグル、弁当持参の場合は水筒、リュックなど

4. 活動の手順

(1) 事前学習（銀河の里に来る前の学習）

(2) 実際の活動

1 活動の説明を聞く。（プレールームにて）

(1) 歩くスキーの楽しみやコースについて

(2) スキーのはき方、ストックの使い方、スパッツの付け方など（実物を持参して模範を示す）

2 実習を開始する。（どんぐり広場にて）

(1) 各自でスキー靴をはき、スキー・ストックを倉庫へ取りに行き、広場で装着する。

(2) 準備運動を全員でする。

(3) 歩き方や滑り方の指導の下、練習をする。

(4) 練習の成果を生かして、隊列を組んで、広いクロスカントリーコースを回る。

3 実習終了後、人数を確認した後、整理運動をする。

4 スキー・ストックを倉庫に返却し、スキー靴を棚に入れる。

5. 活動のまとめ

- ・歩くスキーを自分で準備し、靴をはき、練習することで、うまく操作できたか。
- ・冬の自然に進んで接し、楽しむことができたか。

6. 活動上の留意点

- ・天候や積雪の状態、参加者の年齢などを考慮して、無理のない実習となるように、コースを決め実施する。
- ・汗が出たら風邪をひかないように、下着を替え、水分の補給等に注意する。

(参考資料)

用具への慣れ<平地での練習>

活動場所: どんぐり広場、クロスカントリーコース

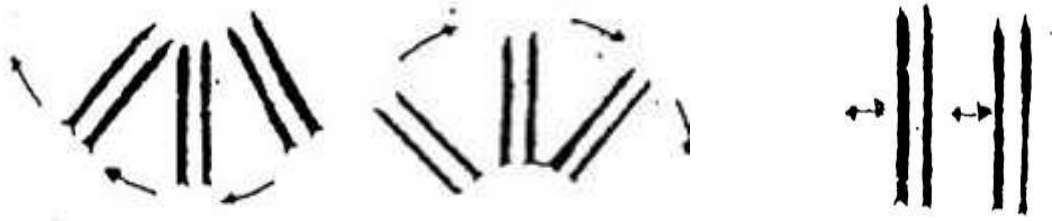
◎準備運動

滑歩(円形に1~2列になって、板を雪面から持ち上げながら歩く)



(1)慣れの運動

○その場歩き

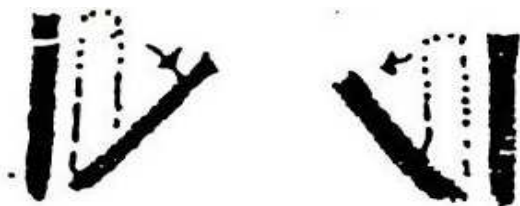


スキーの先端を中心に

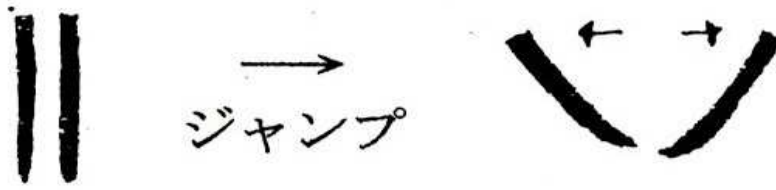
スキーを平行に交互に動かしながら横歩き

(2)止まる技術

○スキーを平行にして立ち、片方の足だけ、踵を押し滑らせて開く。(先端は開かないように注意！)



○スキーを平行にして立ち、ジャンプでハの字形に滑らせて開く。



○2～3回ストックで漕いで推進滑走をした後、ハの字形に開き止まる。

(3) 平地滑走

○ストック無しで滑る。

ステップ1…大きく手を振って、歩く。

ステップ2…手の動きに合わせて、膝をリズムカルに軽く屈伸しながら歩く。

ステップ3…片足に乗る時間を長くして滑る。＜滑る感覚の体感＞

○ストックをもって滑る。

ステップ1…推進滑走。足を動かさずにストックの推進だけで滑る。

* 突く位置は、自然な形でステップ1でやった所に突く。特に、身体の真横から後方に突き放すようにする。

ステップ2…ストックの真ん中をもって、上記ステップ3同様に滑る。

* 手を振り下ろすときに、トンとストックを突くように！

ステップ3…手足の動作はステップ2、ストックの突き方はステップ1で、滑ってみよう。

(4) 滑走への慣れを深めるゲーム

○自分の名前や友達の名前を歩いて滑る。(習ったばかりの漢字を書かせると喜ばれる)

○鬼ごっこ…大きな円になり、円の内側をゲームエリアとする。全体の半分(1/4)で、ストック無しで行う。

鬼は、目印になるもの(帽子など)を身につけ、みんなを追いかける。触られたり、板を踏まれたりした人が次の鬼になる。

○対面リレー…1チーム4～6人程度。奇数番と偶数番に両端に分かれ向かい合う。まっすぐ自分のチームの人に向かって滑走し、タッチする。(正面衝突しないように相手の横にはいるように滑る)アンカーは目印を付ける。