

# アルペンスキー

アルペンスキーは、スピード感覚の中で、身体のコントロールを行う活動です。

冬期間の体力を高めます。

滑降では特にスピードがでるため、スピード感が楽しめます。

転倒によるけがの危険性があるため、基礎的な技術を身につけることが必要です。



<b>時期</b>	冬期間(12~3月)	<b>所要時間</b>	各団体の計画による	<b>人数</b>	制限なし
<b>対象</b>	幼児以上	<b>活動場所</b>	所内各広場・エリア内		
<b>準備物</b>	<b>自然の家で貸し出す物</b>		<b>団体・個人で準備する物</b>		
	アルペンスキーセット		<input type="checkbox"/> 冬期に野外で活動できる服装 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> 長靴を入れる袋(所外活動の場合)		
<b>活動の手順</b>	<b>事前指導</b>	1 活動方法や準備物の確認等、担当所員と十分に打ち合わせを行ってください。 2 用具等の準備 ・運動できる服装(帽子・手袋・ウェア等) ・スキー用具の配当			
	<b>活動の実際</b>	1 活動の説明を聞く。 (1)ねらいの確認 (2)活動方法 ①プルークまでの指導法 ア 装備の点検…班の人員を把握する。服装や用具の点検をする。 イ 準備運動・着脱の仕方・スキーの履き方・スキーの脱ぎ方 ウ 用具に慣れる…ストックの扱い方・転び方・起き上がり方 エ 滑走…スキーを片足に履く・平地での片足スキー歩き・スキーを両足に履き、方向変換 ・スケータイング オ 推進滑走…平地でプルークを作る・登行・緩やかな斜面の滑走・プルークファーレンで停止 ②プルークファーレンからプルークボーゲンまでの指導法 ア その場でハの字形10~20回開いたり閉じたり・能力に合った斜面をプルークファーレンで滑る イ 上体を動かしながら、プルークファーレンで滑る ③プルークボーゲン ア 両腕を横に伸ばして、タイミング良く左右に倒しながらプルークボーゲンで滑る イ 両腕をいろいろなバリエーションに動かしながら、プルークボーゲンで滑る 2 活動開始			
	<b>事後</b>	1 参加人数や怪我の有無の確認をする。 2 用具の返却			
<b>備考</b>	積雪の状態により実施できないこともあります(要確認)。 初心者が安心して滑れる斜面や安心できる用具を選ぶ。				