

## スキープログラムの検討 —新潟大学学生を中心として—

大橋正春\*・山崎 健\*・小林日出至郎\*

### はじめに

平成16年度新潟大学教育人間科学部保健体育科の専門スキー実習が平成17年2月13日(日)～2月17日(木)の4泊5日の日程で山形県蔵王温泉スキー場で実施された。新潟県でありながらわざわざ山形県の蔵王温泉スキー場で実施する理由は、まず雪質が絶対的に違って良いこと、ゲレンデが広く長いこと、ホテルの立地条件がよいこと、また保健体育科の学生は小・中学校教員志望であるので、アルペンはもとよりノルディックスキーの練習コースが充実していること等によるものである。

スキー実習の目的は、まず個人のスキー技術(アルペン・ノルディック種目)の向上、指導法の習得、集団生活を通してルール・マナーを身につけることを挙げた。近年、スキー人口は減少の一途をたどり、スキー場ではリフト待ちはほとんどなくなってきた状態ではあるが、新潟県の教員になれば特に中越、上越の学校では必ずと言っていいほどスキーの指導は避けられないのが現状である。それと、アルペンはもとよりノルディックスキーの技術をより高めて卒業させてくださいと、現場の先生からの要望が強いことも事実である。このような現状をふまえ、専門スキーのプログラムを検討して今後の資料とすることを本研究の目的とした。

### 研究方法

質問紙法

自由記述による分析

### 結果と考察

#### 1) スキー実習の概要

スキー実習のスケジュールは以下に示した通りである。内容的にはアルペンスキーとノルディックスキーを織り交ぜて実習が構成されており、特にノルディックスキーの経験のない学生にとっては、最初はかなり苦勞している。このノルディックスキーに関しては、積雪があれば実習前に大学のグラウンドで練習することが可能であるが、近年において練習することはほとんどできないのが現状である。ノルディックスキーを練習すると、前後左右のバランス感覚がよくなり、アルペンスキーにもよい効果をもたらすといえる。専門スキーであるので、夕食後ゲレンデ状況がよければ希望者には2、3人のグループでナイター練習も許可をしている。ナイター練習はグループで練習するためお互いに指摘しあったり、その日の復習をしたりと効果は上がっているといえる。また、4泊5日の日程は専門スキー実習を行ううえで、またアルペンスキー・ノルディックスキー両方を取り入れるうえで必要であると考えられる。3日目には全員で蔵王スキー場の頂上まで上がり、班毎にゲレンデめぐりを取り入れている。蔵王スキー場の魅力は最長で約10キロのロングコースと26のゲレンデがあり、雪質も大変良く、いろいろなコースと長い距離を滑ることができ、技術向上を図る上で非常に適していると考えられる。写真にもあるように、天候に恵まれた時には、頂上から樹氷原コースを下るときの何万という樹氷を眺めながらの滑降は、自然のすばらしさ、偉大さに感動し、環境教育の面からも多大な影響力を学生に与えているといえる。ゲレンデめぐりから帰って来てからは、ノルディックスキーの練習にはげんでおり、初めての学生もだいたいフォームが出来てきているところである。4日

2005.11.30 受理

\*保健体育・スポーツ科学講座

目には初級者から上級者までできるポール練習を半日取り入れている。普段はなかなか経験することができないので、できるだけ数多くポールを滑れるように配慮し、ビデオ撮影もして、自分の滑りを確認できるようにしている。ポールを滑るうちにスピードに慣れ、乗る位置が良くなり体の遅れも少しずつ改善されていくのが実感できる。最終日には午前の早い時間に約5キロのノルディックスキーレースを

実施している。幸いなことに蔵王スキー場にはノルディックスキーコースが常設されており、コース整備もしっかりとなされている。将来教員を目指す学生のために、ノルディックスキーの実力もつけて卒業させたい。午後からは最後のまとめでアルペンスキーのテストとして総合滑降を行う。以上が専門スキー実習の概要である。

平成16年度

## 新潟大学 スキー実習マニュアル

### 1. 日程表

	第1日	第2日～第4日			第5日
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)
7:00	7:00集合    昼食 開講式 班編成 講習  夕食 ナイター	起床	洗面	清掃	起床 洗面
8:00			朝食		朝食 清掃
9:00			講習 (アルペン)		ノルディック レース
10:00					
11:00			昼食 休憩		昼食
12:00					アルペン
13:00			講習 (アルペン・ノルディック)		テスト
14:00					閉校式 16:00バス 出発
15:00			夕食 ナイター	夕食 お楽しみ会	大学着後 解散
16:00					
17:00		自由時間			
18:00		消灯			
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

#### 第1日目のタイムスケジュール

7:00	西門集合	13:45	足慣らし, 班分け, 講習
7:10	大学出発	15:30	ノルディック実習
11:00	蔵王 着	18:00	夕食
11:30	開講式	19:30	ナイター ~21:00まで
12:00	昼食	22:30	就寝

