

てっぺん から すべろう



SAJ 教育本部
ジュニア指導ハンドブック

「てっぺんから滑ろう」



はじめに

「子どもたちに、雪山の楽しさを体験してほしい、感じてほしい」「雪に触れ、雪で造形し、雪の上で遊び、雪山でしか体験できない楽しさや、そこでしか学べないことを学んでほしい」という願いをこめて、『ゆきやまへいこう』を2024年度に発刊しました。

冬、雪山という普段の生活とは違う環境で活動するには、服装や用具の準備と、その環境に慣れていくことが必要です。『ゆきやまへいこう』では、そこを楽しく乗り越えていけるように、雪山での服装、遊び方に触れました。

『てっぺんからすべろう』は、その続編として、自分の力で雪山を滑る、移動することに注目しました。平らなところでさえ楽しい雪山で、山の上から滑って移動しながら、ふかふかの雪に触れたり、そこにある動物の足跡を見つけたり、ときには転んで雪まみれになったりして自然を味わえたら、楽しさはどんどん広がっていきます。その先に上達する喜びもありますが、まずは安全にたくさんの自然を味わいにいける移動技術の部分を大切にしました。

スマートフォンやタブレット機器等が子どもたちの間でも普及し、「間接体験」や「疑似体験」の機会が圧倒的に多くなった今、さらに GIGA スクール構想により、子どもたちが ICT を活用した間接体験を容易にできるようになる中で、自然体験活動を通して得られる「直接体験」は、その重要性を増していきます。スキーやスノーボードは、斜面を滑走する中で、多くの自己決定と自己判断が必要なスポーツです。ターンサ

イズやルート、スピードを自ら選び、自ら決定して滑り出し、滑りながらも雪質の変化や他者の動きへの対応など、瞬時に判断することの連続です。これらが上手くいって気持ち良く滑れたときも、失敗して気持ち良く滑れなかったときも、その一つひとつの直接体験が子どもたちの経験になり、子どもたちの内面に蓄積されていきます。

スキーやスノーボードは雪質や斜度、スピードなど、非日常的要素が多く、環境との相互作用が目まぐるしく変化するスポーツです。また、フィールドの広さも他のスポーツと比べても格段に広く、環境との相互作用をかなりの速さと効率で得られるスポーツです。壮大な一面銀世界の大自然の中で、その楽しさや美しさ、厳しさを直接体験することで、自然とのつながりを感じ、その中で自己を表現できるスキーやスノーボードは、子どもたちの内面の成長に大きく寄与することが期待できます。

保護者の皆様、そして指導者の皆様と一緒に、子どもたちが雪山を通して多くの経験を積み、心を豊かにして成長できるように導いていきたいと考えています。

教育本部 渉外部
ジュニア指導プログラム、
検定制度策定プロジェクトチーム
チーフ 喜多正裕



ゆきのうえをすべるスポーツは
おおきくわけて2つあるよ

1まいの
ボードですべる
スノーボード



2ほんの
いたですべる
スキー

きょうは
どっちであそぼうか？

スキーで
あそぶ？



Skier : MIKU KURIYAMA

スノーボードで
あそぶ？



Snow boarder : IKUMI MIYAZAKI

スキーに
き～めた！



スノーボードで
あそぶよ！



解説

斜面を滑りながらターンを連続するスキーやスノーボードを子どもの時期に経験できれば、筋力をはじめとして平衡感覚（バランス）、敏捷性（すばしっこさ、アジリティ）、調整力（動作コーディネーション能力）、定位能力（自分の周囲のものや人の位置を把握する能力）、リズム化能力（リズムに合わせて体を動かす能力）、分化能力（力を加減する能力）、反応能力（外界の刺激に対して反応する能力）、結合能力（走りながらボールを投げるなど、別々の動きをつなげる能力）、変換能力（走り幅跳びのような、ある運動から別の運動に変換する能

力）など、斜面を移動しながら運動するそのすべてが、子どもたちの発育・発達に寄与すると考えられます。また、滑っている途中や滑る前後で、雪遊びをすることもあるでしょう。自由に造形できる雪を用いて行う雪遊びは、子どもたちの巧緻性（指先の器用さ）を高めることも期待できます。

冬、外に出るのが億劫になりがちな季節を、子どもたちの体力向上の、そして自然体験の機会にできるのがスノースポーツです。

スキーとスノーボードは
くっ（ブーツ）がちがうね
どことなくつを
はくのかな？

スキーのブーツより
スノーボードの
ブーツのほうが
ソフトだね

どっちも
かっこいいね



スキーの
ブーツ
だよ



スノー
ボードの
ブーツ
だよ



タンク

インナー
(うちがわ)

アウター
(そとがわ)

ベルクロ

グローブをしたまま
しめられる
ヒモやベルト、
ダイヤルしきのものもあるよ



解説

スキーやスノーボードは、道具を活用するスポーツです。

道具を通じて自分の力を雪面に伝え、道具を通じて雪面からの抵抗を感じ取って、バランスを取りながら運動を行います。

道具との力のやり取りを行ううえで、体との接点となるのがブーツです。スキーやスノーボードでは、普段の生活では履かない硬いブーツを使用するため、歩きやすさを優先して足首が動きやすいようにゆるく履いてしまう子どもたちを多く見かけます。しかし、それでは滑り出したときに一所懸命に力を使っても、自分の足とブーツのすき間から、その力が逃げ

