

冬の体験学習



長野県観光
PRキャラクター
「アルクマ」

「長野県にスキーが伝わって100周年」

長野県のスキーの始まりは、明治45年(1912年)1月に
新潟県高田連隊における講習会から帰県した
市川達讓(いちかわ たつじょう)(妙専寺住職、飯山中学校教諭)が
飯山町(現在の飯山市)の飯山城跡において滑走したのが最初とされています。
平成24年1月はそれからちょうど100周年を迎えます。
この100周年という節目にスキーの楽しさを味わってみませんか。



長野県スキー発祥100周年を迎えるにあたり、これからのスキー100年に向けて、スキーが冬のスポーツとして、多くの国民の人々に愛されるように、長野県のスキー産業に関わる関係者は環境整備やおもてなしの心を大切に、今後スノーリゾート信州として振興策に取り組んで参ります。

長野県 観光部
(社)信州・長野県観光協会
長野県学習旅行誘致推進協議会

スキー学習のすすめ

信州大学教育学部長 **平野 吉直**

スキーは、冬の自然の中で、誰もが楽しく取り組むことのできるウィンタースポーツの代表です。

初心者でも、適切な指導さえすれば、わずかな練習によって技術がどんどん上達する喜びを味わうことができます。スピードを出して雪の斜面を自由に滑ったり、上手に回転したりすることができるようになる楽しさは、他のスポーツでは味わうことができないスキーの醍醐味です。スキー学習は、児童生徒の体力・運動能力の向上に加え、チャレンジ精神や自己効力感の育成にきわめて有効です。

また、山頂やリフトから雄大な冬の景色を眺めたり、雪上の動物の足跡を見つけたりすることができるのも、スキー学習の楽しさと言えるでしょう。冬だからこそ学ぶことのできる魅力ある学習教材が、冬の森には満ち溢れています。

信州の山々は、冬を迎えると一面の銀世界になります。長野県内各地にあるスキー場は、これまでスキー修学旅行を中心に学校を受け入れてきた多くの経験があります。そして、数多くの有能な現地指導者を抱えており、児童生徒の年齢や経験に配慮しながら、楽しく安全なスキー学習を提供できます。信州の冬ならではのダイナミックで児童生徒の成長を伸張させるスキー学習をおすすめします。



冬季オリンピック活躍選手

モーグル

上村 愛子

うえむら あいこ

所属:北野建設
白馬村育ち

オリンピックで4大会連続入賞を果たしており、日本人初のワールドカップ年間総合優勝を達成した日本を代表するモーグル選手。2010年第21回バンクーバー冬季オリンピックでは、モーグル4位入賞。

ノルディック

荻原 健司

おぎわら けんじ

日本のノルディック競技の中心選手として活躍。アルペールビル・リレハンメル2大会連覇し更に1993年世界選手権でも個人・団体2冠、1995年団体、1997年個人で金メダルを獲得。1998年長野オリンピックでは、日本選手団主将を務め選手宣誓を行った。ワールドカップは、世界初の個人総合3連覇を達成。

スノーボード・
ハーフパイプ

山岡 聡子

やまおか せうこ
長野市出身

スノーボード・ハーフパイプ選手。2003年～2004年ワールドカップ種目別総合優勝を勝ち取る。冬季オリンピックは、2005年トリノ、2010年バンクーバーに出場する。

ノルディック

野野 孝典

のの たかのり

野沢温泉村出身

アルペールビル(1992年)、リレハンメル(1994年)オリンピックに出場しノルディック複合団体では、2大会連続金メダルを獲得した。又、個人ではリレハンメル大会は銀メダルを獲得し、日本人初のメダル獲得となる。

ゴーグルの装着



①必ず帽子を被りましょう

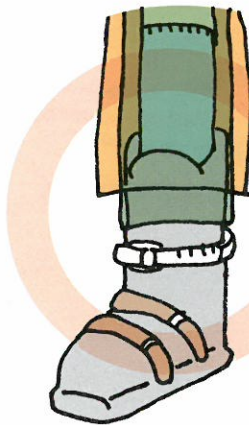
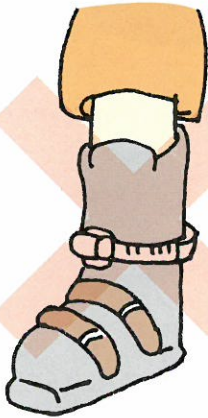
転倒時、頭を打つことも考えられるので衝撃を緩和してくれたり、寒さ対策にも有効です。耳まですっぽり被りましょう。