### 2. 指導

指導者: 実習責任者	大橋 正 春
学内講師	山崎 健
〃	小林 日出至郎

### 3. ゲレンデでの講習に関する諸注意

- 1) 練習時間、場所は担当の指導教員の指示に従う。
- 2) 帽子、手袋、ゴーグルは必ず着用すること。
- 3) 講習前後の自由練習は、指導者の指示なく勝手に行なわない。
- 4) ゲレンデに出る前に、閉め具の点検をし、ワックスを塗っておくこと。
- 5) ナイターは21:00までで、必ず3人以上のグループをつくり、届出の記入、チェックをしてから出入りする。
- 6) 講習終了後から夕食前まで、ホテル前平地でのノルディックスキーの練習は自由。

### 4. 生活に関する注意事項

- 1) 実習時間中は、終始実習生として節度ある行動をとること。
- 2) 生活時間を守り、規則正しい生活をする。
- 3) 自己の健康管理に留意すること。
- 4) 宿舎での生活に関する諸注意
  - ・貴重品は自分で管理する。部屋ごとにまとめて、フロントに預けても良い。
  - ・各自の個人装備の整理整頓に努める。
  - ・食事は、できる限り残さないこと。後片付けは同じ食器をまとめてテーブルごとに重ねておく。
  - ・スキーの手入れ、修理は所定の場所で行なう。
- 5) 他人に迷惑を及ぼす行動があった時は、下山（即刻電車で帰る。単位不認定。）を命ずる場合がある。

### 5. 全体日程

	2/13(日)	2/14(月)	2/15(火)	2/16(水)	2/17(木)
午前	移 動	講 習	ゲレンデめぐり	ポ ー ル	ノルディックレース
午後	開 講 式 班 分 け	講 習	講 習	講 習	アルペンテスト 移 動
夜	ナ イ タ ー	班別ミーティン グ	ビデオまたはナ イター	お 楽 し み 会	

### 6. 日 課

起 床	7:00	入 浴	16:30~21:00
朝 食	7:30	夕 食	18:00
講 習	9:00~11:00	ナイター	19:30~21:00
昼 食	12:00	消 灯	22:00
講 習	13:30~16:30		

### 2) アルペンスキーについて

#### ○経験編

アンケート集計によると、参加者は1年—13名、2年—8名、3年—5名、4年及び院生—4名の計30名であり、男—21名、女—9名であった。この中にはスキーの単位を取った学生も含まれていて、自分のスキー技術向上を目指しており好ましい状況と

いえる。表2のスキー歴に関しては、初めての学生が3名おり、正月明けに実施される教養のスキー実習に参加するように指導している。2~5年の学生が一番多く13名、6~10年が6名、11年以上が8名であった。アルペンスキーは用具やウエアーが必要であり、親がスキーをしない、学校でのスキー授業がないとなかなか小さい頃からスキーをする機会に

は恵まれないのが現状である。この状況は表4のスキー授業はあったか?の質問に対して、小学校、中学校ともに24名—80%の学生が無かったと答えており、高校になると有12名—40%、無18名—60%となっている。表5のスキー修学旅行については、小学校で有りと答えたものが1名おり、中学校5名、高校4名と少なく、スキー修学旅行に関してはかえって雪なし県のほうが実施しているといえる。

スキーレベルについては、表6から初級—8名、中級—17名、上級—5名であり、全日本スキー連盟の2級—1名、1級—2名であった。この専門スキー実習では全日本スキー連盟の2級程度の実力をつけることが単位認定の条件にもなっており、スキーの資格を取ることにも今後教員になる場合には必要になってくると考える。これは将来教員となって、スキー授業を担当する場合にはそれ相応の実力が問われることとなるためである。

#### ○指導編

スキー実習の目的の一つに指導法の習得を挙げているが、表8の受講のときに自分が指導するときのことを想定していたかでは、はい19名—63%、いいえ11名—37%である。やはり、はいと答えているのは3、4年生以上に多く、ある程度スキー技術が向上して滑りに余裕が出てきてからでないと、指導法について意識することはむずかしいといえる。表9の指導の技術は身についたかの問いには、思う・やや思うが18名—60%であり、自分の技術は向上したかは、思う・やや思うが27名—90%と多く、ほとんどの学生が今回のスキー実習で技術向上を実感しているの、学生のレポートを紹介する。

#### J・H

今回のスキー授業で私は、すごく成長したと思います。今までと変わったことは、重心が後ろだったのが、少しは前になったこと。その他に、膝の使い方、エッジの使い方、ストックの使い方などがあります。特にエッジの使い方がうまくなったことにより、斜面が急なところでもスピードが落ちることなく滑ることができるようになりました。

#### Y・O

4泊5日という日程で細かい所まで指導していただいたことで、初日と5日目では自分の滑りはだいぶ変わっていたと思う。そして1班の人や、2班の上手い人の滑りを見れたことも大きかったと思う。

#### Y・S

この授業で何よりもよかったと思うことは、ビデオで撮影した自分の滑りを見ることができるといことです。先生に注意してもらい、自分では意識して直しながら滑っているつもりでも実際はあまり変わっていない、もっとおおげさに、オーバーリアクションでやらないといけないのだなということビデオを見て気づきました。頭で思っていることと自分の滑りでは大きく違うということに気づいたのが大きな習得でした。