ていってしまうため、上達の妨げとなるだけでなく転倒や足首の捻挫などにつながることもあります。体に一番近い道具であるブーツをきちんとフィットするように丁寧に履くことが大切です。

また、ブーツは雪に一番近い部分なので、上部のすき間から雪が入りやすく、雪が入ってしまうと足元が冷たくなってしまいます。ウェアの裾を丁寧にかぶせて、長い時間でも雪の上を楽しめるようにしましょう。



スキーブーツをはいてみよう

いすにこしかけると
はきやすいよ
パンツのすそは
まくっておこう



ブーツのなかで
くつしたがよれていると
いたくなっちゃうから
くつしたのシワはのばしてはくよ



くつしたが
くしゅくしゅ
しないようにね

シェルのひらいて
インナーのなかに
つまさきからあしを
いれていくよ



パンツがブーツのなかに
はいらないよう
ちゅういしてね



すべるときには、
バックルをしっかりと
きつくしめよう
ブーツがゆるいとあぶないし
チカラがにげてしまうよ



たってみて
しっかりと
かかとをいれよう



ゆきがいってこないように
ブーツにパンツのすそを
かぶせればばっちり！

スキーブーツが
はけました！



スノーボードブーツをはいてみよう

いすにこしかけると
はきやすいよ
パンツのすそは
まくっておこう

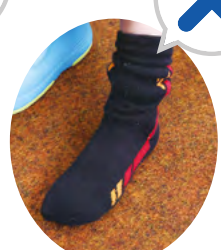


ブーツのなかで
くつしたがよれていると
いたくなっちゃうから
くつしたのシワはのばしてはくよ

くつしたは
しっかり
のばそう



くつしたが
くしゅくしゅ
しないようにね



アウターをひらいて
インナーのなかに
つまさきからあしをいれていくよ



パンツがブーツのなかに
はいらないよう
ちゅういしてね



すべるときには
ブーツを
しっかりと
きつくしめよう



ブーツがゆるいとあぶないし
チカラがにげてしまうよ

スノーボードの
ブーツが
はけました！



ゆきがいってこないように
ブーツにパンツのすそを
かぶせればばっちり！

まず じゅんびうんどうだ

わくわくする きもちをおさえて

しっかりとからだをうごかそう

スキーやスノーボードの くつをはいていると

ふだんより

あしくびが うごかしにくいね



解説

ここから、道具を身につけた状態で、雪の上での活動が始まります。
普段の生活では履かない、硬いブーツをつけた状態で、しっかりと準備運動をすることで、可動範囲を知り、通常よりも狭い足首の可動範囲の中でのバランスの取り方を身につけましょう。可動範囲が狭い反面、ブーツの前後左右に自分の体重をかけることでも、雪面に働きかけられることに気づけると、この先の上達につながります。他のスポーツや普段の生活ではなかなか使わない力の使い方です。

