

# 歩くスキーの基本操作

歩くスキーの実施にあたって、まずスキーの操作に慣れるための練習を行うことが大切です。いきなりコースに出るのではなく、まず広い場所で技術取得のための練習を行ってください。また、用具の使用方法についても併せて学習し、安全に歩くスキーを楽しみましょう。

## 【基本準備】

### ○服装・用具の点検

- ・保温されているか。(服装)
- ・ファスナーなどが開きすぎていないか。
- ・帽子、手袋をつけているか。
- ・スキー靴を反対に履いてはいないか。
- ・スキーが体格に合っているか。
- ・スキーとストックがあるか。
- ・スキー靴はゆるくないか。

### ○準備運動

- ・体をあたためる。
- ・各筋肉を緩め、伸ばすことによりけがを予防する。
- ・激しい運動に心臓を備える。
- ・関節の柔軟性と耐久性をつける。

### ○着脱の練習

- ・何度も行ってすぐ着脱できる状態を作れば、その後の活動がスムーズになる。

## 【歩く、滑る】

クロスカントリースキーの走法の一つで、スケータリングで滑ることのできないときの走法です。スキーとキックの使い方の組み合わせにより、スキー板を平行にして滑走します。山の家にあるスキー板の裏の真ん中に、うろこ状のギザギザ（ステップカット）があり、それがひっかかり斜面を容易に歩いたり登ったりすることができます。

### ★ダイアゴナル（交互滑走）

クロスカントリースキーの最も特徴的なテクニック。  
生徒が最初に身に付けなければならない基本技術です。



○この動作を連続して、左右交互に繰り返します。

★ダブルポール（推進滑走）

平坦な地形や下り坂において推進力を得られる滑走。



○重心または上体を前に倒すように動かしながら、ポールを前に振り出します。

○ポールを雪面に突き、上半身を使って後ろへ強く押して滑走します。

★ワンキック・ダブルポール（ダイアゴナルとダブルポールの組み合わせ）



○右（左）脚でキックし、ポールを一緒に前へ振り出します。

○それと、同時に左（右）脚を前へすり出し、その支え脚に体重を乗せ滑走します。

○次に、ポールを突いて押しながら、キックした脚を支え脚に引きつけ両足をそろえます。

○その推進力を活用し中腰の姿勢でポールを強く後方へ押して滑走、交互に繰り返します。

## 【上る、滑る、止まる】



○ステップカット（ギザギザのウロコ）がついているので、ある程度の坂なら平行のまま上れます。



○斜度が増すにつれて両スキーのV字の幅を広げた開脚登行が便利。ストックは足の位置より後方に突き、体を支えるように力強く押し、登っていきます。



○足首、膝、股関節を適度に曲げて重心を低くします。スキーの先端を狭く、後ろの方を広くしてプルークの形で滑ります。

○止まる時はプルークの形のまま、スキーを横に広げます。スキーの先端を広げないようにすること、後を広げるのがコツです。

○左に曲がりたい時は、右のスキー板をプルークの形のまま、ゆっくり前に滑りこませます（逆も同じ要領で）。それと同時に、曲がりたい方向を見るようにします（へそを曲がる方に向ける）。

## 【転び方】

（危ない転び方）

- ・膝から転ぶ。
- ・足を開いて転ぶ。
- ・手を突っ張って手から転ぶ。
- ・ストックを前につきだして転ぶ。
- ・頭から転ぶ。



（安全な転び方）

- ・手をついたりすると怪我をするので、ゆっくりお尻から転ぶ。

（起き上がり方）

- ・まず、スキーをそろえる（斜面对して垂直）。
- ・おしりを横にしてストックや手を支えにして起き上がる。

（スピードが出てしまった場合）

- ・かかとを開き、ハの字でとまる。
- ・安全な転び方で転ぶなど危険回避能力を育てる。