#### A・K

今回の専門スキーでは、自分自身のスキー技術の向上を感じることができた。昨年、恐怖心を抱かず、またスピードをある程度出してもターンがしっかりできるようになったのである。昨年は、技術を習得するのに精一杯であったが、今年は昨年の土台にプラスされる形で技術の向上がなされたのではないかと私は考えている。

また指導は理解できたかの問いには、思う・やや思うが25名—83%である。われわれ指導者は、学生の技術向上と指導法について、学生が満足できるように自己の技術研修と指導法の研究をしなければならないと考える。

3日目に実施される班毎のゲレンデめぐりは、アルペンスキーにもだいぶ慣れてきた段階で行われるため、実習のプログラムとして最適なものと考えられる。その理由としては、いろいろなコースや長い距離を滑ることができ、ゲレンデの場所や難易度を知ることができる。トレーンや小グループ単位で滑ることにより、他人のスピードや種目に合わせなければならない、学生個人のスキー技術向上にもつながる。さらに、4日目のポール練習では、普段なかなか練習することができないが、全員でポールに入れるため、理屈ではなく体でスピード感やエッジ感覚を体得でき、何よりもポールという目標があり、全員で楽しめるのがポール練習の利点である。

#### ○日程・環境編

日程は十分だったかについては表10にあるように、満足・やや満足が23名—77%であり、4泊5日の日程は専門スキーとして妥当な日程といえるが、普通が6名—20%、やや不満足が1名—3%である。集中して技術を上達するためには、1日でも2日でも日程を延ばすことも考えたいが、金銭面のこともありむずかしい問題である。今後、検討していかなければ