ゆきのうえを あるいてごらん

あしをもちあげて
あるいてみよう



たいじゅうをグツと
のせながら
あしくびをまげてみよう



ふだんとおなじように
かかとからあるくよ



ふだんとおなじように
かかとからあるくよ



すべりやすいところでは
あしのうら
ぜんたいをつかってね



さらに、硬いブーツを着用していても、その中の自分の足の裏を意識して、足の裏のどの辺に体重をのせていくのかを考えて動くと、感覚をつかみやすいと思います。

今回は各ページで足のイラストをのせ、重さや力をかける部分に赤い印をつけています。

スキーをつけてみよう



スノーボードをつけてみよう



まずは
かたあしだけ
つけてみるよ



1
まへのビンディングに
つまさをいれて



パチンと
うしろがあがったら
じょうずにはけた
あいずだよ



2
かかとをふみこもう

スキーのさゆうを「エッジ」とよぶよ
エッジは ゆきをきる はもの
すででもたないこと
まわりのひとに ぶつけないように
きをつけてね



じぶんで
もてるかな？



スキーをかさねて
ストックと
いっしょに
もつよ



スノーボードをはくまえに
リーシュコードをつけて
スノーボードがながれて
いかないように
ちゅういしてはこうね



1
リーシュコードをつけるよ



2
ストラップをひらいて



3
ビンディングのうえに
しっかりあしをおさめて
ストラップをしめよう

じぶんで
もてるかな？



せなかに まわして
りょうてで
かかえるパターン



かたで
わきに かかえる
パターン

そうちゃく
かんりょう～



スノーボードをてばなすと
かってにすべっていくと とてもきけん
おとさないように
しっかりとかかえておこう



スキーであるいてみよう

スキーをつけると つるつるすべるね
うまくあるくには ポテトとペンギンをおぼえよう



あるき
かた
1



ポテトで
あるく

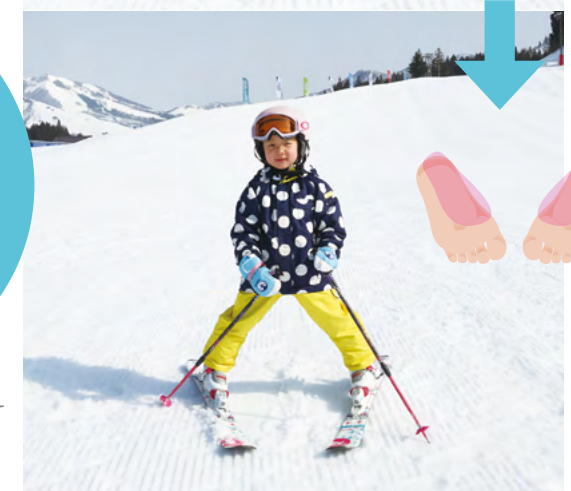


まえにもよこにも うごけるかな？
つるつるすべるのがたのしいね
ふみだしたあしにたいじゅうを
のせるとすすみやすいよ

こんどは ストックをついて
りょうほうのスキーを
どうじに まえに
すべらせてみるよ



ポテトで
すすむ



あるき
かた
2

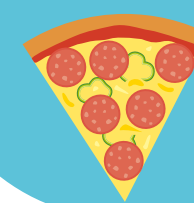
ペンギンで
あるく



ペンギンだと
ちょっとしたさかも のぼれるよ



ピザで
ブレーキ



すすんだらテールをひらいて
ブレーキをかけてみよう

スキーでむきをかえるよ

ひらいたあしに たいじゅうをのせながら
むきをかえていくよ

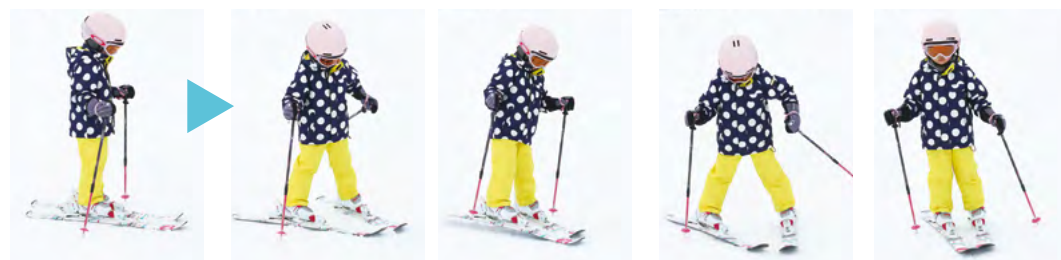


むきの
かえかた

1

テールを
ひらく

テールを
すこしずつひらいて
むきをかえるよ



ひだりの
テールを
ひらいて

みぎのテールを
よせる

ひだりの
テールを
ひらいて

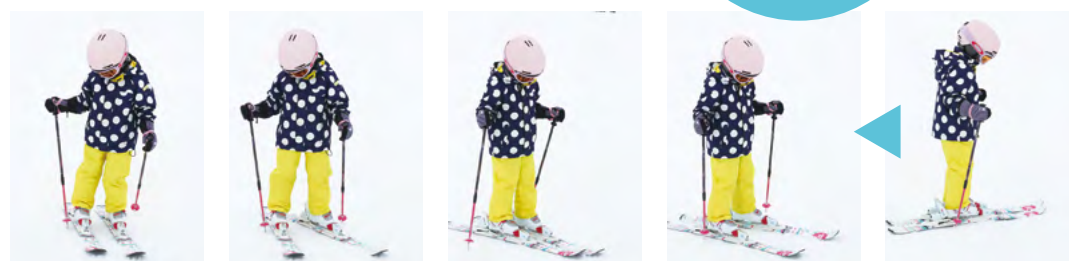
みぎのテールを
よせる

トップを
すこしずつひらいて
むきをかえるよ

トップを
ひらく

むきの
かえかた

2



ひだりのトップを
よせる

みぎのトップを
ひらいて

ひだりのトップを
よせる

みぎのトップを
ひらいて

あ、ころんじゃった

ころんでも あわてないで。
たちあがれば OK !

