



ゆきやまへ

SAJ 教育本部
ジュニア指導ハンドブック
「雪山へ行こう」

いこう





はじめに

公益財団法人全日本スキー連盟（SAJ）は、わが国におけるスキー界及びスノーボード界を統括し、代表する団体として「安全で楽しいスノースポーツ」の普及及び振興を図り、もって国民の心身の健全な発達に寄与することを目的としています。

スノースポーツは、「スポーツの王者」にふさわしいスポーツです。年代・性別・技能・障がいの有無によらず、整備されたスキー場からオフピステまで幅広い活動の場と多様な楽しみ方を提供してくれます。また、自然環境と共生しながら、道具を使用し、重力や遠心力などの物理法則を効率よく活用して、冬の大自然を体感できるスポーツです。

しかしながら、国内観光の消費動向は、1996年の90兆円をピークとして、急激な減少傾向に歯止めがかからず、2022年では約17兆円とピーク時の約19%にまで低迷しています（観光庁資料）。国内スキー人口の推移もこれに同調し、1998年の1,800万人を最高に、2021年はスキー・スノーボード合計で280万人（レジャー白書2022）と、ピーク時の約16%まで減少しました。スノースポーツ人口の減少とともに、スノースポーツ用品の市場規模も低迷。1997年の1,290億円をピークに、2019年で530億円と約4割程度まで減少しています（スポーツ産

業年鑑）。スキー場の主な収入源となる索道旅客収入も、1992-1993シーズンの1969億円をピークに、2021-2022シーズンには415億円と、ピーク時の約2割と低迷しています（国土交通省鉄道輸送統計年報）。

さらに追い打ちをかけるように、2020-2021シーズンからの3シーズンは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が、スノースポーツ界により深刻なダメージを与えました。

このようなスノースポーツ界の危機的状況を鑑み、SAJは、将来のスノースポーツ界を支えるべく若年者の掘り起こしを図るため、ジュニア層をスノースポーツに誘うための情報発信を、積極的に展開することを決意しました。

『ジュニア指導ハンドブック』は、「雪山へ行くこう」をエピソード0として、子どもたちが「スノースポーツを楽しみ、極めていく」ためのノウハウを詰め込んだステップを発信し、子どもたちの笑顔がたくさんあふれる雪山を、指導者の皆様と一緒に作っていきたいと考えています。

教育本部 渉外部
ジュニア指導プログラム、
検定制度策定プロジェクトチーム
チーフ 喜多正裕

にほんには 4つのきせつがあるよ。

はるは さくらのきせつ。

ピンクいろの はながちって

つゆがあげると あおいなつ。

うみでたべる かきごおりがおいしいね。

あきになると きに かわいいみになって

あかや きいろにそまった はっぱがおちると

やがて まっしろなふゆが やってくる。



解説

春・夏・秋・冬。

日本には美しい四季があり、季節ごとに彩る自然の風景が私たちの五感を楽しませてくれます。四季は、多くの国に存在する自然現象ですが、四季の移ろいを顕著に感じられるのは、世界的にみても日本ならではの特徴といえるでしょう。

3ヶ月ごとに訪れる季節の違いが明瞭である理由は、その地理的な位置や気候条件によるものです。

日本列島は南北に長いので、北は亜寒帯から南は亜熱帯まで、さまざまな気候区分に属しています。また、日本列島には、高い山々が連なる山脈があるため、冬は日本海側では曇りや雪または雨の日が多い一方、太平洋側では晴れの日が多くなります。これらのように、地方によって天候には大きな違いが見られます（気象庁 HP）。

てんきよほう をみてごらん。



ふゆになると ゆきだるまのマークが
あらわれ はじめるよ。

にほんでは ふゆからはるまでのあいだ
ゆきで あそぶことが できるんだ。

解説

楽しい雪遊びですが、普段と違う環境に興奮したり、遊ぶ際の注意点がわからなかったりすることでケガをする危険性も高くなります。また、体が冷えたり、濡れたりすると、せっかくの雪遊びがづらい思い出になってしまう可能性も。

事前に天気や気温をチェックしておき、環境に合わせたスノースタイルで出かけましょう。体調を崩しやすい時期でもあるので、体調管理にも配慮を行う必要があるでしょう。

<チェックしておきたい項目>

- 前日、当日の天気を確認
- 雪の中に危険物がないかチェック
- 屋根など雪やつららの落下の危険性を確認
- 遊ぶ場所・人数を事前に確認
- 迷子になったときの集合場所の確認
- 子どもたちの健康状態を把握
- 子どもたちとケガをしないための約束をする
- 脱水症状に注意