アルペン編

表1 学年

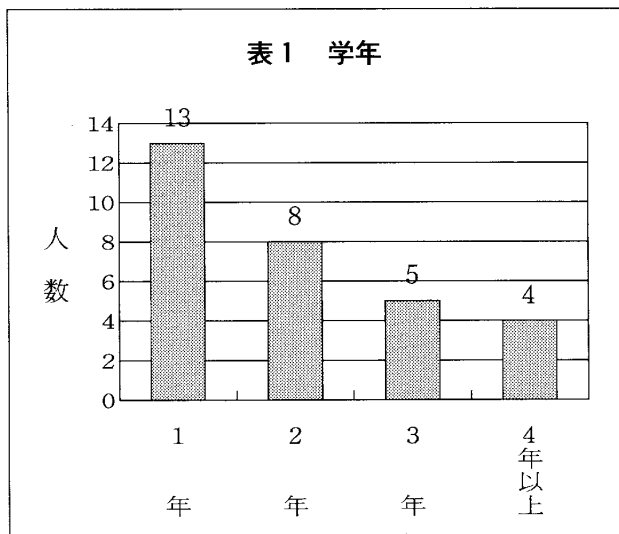


表2 スキー歴

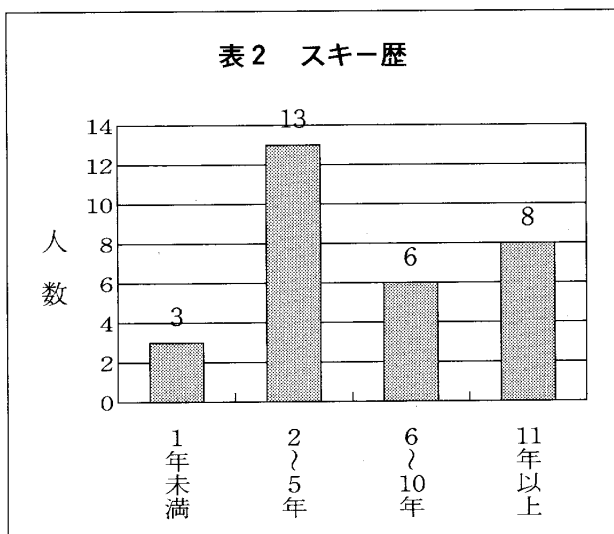


表3 性別

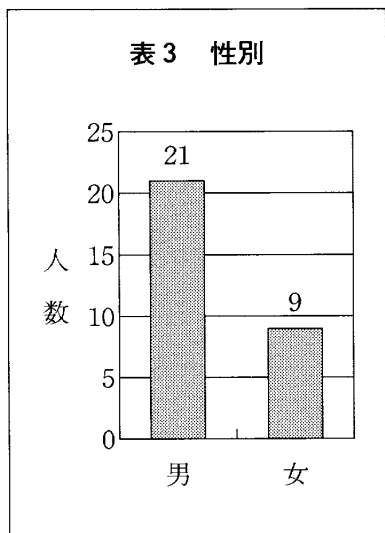


表4 スキー授業はあったか？

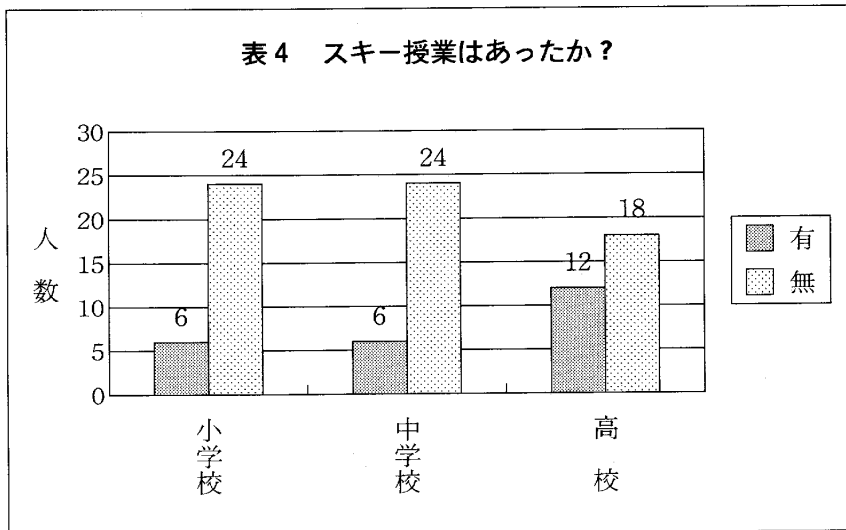


表5 スキー修学旅行はあったか？

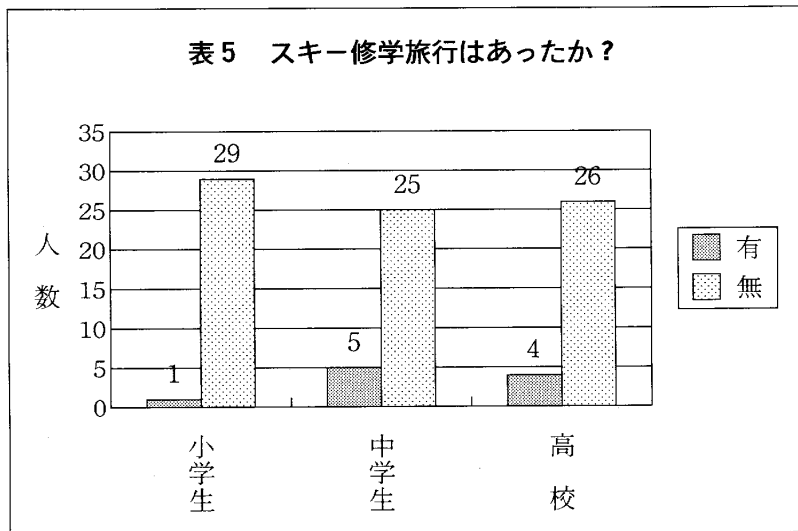
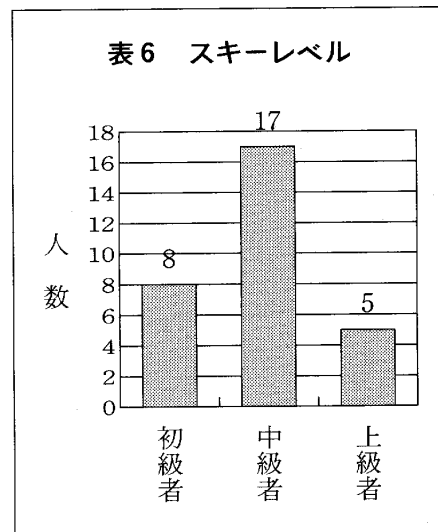