たちあがり
かた

1

ストック
あり



あわてずに

ねっころがって
2 ほんのスキーを
そろえよう

ストックをつかいながら
おしりをもちあげると

たてた♪

ストック
なし

たちあがり
かた

2



おしりをあしのう上に
もちあげるように

ぐっとゆきを おして

たてた♪

たちあがり
かた

3

かた
スキーを
はずす



たてないときは
かたほうのスキーをはずすと

じぶんのあしで
たちあがれるよ

たてた♪

ここをおすと
はずれるよ



よこむきにたてるように

たちあがってから
すべってしまわないように
すわっているうちに
しゃめんにたいして
よこむきになるようにしよう



スノーボードであるいてみよう

まずはスケーティングで
まえにすすんでみよう



そうちゃくしていないほうの
ハイバックを そのままにしていると
ころんだときに あぶないよ
あるくまえに たおしておこう

スケーティング

あるけるようになったら
かたあしで
すべてみよう

かたあしで
まっすぐ
すべる

ビンディングを
つけていないほうのあしで
せつめんをけるよ

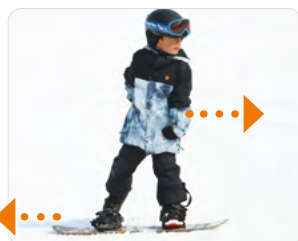
ビンディングを
つけていないほうのあしを
スノーボードのうえにのせるよ



ビンディングを
つけているほうの
あしにしっかり
たいじゅうのをせて



ビンディングと
ビンディングの
あいだをめやすに



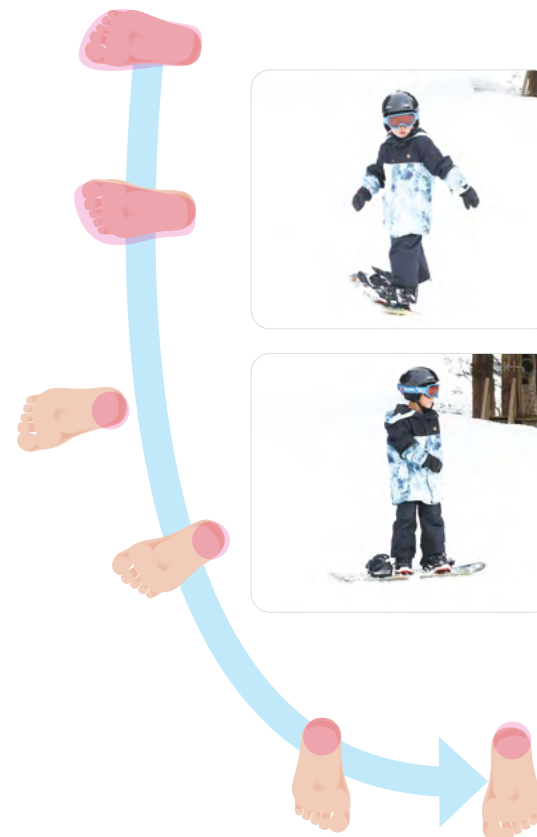
かるく
せつめんをけて
いどうするよ



あたまとおしりを
スノーボードのうえに
しっかりのせて
いきさをみてすべろう

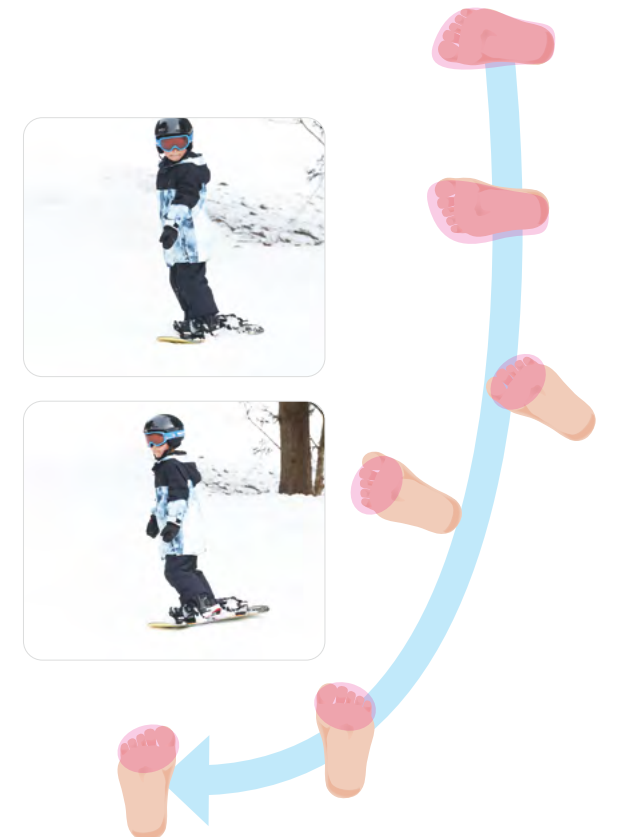
かかとで
ブレーキ

かかとで
ゆきをけずって
ブレーキを
かけてみよう



つまさきで
ブレーキ

つまさきで
ゆきをけずって
ブレーキを
かけてみよう



スノーボードでむきをかえるよ

かたあしについて
コンパスでむきをかえよう



つまさきがわに
ついて
コンパス



スノーボードをつけていないほうの
あしがコンパスのはり
スノーボードをつけているほうの
あしがえんぴつだ



ビンディングを
つけてないほうのあしを
つまさきがわについて



ゆきについている
あしを じくにして
コンパス

スノーボードをもちあげながら



ぎやくむきに
なったよ

クルッとまわる

かかとがわに
ついて
コンパス



スノーボードをつけていないほうの
あしがコンパスのはり
スノーボードをつけているほうの
あしがえんぴつだ



ビンディングを
つけてないほうのあしを
かかとがわについて



ゆきについている
あしを じくにして
コンパス

スノーボードをもちあげながら



ぎやくむきに
なったよ

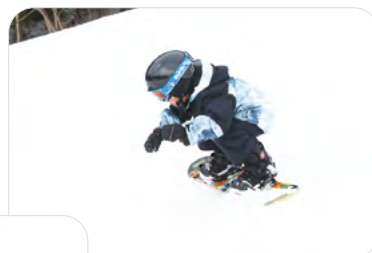
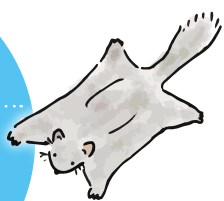
クルッとまわる

