

# パパ・ママが教える

# キッズ スキ〜

## Kids Ski Lesson

よく分かる  
ワンポイント  
コメント  
付き!

教えて!  
じゅんこ  
先生



子供にスキーを教える! これは、多くの先輩パパ・ママが苦勞してきた、いわばファミスキの登竜門。スクール受講がベストではあるけれど、お財布の都合もありますよね。ということで、ここではパパ・ママが子供に教えるためのハウツーをご紹介します。講師はなんと! 現役W杯スキーマーの星野純子選手。さあ、とっても贅沢な(笑)レッスンの始まりです。教えて〜! じゅんこ先生

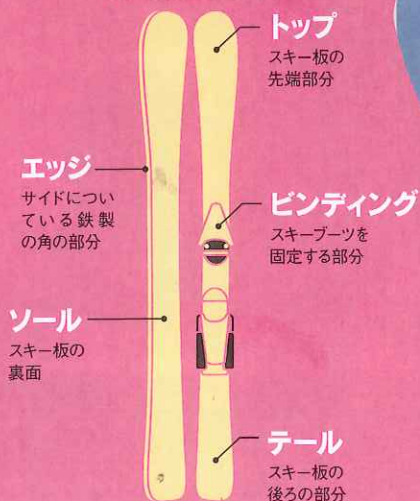


私が教えます!!

## 入門編

### 覚えておきたい スキーの名称

たびたび出てくる単語なので、覚えておきましょう。



- 1 スキーの持ち方・履き方
- 2 基本姿勢
- 3 スキーを履いて歩く
- 4 転び方・起き上がり方
- 5 カニさん歩き
- 6 「ハの字」のポーズ

### 星野 純子

ほしの じゅんこ

全日本フリースタイルナショナルチーム・モーグル選手。第30回全日本スキー選手権モーグル3位。キュートな笑顔でコブを攻める元気ガール!「子供だって、ゆっくり滑ればコブに入れちゃうんです!」とセオリーにこだわらず、子供が楽しめるレッスンを推奨。

監修◎星野純子 執筆◎くりやまちは 撮影◎弘瀬秀樹 協力◎グランデコスノーリゾート、マテリアルスポーツ



うまくなったら  
リフトに  
乗りたいな♪

# 入門編

## Kids Ski Lesson

### まずはスキーの“超”基本から!

スキーの持ち方・履き方など、ものすごくベーシックなことは意外と教えてもらう機会がありません。でも、これを知っておくと、スキーデビューがとてスムーズになります。あらかじめ家で練習して、「スキー場に行ったらやってみよう」と、出かける前から子供のテンションを上げておくのもいいでしょう。



### Lesson

# 3

## スキーを履いて 歩く練習

スキーを履いたら、さっそく歩く練習。その場でパタパタと足踏みしてしまう(前に進まない)場合は足首が曲がっていない、もしくは後傾にな

っている証拠。「前に進んで」ではなく「足首を曲げてみよう」とアドバイスの方法を変えるとスムーズに歩けます。

**Point**

後傾にならないよう注意  
歩いているときは姿勢を  
チェック。体が後ろに傾  
いていると上手に前に進  
めません。



悪い  
見本



### Lesson

# 4

## 転び方・起き上がり方を マスター

滑る前に、しっかりとマスターしておきたいのがこの2つ。転んでも一番痛くないのはお肉が付いているオシリです。平地で練習すれば

怖くないし、ケガの防止にも繋がります。そして、子供が自分で起き上がれるようになると、実はパパ・ママがとってもラクチンなんです!



起き  
上がり方

起き上がるときは、まず両足のスキーを平行にします。傾斜の場合、両足は滑り出さないように斜面と垂直に



転び方

転ぶ方向はスキーの外側



手を付いて体を支え、両膝をスキーの真上に移動させます



斜め後ろに向かってイスに腰掛けるように、思い切って体を倒してみよう



両足をふんばって、そのまますぐ立ち上げればもうOK



ほら、  
痛くない  
でしょ

そして、オシリからドスン

**Point**  
立たない子供は  
サポートを

子供が起き上がれない場合は両脇に手を入れて真上に持ち上げれば、簡単に立ちます。傾斜の場合、子供が滑り落ちて行かないように大人が谷側に立つこと。



### Lesson

# 1

## スキーの持ち方・ 履き方を覚える

スキーがまったく初めての子供は、スキーを持つことすら困難です。スキーがうまく持てないと、スムーズに歩けないので、滑りを練習する前に「もうイヤ!」なんてことになり

かねません。まずは、しっかりスキーの持ち方、履き方を覚えてもらいましょう。子供の場合、滑れるようになるまでストックは持たせなくても大丈夫です。



持ち方



履き方

1 スキーを装着するときはず、つま先をビンディングに合わせてカートを踏み込む。後ろのビンディングがちゃんと上がっていることも確認してあげましょう。足裏に雪が付いていると装着しにくいので、マメにチェックを