表6 スキーレベル



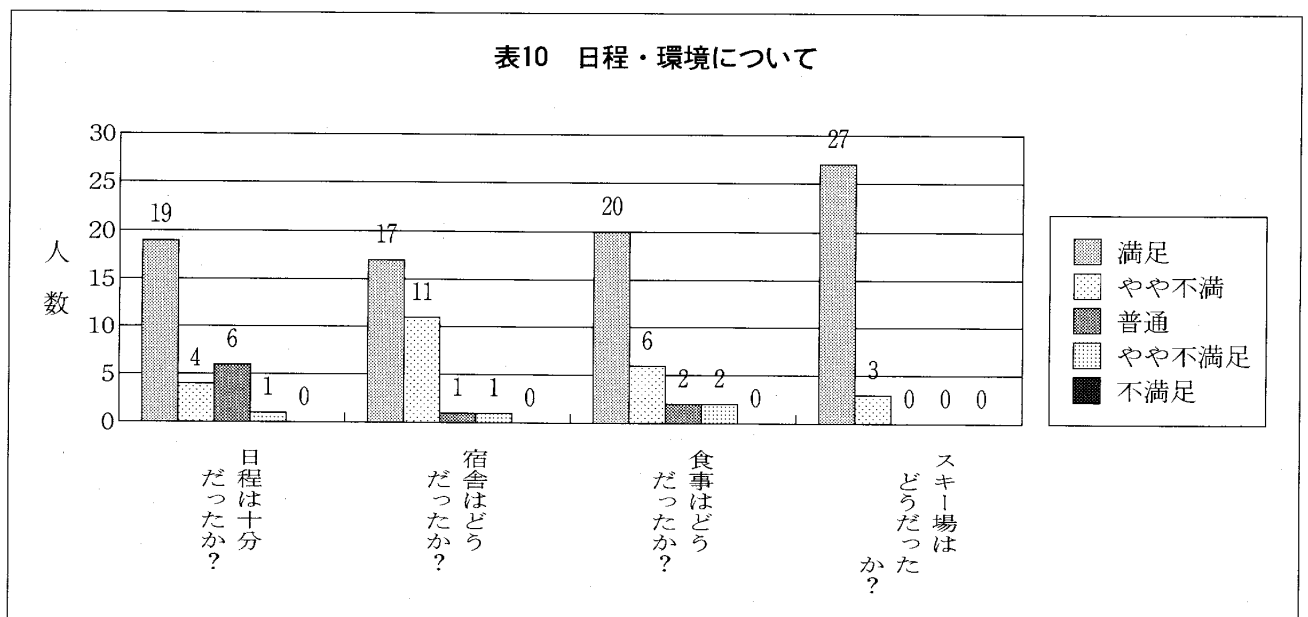
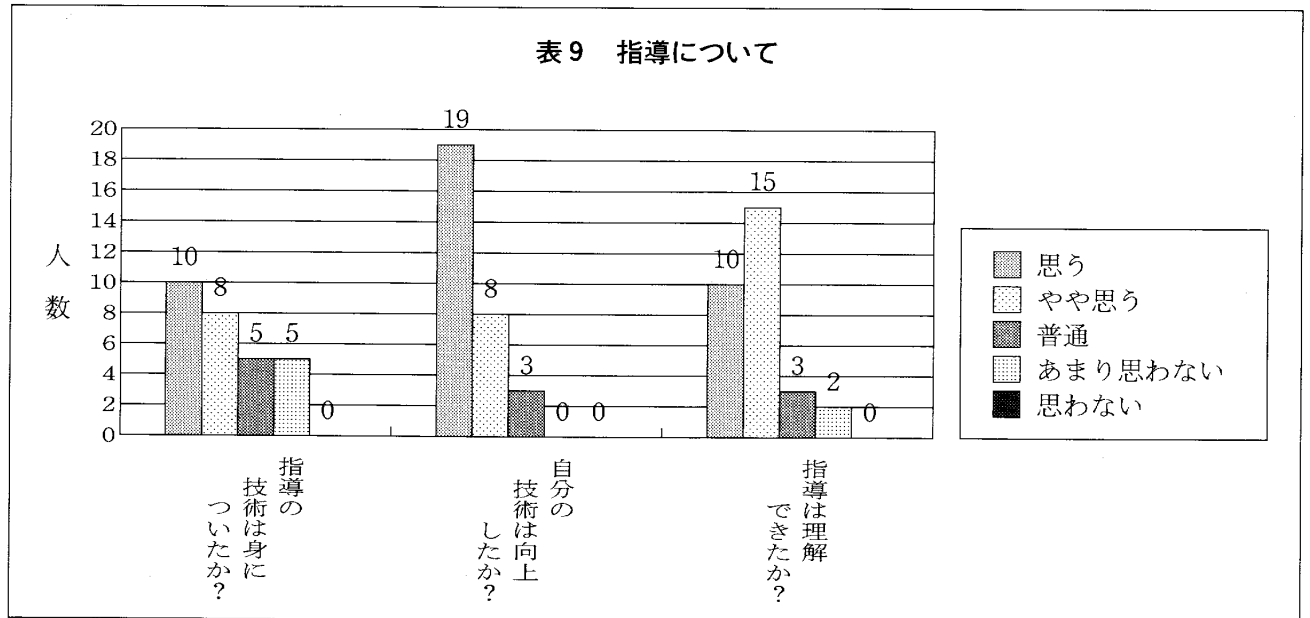