スノーボードでころびそうになったら？

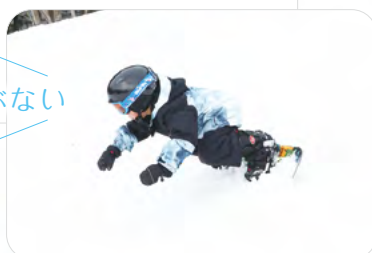
ケガをふせぐ
ころびかたをおぼえよう



まえに
ころぶとき
モモンガで
ころぶ



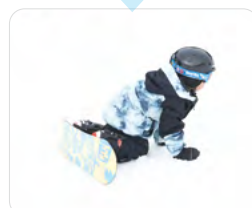
あぶない



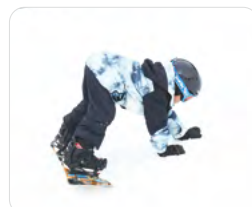
てを
つかないように
モモンガでスライディング



たちあがろう



ひざを
まげて

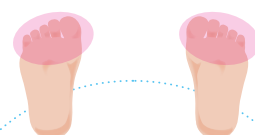


りょうてを
ついて
あしのゆびで
ゆきをおしながら

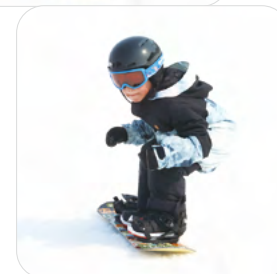


りょうあしの
つまさきで
バランスを
とって
たちあがろう

りょうあしの
ゆび 10 ほんで
ゆきをおさえて
しっかりからだをおこして
たちあがろう



~~~~~♪

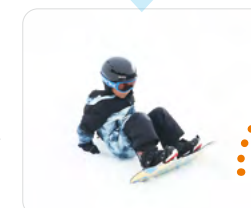


あぶない

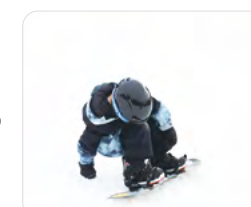


あたまを  
うたないように  
まるまろう

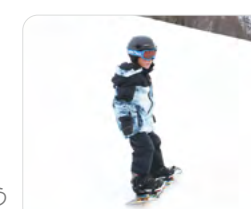
たちあがろう



りょうひざを  
まげて



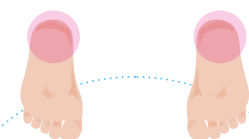
りょうあしの  
かかとで  
ゆきをおしながら  
おしりを  
もちあげて



かかとで  
バランスを  
とって  
たちあがろう



うしろに  
ころぶとき  
だんごムシで  
ころぶ



たちあがるときは  
りょうあしの  
かかとのうえに  
たいじゅうをのせて  
バランスをとろう

たちあがり  
にくかったら



ゴロンと  
よこに  
まわって



これなら  
りょうてを  
つかって  
たちあがれるね

# さをのぼれるかな？

さいしょはたいへんけど  
コツをつかむとラクにのぼれるね



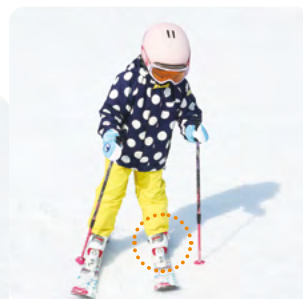
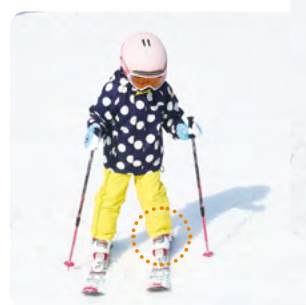
## スキーでのぼるよ

カニで  
のぼる



のぼり  
かた  
1

スキーのそとがわのエッジを  
ゆきにくいこませて  
よこあるき



のぼり  
かた  
2

スキーのうちがわのエッジを  
ゆきにくいこませて  
ペンギンあるき

ペンギンで  
のぼる



## スノーボードで のぼるよ

ビンディングを  
つけているほうの

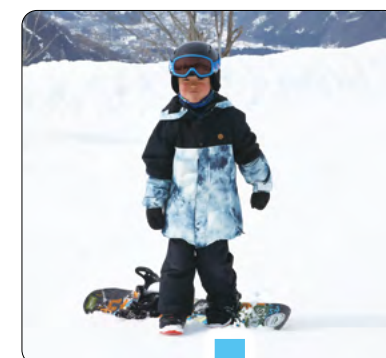
つまさきで  
のぼる



スノーボードをゆきに  
さしこむようにして  
ビンディングをつけて  
いるほうのつまさきで  
ゆきをおさえよう

スノーボードが  
ゆきにさしこまれると  
スノーボードは  
ズレなくなるよ

あしづがしっかりでき  
たらいっぽずつ  
しゃめんを  
のぼっていくよ



解  
説

自分の力で斜面を登るのは体力を消耗します。しかし、板のエッジを活用することや、足の裏のどの部分に力をかけたらよいか考えて動くことなど、道具に慣れることや動きの感覚を身につけることにつながる要素がつまっています。

近年は、スノーエスカレーターが設置されているゲレンデも多くなりました。体力と相談しながら、自分の足で斜面を登ることとスノーエスカレーターの活用とを使い分けていけるとよいでしょう。

スノーエスカレーターの乗り降りの際には、ウェアや道具の紐などが機械に巻き込まれないように注意が必要です。

また、エスカレーターを降りたら、ブーツの裏の雪をしっかりと取ってから、道具を装着しましょう。身支度を整えて、滑走開始です。







ちいさめの  
ピザですべる



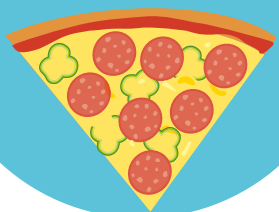
アクセル

ピザのまま  
ゆっくりすべろう



とまり  
かた  
1

おおきな  
ピザでとまる



ブレーキ

りょうほうのあしの  
うらのうちがわに  
たいじゅうをのせて  
ゆきをななめまえに  
おしながら  
ピザをひろげてみよう



まわるときの  
そとがわにくる  
あしのうらの  
うちがわに  
たいじゅうをのせて

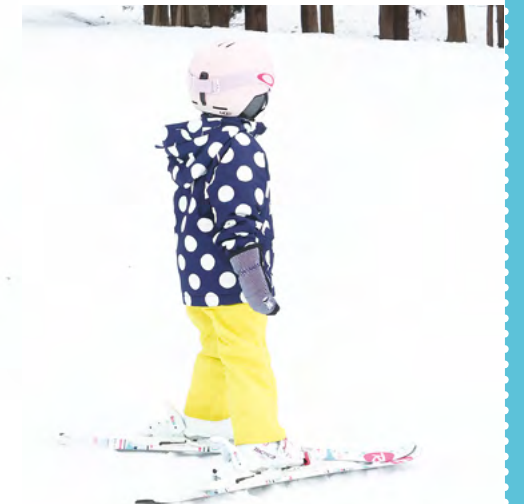


すこしずつ  
よこをむいてみよう



よこを  
むいてとまる

おおきなピザじゃなくても  
よこをむくととまるよ



さかにたいして  
まよこをむくととまるよ



スノーボードのノーズを さかにむけてすべると  
スピードがでてしまうので  
さかにたいして スノーボードをよこむきにしてすべる  
「よこすべり」 にちょうせんしよう

かかとで  
よこすべり



よこすべりは  
ペダルを  
ふみこむようにして  
スピードを  
ちょうせつするよ

つまさきで  
よこすべり



つまさきで、ゆきをおさえるちからを  
ゆるめていくと**アクセル**、あしのゆび  