②ゴーグルを必ず装着しましょう

ゴーグルは、強い紫外線や風から目を守るものです。頭に乘せたままや、首にかけず必ず装着しましょう。転倒時の怪我防止にも有効です。もし曇ってしまったら、インストラクターに相談しましょう。



靴のはき方



①ジャージをブーツの中に入れてない

ジャージが金具に当たって痛くなったり、繊維が擦れて擦り傷になつたりしますので、必ず外に出しましょう。(タイツ、レギンス等はOK)

②膝下まである靴下を履こう

上記同様、ブーツが当たって痛くならない様にと寒さ対策に有効だからです。

③バックルはしっかり締めよう

緩い状態でスキーをすると、体を支える事が出来ず、転倒の原因になったり、足首を痛めたりする原因になります。また支えが無いと上達しづらいです。

④出来るだけ足のサイズに合ったブーツを選ぼう

上記同様、怪我の原因になったり上達しづらい原因になります。

⑤履く前に暖めましょう

暖めるとブーツが履きやすくなりますし、指が痛くなったり靴擦れの防止にも有効です。

優良レンタル宣言

長野県のスキー・スノーボード関係者はスキー・スノーボードのレンタルに際して、初級者やレンタルを必要とする方たちがレッスンやスキー・スノーボードを快適に楽しめるために、快適な用具のレンタルを提供するよう心がける事を宣言しています。

冬山の遊び方

雪は、豊かな創造力を形に表現しやすく、雪を積んだり、削ったり、全身を使ったダイナミックな遊びがたくさんあります。雪の冷たさや硬さなどを肌で実感しながら冬を体感してください。



かまくら作り

雪をたくさん集めて大きな雪山を踏み固め、スコップで内側をくり抜きます。入口は小さく、内側は円球に広く掘るのがコツです。かまくらの中は意外と暖かいので、ロウソクの燈火の中でお汁粉を食べたりするのも楽しみの一つです。



雪合戦

身を守ったり、攻撃したり、精神力と瞬時の状況判断力が養われます。道具を必要としない手軽な雪遊びです。フィンランドでは欧州選手権が行われるほど、国境を越えたボードレス・スポーツとして競技の歴史を刻みつつあります。



かんじきとスノーシュー

魅力あふれる大自然の雪原を歩きながら、植物、動物たちの生態学など目で見て学ぶ、本物の体験学習です。森の中を安全に楽しく歩くために、足が雪の中に埋まらないような工夫がされた様々な用具があります。



スノーラフティング

雪用のラフティングボートをスノーモービルで引っ張って雪の上を滑走します。アップダウンがあるスリリングなコースもあり、まるで雪上のジェットコースター気分です。顔に雪煙がかかりスピード感満点です。

Ski

名称の説明

スキー板



トップ
板の前部

エッジ
周囲に取り付けられた金属部分

ビンディング
スキーとブーツを固定させるための器具

テール
板の後部

ブーツ



インナー
シェル内部にセットされている分厚い靴下のようなもの。フィット感や保温性を高める役目がある

アウターシェル
ブーツの外側部分

バックル
ブーツの締め具合を調節する器具

ソール
ブーツの底部分

※なお各部の名称およびその定義はメーカーによって異なる場合があります。

Snow Board

名称の説明

スノーボード



トップ
板の前部

バンディング (ビンディング)
スキーとブーツを固定させるための器具

リーシュコード
ボードを足とつなぐ器具流れ止め

エッジ
周囲に取り付けられた金属部分

テール
板の後部

スタンスの向き

↑ 進行方向 ↑



レギュラー (左足が前) **グーフィー** (右足が前)
最大の特徴は、非対称、横乗りのサイドウェイスタンススポーツ。軸足を前に、利き足を後ろに置く。右手利きが多いように、グーフィーよりレギュラーの割合が多い。ちなみに、利き手と利き足は左右一致しないことがある。

出典：フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』

ブーツ



インナー
シェル内部にセットされている分厚い靴下のようなもの。フィット感や保温性を高める役目がある

シューレース
ブーツのひも

アウター
ブーツの外側部分

ソール
ブーツの底部分

※なお各部の名称およびその定義はメーカーによって異なる場合があります。

お問い合わせ

長野県学習旅行誘致推進協議会 TEL026-238-9670 FAX026-232-3220
<http://www.naganoken-gakushuryoko.net/> E-mail gakushu@nagano-tabi.net
 〒380-8570長野市長野県庁(社)信州・長野県観光協会内