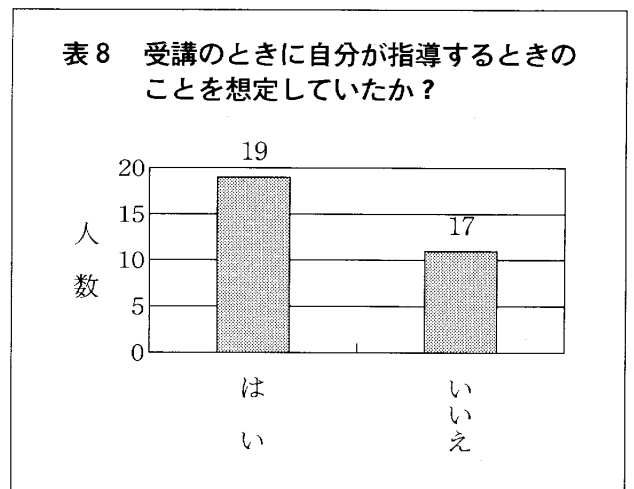
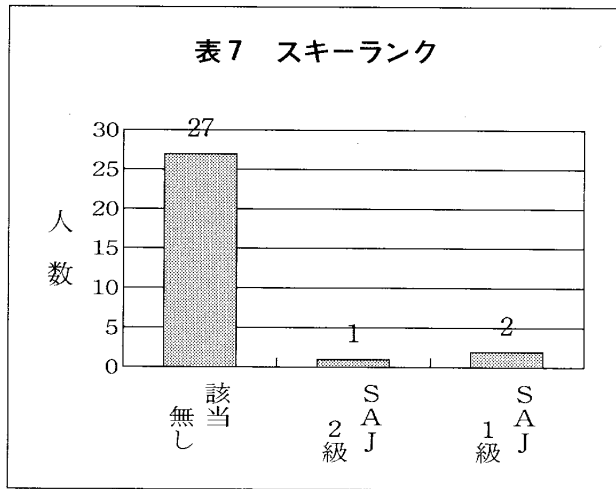
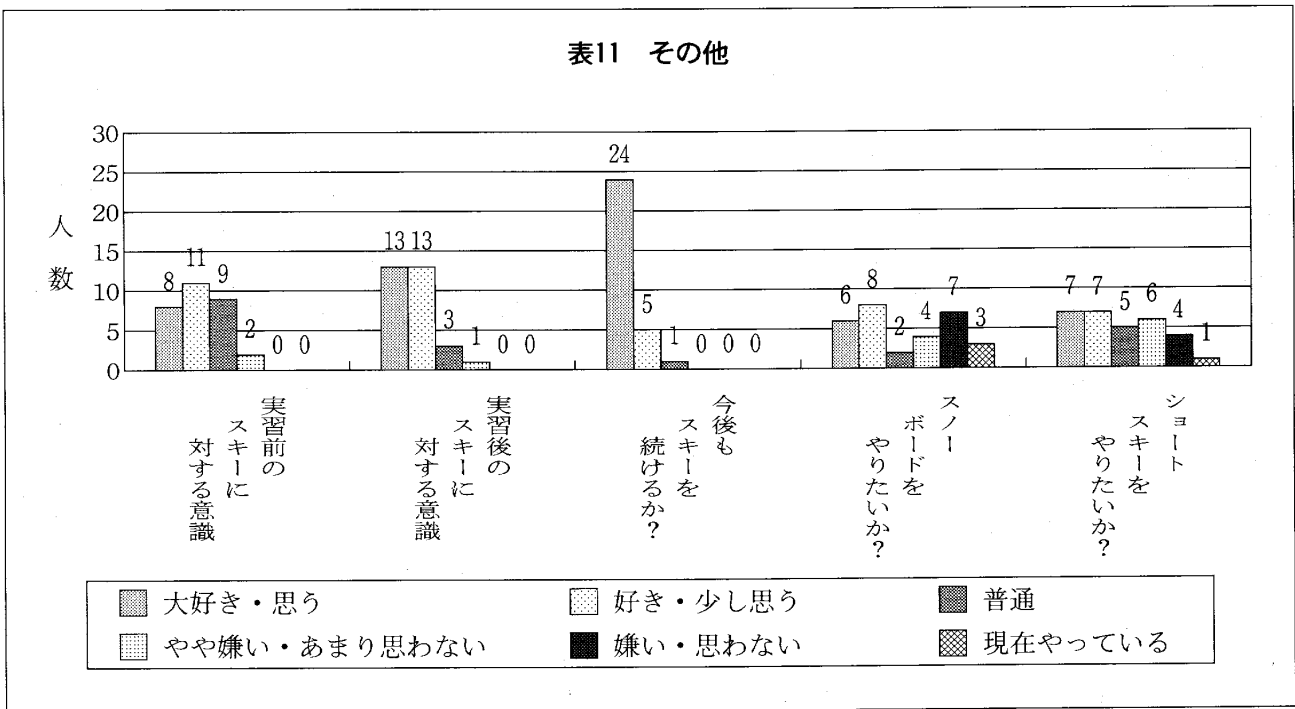