10 ほんでゆきをおさえる力をつよめると  
**ブレーキ**がかかっていくよ

かかとはいっているちからをゆるめ  
て、つまさきでスノーボードをかるくお  
すと**アクセル**、かかとでゆきをおさえ  
る力をつよめると**ブレーキ**がかかるよ

かかとですべるときは……

アクセル



アクセルペダルを  
ふむとスピードアップ

ブレーキ



ペダルをふむのを  
やめると**ブレーキ**



ひだりに  
いくよ



りょうあしで  
ブレーキ



ひだりに  
いくよ



からだは したを  
むいたまま



ジグザグ  
すべり

いちどりょうあしで  
**ブレーキ**をかけて



みぎに  
いくよ



ひだりだけ**アクセル**をふむとひだりに  
みぎあしだけ**アクセル**をふむと  
みぎにすすめる  
いきたいほうこうをよくみてね



さあ、リフトにのって  
てっぺんまで  
いってみよう！

ここが  
てっぺん



ゆうえんちの  
のりものみたいで  
ワクワクするね



リフトに  
ちょうせんだ

## リフトののりかた

スキー

ストックの  
ストラップは  
はずしておこう



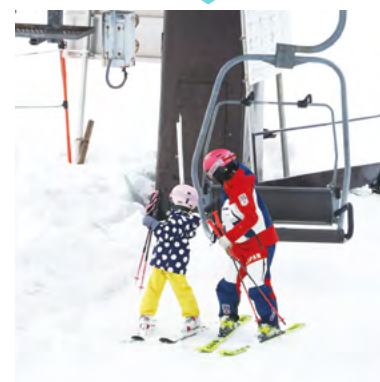
のりばの  
しるしまで  
いどうするよ

スノー  
ボード

うしろあしの  
ハイバックは  
たおしておこう



しるしの  
ところで  
リフトをまつよ



トップがゆきに  
ささらないよう  
ちゅういしてね

リフトがきたら  
こしかけて  
あんぜんバーを  
おろそう

ノーズがゆきに  
ささらないよう  
ちゅういしてね



ストックは  
おとさないよう  
2本まとめてもつよ  
よこにして  
ひざのうえに  
のせてもいいね

スノーボードを  
ぶらぶらさせると  
リフトが  
ゆれてしまうよ  
しずかにすわって  
けしきをたのしもう







リフトの  
うえからは  
なにがみえる？

けしきが  
きれいだね



あれは  
うさぎさんの  
あしあとかな？



あ、かもしかさん  
こんにちは♪



きのしたに  
どうぶつが  
いるよ



じょうずに  
すべってくる  
ひとたち  
かっこいいね



おともだちを  
はっけ〜ん



## リフトのおりかた

スキー



バーを  
あげるよ

スノー  
ボード



ストックを  
もって

トップを  
あげて



うしろあしを  
ボードに  
のせて

まえあしに  
たいじゅうを  
のせながら



おりばで  
たちあがって



じょうずに  
おりられた



リフト  
たのしかった

まっすぐ  
すすもう



# てっぺんについたよ～！



## やまのうえからの けしきを たのしもう





れんぞく  
ターンに  
ちょうせん

スピードがすぎないように  
きをつけながら  
れんぞくで  
ターンをしてみよう

まっすぐしたを  
むいていると  
すべっていくよ



まわるときの そとがわにくる  
あしのうらのうちがわに  
たいじゅうをのせて



すべりながら  
むきをかえる  
れんしゅうをしよう



とまるときに  
おしながら  
おおきなピザで  
ひらいたあしをおもいだして



かたほうずつ  
おもくしていこう

すこしずつ  
よこをむいてみよう

だんだん  
うちがわのあしが  
かるくなると  
もっとうまくなるチャンスだよ



うちがわの  
あし

.....→  
すすみたいほうへ  
めせんをむけよう





れんぞく  
ターンに  
ちょうせん

スピードがすぎないように  
きをつけながら  
れんぞくで  
ターンをしてみよう



スピードがでても  
あわてないで  
**かかとでブレーキを**  
かけていこう

あんぜんなスピードになってから  
またノーズにちかいほうの  
あしうらぜんたいで  
スノーボードをおさえて

またノーズにちかいほうの  
あしうらぜんたいで  
スノーボードをふむよ



こんどは  
りょうあしのゆび10本で  
ブレーキをかけていこう



# いろいろなところを すべったり あそんだりしてみよう



ゆきの  
すべりだいた



ゆきだるまを  
つくって  
みよう



ねころんで  
てあしをパタパタ  
させたら  
てんしができた！

パフパフのゆきを  
ふらせてみよう



おすなばみたい  
にたのしめるね



トンネルが  
あったから  
くぐってみたよ



ボールに  
はっぱのみみを  
つけたら  
うさぎになったよ





# ゲレンデのなかには いろいろなサインがあるね



これは  
ごうりゅう  
ちゅういの  
サインだよ

## 解説

「国際スキー連盟（FIS）による10のルール」は、安全なスキー場での活動を促進するために定めたもので、ゲレンデ利用者が従うべきルールです。世界中のスキー場での事故防止と円滑な利用を目的として、FISが主体となって制定・改定されています。原文にはイラストがありませんが、全国スキー安全対策協議会の監修により和訳され、イラスト入りで判りやすいように編集されています。ゲレンデはみんなのもの。ルールを守って滑ることで、お互いに幸せな時間を過ごせます。基本的なルールを、子どもの頃から意識して身につけていけるように、子どもたちに声をかけながら、周りの大人が率先して遵守していきましょう。

