

## スキー指導方法論 / スキー指導の展開における指導者の役割（技術指導）

### 1. 計画段階における指導者の役割

（どのように）計画 （具体的には？）展開 （評価し今後の計画へ）指導後

#### 1) 学習者一人ひとりの個性を把握する

学ぶ側が主人公であるということ 忘れてはならないこと

・個人的条件（年齢、性別、生活様態など）の把握

具体的には

目的意識 パラレルで滑りたい。2級、1級をめざす。など

体力要因 男女の性差、筋力、持久力、視力など

運動歴 スキーの程度、レベルなど

対人関係 性格、陽気である、積極的、消極的など

装備用品 スキー用具、服装から予想する。

#### 2) 学習目標・課題を明確に設定する

学習者の実態に即した目標・目当て どのような能力を育てるか

（技術レベル、あまりにも非現実的な高い目標でない）

学習者（受講生） 技術目標・技術内容を理解する

（そのことにより）

具体的な目当てや運動の課題を意識化することができる

（どうなるか？）

「何を」「どのように」学習するか考えることができる

（そうなると）

その技術を習得する上での「見通し」がつく

（結果として）

「やる気」を起こさせる。

（自発的学習の意欲の喚起、自主的な学習を可能とする）

#### 3) 学習内容を適切に選択・設定する

(1) 興味・関心を配慮し、能力開発の段階に応じた課題と内容を設定する

チクセントミハイの「楽しさの流れ」

大きな困難や失敗が少なく、成功する場面の割合が高い

具体的でわかりやすい

学習機会の平等性の確保

(2) 取り組む対象が挑戦的で、プレイ性に満ちた課題である

スパイラル型学習過程

- ・ 技術課題が未完成でも新しい課題への挑戦を認め、また前の学習に戻ることも可能にした学習の進め方

4) **有効な学習指導過程を設定する**

「何を」「どのように」「どんな順序で」

運動技術の指導過程

運動の上達

段階	できない	できる	うまくなる	強くなる
すがた	ばらばら	まとまる	リズムカル	ダイナミック

指導内容

運動リズムの体得	正確さ・洗練化	強さ
----------	---------	----

5) **学習形態を計画する**

(1) グループを構成する人数

総人数

構成内容

学習内容など

(2) グループ編成

技能別

技術課題によって選択される斜面が違う

つねに難度の異なる斜面を移動しながら学習活動が行われる

志向別

明確な目的意識（配慮が大事）

- ・ ポールの技術
- ・ コブ斜面の克服
- ・ バッジテスト受験など

6) 評価方法の計画と資料の準備を行う

## スキー指導の計画

### 1. 指導計画の必要性

計画性のない、いきあたりばったりの指導

(どうなるの)

学習や指導のための反省、評価も適切に行うことができない

(すると)

いつも同じ指導、魅力のない指導者になりかねない

(よって)

周到な計画を立案することが大事

### 2. 指導計画にあたって

長期計画も考えに入れておこう

例

競技者育成

発育段階にあわせ、ジュニア期から成人期まで、体力トレーニングを含め長期にわたる計画

地域のスキークラブの場合

シーズン中の活動計画

シーズンオフの活動計画