表11 その他



ればならない。宿舎については、満足・やや満足が28名—93%であり、ゲレンデの中にホテルがあり、すぐ滑走可能な点や貸切バスが横付けできる利点もある。食事についても満足・やや満足が26名—87%である。特に学生のスキー実習では、食事が満足できるかどうかは非常に大きな問題であるので、宿舎を決定する大きな要因となる。スキー場はどうだったかの質問には満足・やや満足が30名—100%であり、さすがにスキー場の大きさといい、コースの多彩さや長さ、雪質共にすばらしく、指導者にとってスキー実習地を決定する大きな要因となる。さらに、スキー場が大きければ大きいほど、コースやゲレンデの位置、学生の技術にあったコース選択、ホテルまでの帰着タイム等スキー場を熟知し、事故防止に努めなければならない。

表11その他にある、実習後のスキーに対する意識では大好き・好きが26名—87%であり、今後もスキーを続けるかは思う・少し思うが29名—97%もあり、スキー実習は学生にとっていい印象を与えているといえる。

### 3) ノルディックスキーについて

ノルディックスキーの経験は表12から、あるが23名—77%、ないが7名—23%であり、2年生以上はスキー実習で経験済みであるが、1年生の中で初めての学生が7名おり、表14のノルディックスキー授

業はあったかの質問では、無し小学校27名—90%、中学校29名—97%、高校30名—100%であり、保健体育科の学生に関してはほとんどの学生が無かったと答えているが、前述したように上越及び中越地区の小・中学校では、授業として取り入れているため、スキー実習でも必修としている。

ノルディックスキーの練習はホテルのすぐ前になだらかな広いスペースがあるので、実習2日目から適宜時間を取って練習した。全体練習から始まり基本練習、スケータリング、ゆるい斜面の滑走等、日に日に学生が上達する姿はすばらしいと感じた。さらに、自由時間にはお互いに教えあったり、上級生が下級生を指導する光景もみられた。これらの有意義な時間は、ノルディックスキー練習には欠かせない一時となっている。

スキー実習最終日の午前中に蔵王スキー場のノルディックスキーコース（からまつコース）を使用して、全員によるレースを実施している。コースを3周して約5キロを男子の1位は22分1秒、女子の1位は33分45秒でゴールしている。基本をしっかりと身につけ板を滑らしている学生から、体力にまかせて初めからゴールまで走り続ける学生もいるが、やはり経験が勝敗を左右しているといえる。

ここで、ノルディックスキーに関するレポートを紹介する。



写真1 蔵王山頂 樹氷をバックに



写真4 からまつコースでのノルディックスキー練習



写真2 1班によるフォーメーションスキー



写真5 からまつコース レース風景



写真3 ホテルの前でのノルディックスキー練習



写真6 レース終了 集合写真



ノルディック編

表12 ノルディックスキー経験

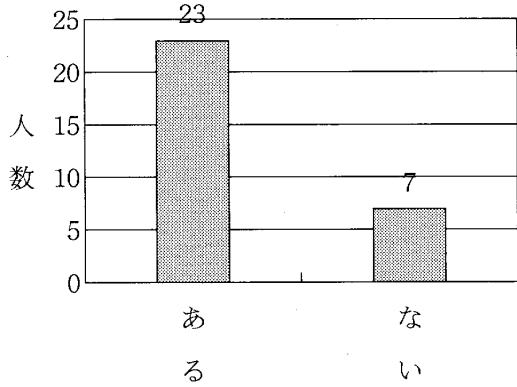


表13 ノルディックスキー歴

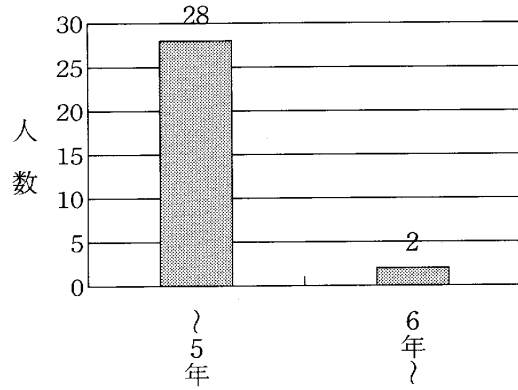


表14 スキー授業はあったか?

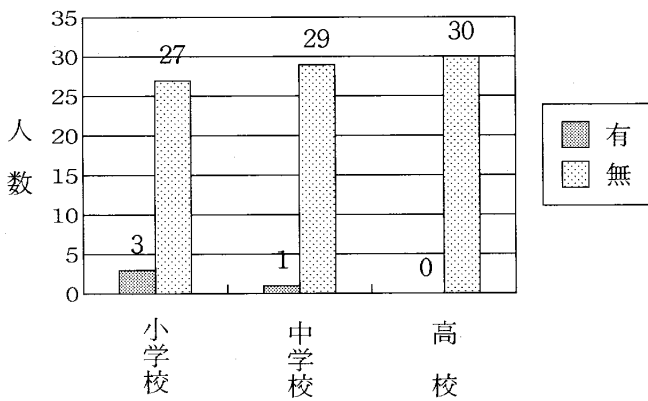


表15 受講のときに自分が指導するときのことを想定していたか?

