

第2課 指導員の心得（教え合う場とは）

○ スキー協の組織 個人 → クラブ → 県スキー協 → 東海ブロック → 全国スキー協
全国スキー協規約第二条「健康で文化的な生活をめざし、スキーの歴史的遺産を継承発展させ、スキーを広く大衆のものとし勤労者の立場に立ったスキーに対する正しい考え方、スキー理論とスキー技術の普及と向上をはかる」

- ① スキーを文化として発展させる ② スキー関係者との協力・共同 ③ スキー技術・指導法の研鑽
④ スキーと自然を考える ⑤ 豊かな人間関係をはぐむスキークラブ（三つの中心、三つの大切）

○ 魅力あるスキー指導のために、指導員のあり方

指導員規定第2条「指導員の任務」指導員は民主的運動のリーダーとしての自覚と誇りをもって、運動の一層の発展のために献身的に努力すると共に、スキー指導法の技術と系統性を深く学び、スキーのすばらしさ、楽しさを、より多くのスキー愛好家に広めるため、主に次の活動を行う。（1）行事へ参加してスキー技術の指導・スキーに関するアドバイスをする。（2）指導員の派遣に応じる。（3）広く内外のスキー技術、スキー理論を学び、自己の技術向上に努めると共に、スキー教程を研究し、指導能力の向上に努力する。

指導員の種類、初級・中級・上級。 指導員の年次登録と研修会を受講する。

指導員の心得 → 自覚と誇り、献身的に努力、技術と系統性を深く学び、スキーの楽しさを広める。

スキーメイトNo171号 「愛知スキー協会 技術部会」

- （1）指導方法について「伝え方」（2）後傾について「ポジション」（3）上達について「教え合う」

- （1）伝え方をどうするか → うまく伝わらないのは、絶対的に伝える側が悪い。

「PREP法、文章構成の方法」

P → 結論（Point）

R → 理由（Reason）

E → 事例、具体例（Example）

P → 結論を繰り返す（Point）

PREP法の特徴は結論を最初に述べることであるが、これは話の聞き手側の集中力が最も強いのが開始直後の30秒程度であることから、最も強調したい事柄を最初に話し、強く印象付けることで説得力のある文書やプレゼンテーションを構成することが出来るからである。簡潔かつ説得力のある文章の作成。

「SDS法」 → ①Summary（要約）、②Detail（詳細）、③Summary（まとめ）の頭文字を取ったもので、PREP法と同様プレゼンテーションに良く用いられる文章構成方法。

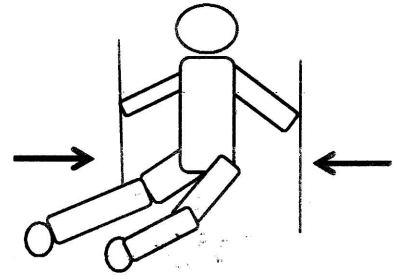
- ①最初に紹介するモノやサービスの概要を伝える。②次にそれに関する詳細な説明を述べる。③最後にそれらを総合し、まとめを述べる。

- （2）ポジションについて → 安定している、いい位置

清宮幸太郎（早稲田実業） → 動作分析、「伸び代」能力……。スイングの軌道修正能力。下半身の強化。体幹の捻転の力。体の柔らかさ……。 (週刊現代)

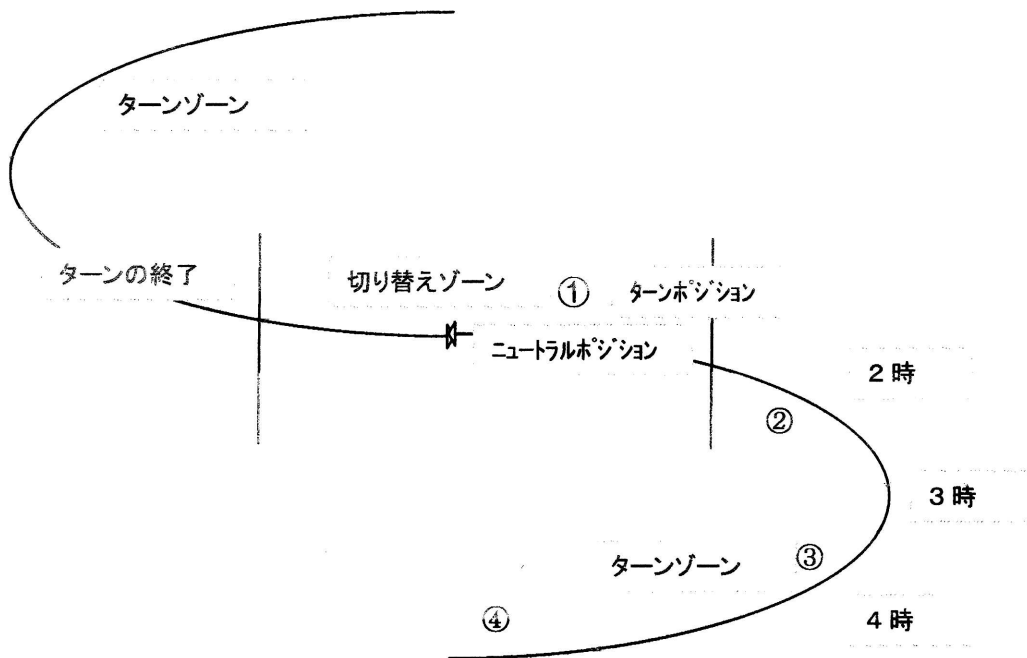
下半身を柔らかくする体操

- ① くねくね体操 → 「くの字」、腰を左右へ、頭を動かさない。
- ② S字体操 → 肩から右へ、腰が右へ追っかける。
肩から左へ、腰が左へ追っかける。
- ③ がにがに体操 → 最初に数回軽くジャンプする。
右ひじと右足ひざを合わせる、手はパーに。
左ひじと左足ひざを合わせる、手はパーに。



(3) 上達について、教え合う

- ① 傾きをつくる、どこか？



② スキー教室について

楽しい → 指導員の説明がわかりやすい。練習科目ができた。天気が良かった。上達の実感できた。
参加者同士で話がはずんだ、交流ができた。参加者同士で教え合った。指導員が楽しく
教室をする。

楽しくない → 指導員の説明がわかりにくい。練習科目ができない。天気が悪い。へたになった。
参加者同士で交流がない。指導員がいやいや教室をする。

③ 上達するには → 指導員を受験して、合格する。

スキー理論・技術・安全について学習し理解する。雪上においてスキー技術（滑りと指導法）を検
証し習得する。すぐに出来なくても、悩んで、考えて、教えたり・教えてもらい、習得する。
指導員を受験し、合格するための努力をしていくなかで、上達する。

「メモ」