# ルールを守って安全で楽しいスポーツを！

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> 他者の尊重<br/>Respect for others</p> <p>他の人への思いやりの心を忘れない。</p> <p>スキーやスノーボードをするときは、他の人をけがさせたり、危険な目にあわせるような行為をしてはいけません。また、自分の用具に不具合がないように、しっかり点検しましょう。</p>                  | <p><b>2</b> スピードとスキーのコントロール<br/>Control of speed and skiing or snowboarding</p> <p>無茶な滑り方をしたりスピードを出しすぎない。</p> <p>個人の能力、天候、コースの状態、混み具合などを考えて、それに合った滑り方とスピードで滑りましょう。急斜面、コースの一番下やリフトの周辺では特に注意が必要です。</p> | <p><b>3</b> 滑走ルートを選択<br/>Choice of route</p> <p>前の人に危険が及ばないコースを選んで滑る。</p> <p>前に他のスキーヤーやスノーボーダーが滑っているときは、彼らに優先権があります。後ろを滑る人は、前を滑っている人が自由に動けるように、十分な距離を保ちましょう。</p> | <p><b>4</b> 追い越し<br/>Overtaking</p> <p>追い越すときは前の人に近づきすぎない。</p> <p>追い越すときは、追い越そうとしている人がその責任を持ちます。追い越される人の不意の動きも考慮したうえで、十分な距離をとって追い越すようにしましょう。</p>                   |
| <p><b>5</b> 合流と滑り出し<br/>Entering, starting and moving upwards</p> <p>合流や滑り出すときはまわりをよく確認する。</p> <p>合流や滑り始め、いったん止まってからまた滑り出すときは、かならず自分の目で周囲を確認し、他の人と衝突事故が起こらないように注意しましょう。</p>       | <p><b>10 FIS</b></p> <p>国際スキー連盟（FIS）による10のルール</p> <p>事故を未然に防ぐために、スキーヤーとスノーボーダーひとりひとりが責任をもって注意して滑るよう、国際スキー連盟によって定められた10のルールです。</p> <p><b>RULES</b></p> <p>監修：春日雄司（中央大学教授）</p>                         |                                                                                                                                                                  | <p><b>6</b> コース内での停止<br/>Stopping on the piste</p> <p>コースの途中で立ち止まってはいけない。</p> <p>やむを得ない場合を除き、コースの幅が狭くなっているところや視界が悪くなっているところでは、立ち止まらないで、コースを他の人のためにすみやかに空けましょう。</p> |
| <p><b>7</b> 徒歩での登り降り<br/>Climbing and descending on foot</p> <p>コースを歩くときは真ん中を歩かない。</p> <p>通常の滑走方向と逆走するような動きは他の人の迷惑になります。また、足跡によってコースの一部が滑りづらくなるので、コースを歩くときには、はしっこを歩くようにしましょう。</p> | <p><b>8</b> 標識や標示の順守<br/>Respect for signs and markings</p> <p>コースに立っている標識や標示を必ず守る。</p> <p>禁止標識、注意標識、その他の標示などを必ず守りましょう。また、コースの難易度は、黒・赤・青・緑で示されています。自分に合ったコースを選んで滑りましょう。</p>                          | <p><b>9</b> 援助<br/>Assistance</p> <p>事故が起きたときはすぐに救護活動を行う。</p> <p>万一事故が起きた場合には、すみやかに救護活動を行い、パトロールや救急隊へ通報し、事故のあった場所が、他のスキーヤーやスノーボーダーに分かるよう注意を促しましょう。</p>           | <p><b>10</b> 身元の確認<br/>Identification</p> <p>事故が起きたときは必ず連絡先を交換する。</p> <p>万一事故が起きた場合には、スキーヤー、スノーボーダー、そしてその場に居合わせた全ての人には、責任の有無にかかわらず、必ず氏名と連絡先を交換しましょう。</p>           |

全国スキー安全対策協議会