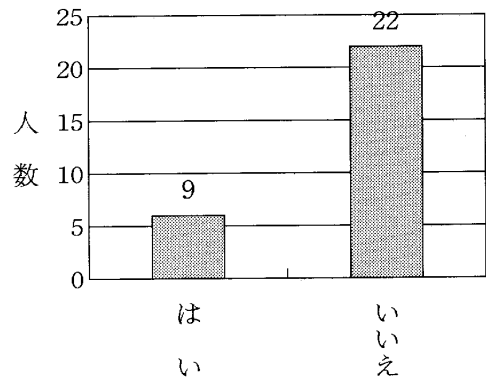
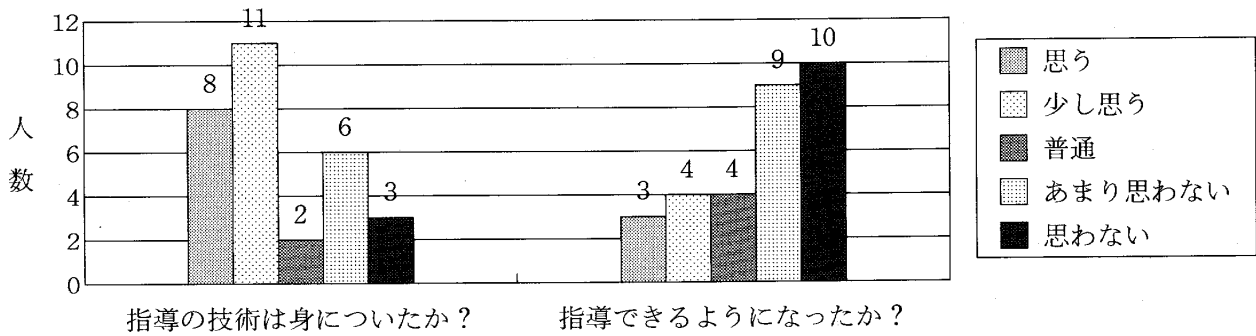


表16 指導について



## Y・O

ノルディックは、去年、レースでの成績も悪く、苦手としていたので、特に気合いを入れて練習しました。講習中、しきりに「板の真ん中に乗れ」と言っていたので、自分でも板の真ん中に乗ることが意識づけられ、それがノルディックのコツなんだとわかりました。おかげで転んでばかりいたくんだりも転ばないで滑れるようになり、レースでは7位という満足のいく結果になりました。

## T・K

ノルディックに関しても、自分の中では大きく成長できたと思います。2日目や3日目の練習では転倒してばかりで、まったくと言っていいほどまともに滑ることができませんでした。しかし、それでも根気よく練習したおかげなのかどうかは分かりませんが、最終日のノルディックレースでは、1度も転倒することなくゴールできました。これは、自分の中でとても大きな変化でした。そのおかげで、今まで良いイメージのなかったノルディックスキーに楽しさを見出せるようにもなってきました。

## T・I

今回で板をはくのが2回目ということで、非常に緊張していて、教えてもらう技術ができるようになっていくところで精一杯でした。来年からは少し余裕も出てくると思うので指導するときのことを意識して取り組んでいこうと思います。また、ノルディックスキーでゲレンデを滑るのはとても新鮮でおもしろかったです。

表16の指導の技術は身についたかでは、思う・少し思うが19名—63%であり、レースを見ても実習の効果が徐々に現れてきている。しかし、指導できるようになったかでは、思う・少し思うが7名—23%しかおらず、ノルディックスキー指導の難しさを示していると考えられる。毎年、六日町で開催される歩くスキーフェスティバルに1年生を中心に保健体育科学生有志で参加したり、3月に妙高少年自然の家で実施される野外活動・スキー実践実習の授業として、雪上キャンプのプログラムの中にノルディックスキーを取り入れているが、学生はアルペンスキーと違って、なかなかノルディックスキーを経験する機会に恵まれないのも要因として挙げることができる。ノルディックスキーに関しては、レース以外にもヨーロッパのノルディックスキーのように、すばらしい自然環境の中で、のんびりとゆっくりと、ま

たおやつを持っていきみんなで楽しむ歩くスキーのプログラムも取り入れてみたいと考えている。

## まとめ

今回の専門スキー実習について検討してきたのであるが、次のようにまとめられる。教員養成大学として、また将来新潟県の教員として児童生徒にスキーを指導するためには、専門スキー実習はアルペン、ノルディックの両方のスキーを取り入れて実施するべきであり、スキーを集中的に学ぶためには4泊5日は是非とも確保したい日程である。さらに、スキー場の規模として多くのコースがあり、長い距離も滑ることができ、雪質にも恵まれたスキー場を選択するべきである。ゲレンデにも近く実習にも恵まれた立地条件の整った宿舎を選択するべきであり、ノルディックスキーコースも整っていることにより、専門スキー実習のプログラムもより充実しているといえる。3日目に実施したゲレンデめぐりは、それまで練習してきた技術を総合的に生かす場であり、スキー技術以外にも多くのことを学ぶ有効なプログラムである。また、なかなか普段では経験することができないアルペンスキーのポール練習も、場の設定・用具の借用等スキー場管理者の大きな協力によって実施可能であり、学生達の技術向上につながっているといえる。このように、専門スキー実習は冬期のスノースポーツとして大きな価値があり、今後よりよい実習となるように学生の技術向上、安全管理、プログラム及び指導法の検討を図り楽しいスキー実習にしていくことを目標として掲げたい。

## 参考文献

- ・スキーテキスト 大学スキーの理論と実践 2001 大学スキー研究会 杏林書院
- ・高野克彦：新潟県小学校におけるスキー活動の実態 1998 新潟大学修士論文
- ・日本スキー教程 技術と指導 2003 スキージャーナル
- ・日本スキー教程 安全へのシュプー 2004 スキージャーナル
- ・日本スキー教程 スキーへの誘い 2004 スキージャーナル