### Lesson

# 2

## 基本姿勢の ポーズをとってみよう

両腕を前に出し、足首を軽く曲げる。これがまっすぐ滑るときの基本姿勢です。ブーツをきつく締めすぎていると足首が曲げにくくなるので、注意しましょう。



腕は前!  
膝と足首を  
曲げる!

**Point**  
具体的な言葉で  
イメージさせる

「大きな風船を抱えるように両腕を前に出す」など、子供がイメージしやすい言葉でポーズを説明してあげましょう。





**Column**  
スキーのトップの持ち方

親指を上にして持つと、しっかりトップをつかむことができます。パパ・ママがバックボーンができるなら、滑っているときもこの持ち方で。また、両手で左右のトップを持つと、それぞれの動きが微調節しやすくなります。



**Lesson**  
**5** カニさん歩きで登りもラクチン



リフトに乗れない子供は、緩やかな斜度で滑りの練習をします。となると、傾斜を登る練習が必要です。スキーを平行にして横に登る「カニさん歩き」を覚えれば、傾斜の移動がとても簡単。このとき、スキーのエッジが雪面に噛むような角度をつけて上ると横ずれしにくくなります。

傾斜の移動がとても簡単。このとき、スキーのエッジが雪面に噛むような角度をつけて上ると横ずれしにくくなります。

**Lesson**  
**6** 滑りの“超”基本は「ハの字」のポーズ

滑りの基本といえば、スキーをハの字にすること。でも、初めてスキーを履いた子供はハの字にする感覚がなかなかつかめません。まずは、スキーを履かない状態で動

きを覚え、次はスキーを履いて、その場でジャンプしたりして、スキー自体に慣れさせる。それから、押し開いたハの字を作る感覚を覚えていくといいでしょう。

**Point**  
スキーの平行を保つ

子供は急いで登ろうとしがち。ありがちなのは内股や二股になって、エッジが効かせられず、ズルズル下がってしまうこと。とにかく、平行に進むよう教えてあげましょう。また、子供がズリ落ちてきても受け止めてあげられるよう、パパ・ママは斜面の下側にいてあげて。



イチ、ニ！  
イチ、ニ！

声を出して  
元気に登って  
みよう

**1** まずはブーツだけでハの字



スキーを脱いだ状態で足を平行に揃える

**2** ジャンプしてハの字



「ゼーの」でジャンプしてテール(カカト)を開く

**3** 平地で押し開いてハの字



平地でスキーを平行にして基本姿勢のポーズをとる



そのまま、カカトを押し出してハの字を作る



ハの字ができたらそのポーズでストップ



そのままテール(カカト)をズラしながら押し開き、ハの字を作る

**Point**  
大人がトップを持ってあげる

どうしてもスキーの先が開いてしまえば、トップを持って押し開きをさせてみましょう。何度か繰り返すうちに、テール(カカト)を開く感覚が身に付いてきます。



Web版  
「ファミスキ.jp」、  
スキー場で  
お会いしましょう！



ハの字の姿勢や歩き方、  
転び方…、ここまでの  
説明は理解できましたか？

スキー経験者のパパ・ママには知っていることも多いかと思いますが、実際に教える場合、整理した情報がとても重要なので、あえて「入門編」として基本の「き」ともいえる内容を紹介させていただきました。「ファミスキ.jp」誌面でのレッスンはここまで！

実際に滑ってみる  
「初級編」「ステップアップ編」は  
Web版「ファミスキ.jp」をご覧ください。

ファミスキ  検索

www.famiski.jp

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| <b>初級編</b>   | <b>ステップアップ編</b> |
| ⑦ まっすぐ滑って止まる | ⑪ 長い距離を滑る       |
| ⑧ 上体を回してターン  | ⑫ ウェーブに挑戦       |
| ⑨ パンチでターン    | ⑬ コブを滑る         |
| ⑩ リフトに乗る     |                 |

さらに、この「教えて!じゅんこ先生」企画、誌面・Webから飛び出して、スキー場で実践編を開催することが決定しました！詳細は本誌37頁のイベント情報、もしくはWeb版「ファミスキ.jp」をご覧ください。