<http://www.safety-snow.com/>

「全国統一スキー場標識マーク」や「スノースポーツ安全基準」についての詳細は公式サイトをご覧ください。



「10FIS ルールのポスター」（全国スキー安全対策協議会）



ふもとに  
とうちゃ〜く！



あんなに  
うえから  
すべって  
きたんだね

さあ、つぎは  
もっとうえまでいって  
もっとむずかしいところにも  
ちょうせんしてみよう！

#### 解説

子どもの視野は広くありません。大人の視野が水平方向に 150 度に対して、幼児期の視野は、水平方向に 90 ～ 120 度、垂直方向は大人が 120 度に対して、幼児期は 70 ～ 90 度といわれています。要因は、子どもの目の高さは大人よりも低く視界が限られてしまうこと、子どもはひとつのものに注意が向くと、周りのものが目に入らなくなること、物事を単純にしか理解できず、またその時々気分によって行動が変わること、大人がそばにいと、それに頼る気持ちが強くなることなどが挙げられます。そのため、大人よりも他者の接近に気づくタイミングが遅くなる傾向にあります。子どもは大人よりも他者に接近しやすいため、移動しながら行うスノースポーツでは、衝突を避ける声かけを多くする必要があります。

周りをよく見て滑ること、滑り出す前に、前後左右から他の人が滑ってこないか確認するといったことを積極的に伝えてください。周囲への意識を持ちにくい初歩の段階では、ネット等で区切られた環境で練習することも安全確保につながります。

みんながんばったね





おわりに、スノースポーツの経験を通して育てたい子ども像をふたつ挙げます。

まず「スキーヤー・スノーボーダーとして」の面です。スキーヤー・スノーボーダーとしても、二通りあります。

多様な技術を身につけ、それを自らの意思で選択して活用できる、さらに困難な状況をも成長の糧として心身ともに成長を目指すアスリートとしてのスキーヤーやスノーボーダー。

そして、多様な技術を体験しながら、スノースポーツを楽しみ、冬休みや春休み、休日を楽しめる、生涯スポーツとして長く楽しんでいける、well-beingの手段としてスノースポーツを活用するレジャースキーヤー・レジャースノーボーダー。

もうひとつは、「人として」の面です。

- ・スポーツとしてのスキーやスノーボード、そして自然体験活動としてのスキーやスノーボードを通して、自分で考え、判断し、行動できる子ども（スキーヤー・スノーボーダー）に育ってほしい。
- ・慣れない雪質の中での滑走、整備されていないコースへの挑戦、訓練して新しい技術を習得する等、スノースポーツでの経験を通して、それ以外の場面でも、困難に直面してもそれを乗り越えようとする子どもに育ってほしい。

- ・さらに付け加えれば、ゲレンデでの他者や自然との関わりを通して、他者に配慮できる子ども、自然や環境に配慮できる子どもに育ってほしい。

そのように考えています。

自然を活用して、道具を活用して、全身を活用して、一歩ずつ上達する喜びを感じながら、非認知能力を伸ばしていくスノースポーツを通して、子どもたちの心や体が豊かに成長して欲しいと願っています。



2024 年度発刊

『てっぺんからすべろう』の内容の 一歩手前

# 『ゆきやまへいこう』

ゲレンデに出る前の支度や雪遊びは  
こちらをご覧ください



『ゆきやまへいこう』 ※解説付き カラー 32 ページ  
<http://www.ski-japan.or.jp/wp-content/uploads/Ski-SAJ-book-Junior.pdf>



『ゆきやまへいこう』ストーリーブック ※解説なし カラー 32 ページ  
[http://www.ski-japan.or.jp/wp-content/uploads/Ski-SAJ-book-Junior\\_STORYBOOK.pdf](http://www.ski-japan.or.jp/wp-content/uploads/Ski-SAJ-book-Junior_STORYBOOK.pdf)



『ゆきやまへいこう』動画（8分 29 秒）  
[https://www.youtube.com/watch?v=h1bo6\\_A781M&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=h1bo6_A781M&feature=youtu.be)



公益財団法人全日本スキー連盟  
Ski Association of Japan



## SAJ 教育本部

### ジュニア指導 ハンドブック「てっぺんからすべろう」

---

- 発 行：公益財団法人全日本スキー連盟 教育本部
- 発行人：武井香樹
- 編集人：武井香樹
- 編 集：武井香樹／土田茂／阿部和博／藤井宣文／上杉一哲／小林康之／喜多正裕／平敷慶彦／守屋希英子／皆川義隆／芹澤伊香／兵藤明子
- 写真撮影：大下桃子／雪村うさぎ 他
- デザイン：雪村うさぎ
- 撮影協力：湯沢中里スノーリゾート
- 発行日：令和 7 年 11 月 1 日

本誌の掲載内容（文章、写真、イラスト、映像など）の無断転載及び複製等の行為はご遠慮ください。

©2025 SKI ASSOCIATION OF JAPAN All rights reserved.