ゆきのうえで きそう

スポーツ を しているかな？

でこぼこのところを すべったり

はたのあいだをとおって スピードをきそったり

みるだけでも ワクワクするね。

でも じぶんで すべれるようになると

もっと ワクワク ときどきするよ。



解説

近年、子どもたちの体力低下が問題視されています。

文部科学省が昭和30年代から調査している「体力・運動能力調査」によると、子どもたちの体力は昭和60年代を境に低下しており、「令和元年度全国体力運動能力、運動習慣等調査結果」（スポーツ庁実施）によると、ここ数年は体力の低下の横ばい、若干の向上が見られるものの、特に小学生男子の体力合計点が下がっており、平成20年度の調査開始以来、最低の数値を記録しています。令和4年度の調査では過去最低の値となりました。

体力低下の他に、現代の子どもたちに関わる問題点として、自然体験の減少が挙げられます。

自然の中で行う直接体験が減少することによっての懸念は、文部科学省も平成20年に体験活動事例集—体験のススメー [平成17、18年度豊かな体験活動推進事業より] の中で、“「間接体験」や「類似体験」の機会が圧倒的に多くなった今、子供たちの成長にとって負の影響を及ぼしていることが懸念されている”と述べています。

外に出るのが億劫になりがちな季節「冬」を、子どもたちの体力向上、そして自然体験の機会にしてみませんか。

ゆきのなかであそぶには

ぬれて つめたくならないための

じゅんびをしよう。

スキーやスノーボードで すすべるには

せんようのどうぐも ひつようだよ。

じゅんびをしていると はやく いきたくなるね。

スキーのどうぐ

- スキー
- スキーブーツ
- ストック



うちがわ

- インナーシャツ
- トレーナーなど
- うごきやすいズボン
またはタイツ
- スキーようのくつした
- ネックウォーマー

そとがわ

- スキー（スノーボード）
ウェア
- ゆきようのてぶくろ
- ゆきようのながぐつ
- ヘルメット
またはニットぼう
- ゴーグル



スノーボードのどうぐ

- スノーボード
 - スノーボードブーツ
- ※安全のため、必ずリーシュコード（流れ止め）をつけましょう。



解説

子どもの体型は、頭部が相対的に大きいので、転んだときに頭部を強打することがよくあります。安全面から、ゲレンデを滑走する際には、ニット帽よりヘルメットを着用することをお勧めします。

欧米では、スキーヤーのヘルメット着用率は約8割ともいわれていますが、日本におけるヘルメットの普及率はまだまだ低いのが現状です。ヘルメット着用に抵抗感をもったり、ファッション性の面から敬遠したりする人がいますが、生命を脅かしかねない深刻な危険を

回避するためにも、ヘルメットの着用は重要です。ましてや骨の未発達なジュニア層にとっては必須アイテムといえます。

スノースポーツ用品は体格や技量にあったものを選ばないと、操作しづらく、体に負担がかかります。成長がめざましい時期なので、場合によってはレンタル用品を活用することも選択肢のひとつとなります。



レッツゴー!

さあ、ゆきやまへ あそびにいこう。

ゆきやまへと むかう くるまや でんしゃの

まどからは どんなけしきが みえるかな。

やまをひとつ ふたつこえて

トンネルをぬけると ゆきのいろにかわるよ。

どうして ゆきがふるのかな？



解説

日本の冬は、偏西風と西高東低の冬型の気圧配置により、北海道から西日本まで、日本海側に雪が降りやすい気象条件が揃います。これらは小・中学校の理科や社会科の授業でも扱います。

関東などの太平洋側から日本海側のスノーリゾートへ向かっていくと、日本の中央に並ぶ山地、山脈を境に雪景色へと変わります。この経験も、机上の学習が実体験とつながる機会になります。移動の時間も、自然を体感するチャンスです。

日本は、世界でもっとも雪深い都市の上位を占めています。アメリカの天気予報提供会社アキュウェザーの2016年の記事によると、年間降雪量1位は青森市(7.92m)、2位が札幌市(4.85 m)、3位が富山市(3.63 m)と続いています。

また、国土交通省HPによると、日本の中の豪雪地帯は、国土の51%に及ぶ広大な面積を占めており、世界的に見ても雪が多い国と言えるでしょう。

ゆきやまは まっしろだ。

しろいゆきが たくさんあるね。

はあ〜っと いきを はいてごらん。

くちから けむりが モクモクでるよ。

これは くうきがつめたい しょうこだよ。



じゅんびが できたら

ゆきのうえを あるいてみよう。

ゆきはすべるから きをつけてね。

でも それがたのしいね。



ゆきやまに
とうちやく〜

いきをはくと
しろいけおりが
でるよ〜



解説

外気温が低いと、吐く息が白くなります。

これは、体温で暖められた呼気の中に含まれている水蒸気（無色透明で見えない）が、体温より低い温度の外気に触れて水蒸気が細かい水滴になることで白く見えます。

この現象は、空気中に存在できる水蒸気の質量（飽和水蒸気量）が、温度が高いと多く、低いと少なくなることで起こります。

雪上は硬く締まっているほど滑りやすくなります。

踏み固められていない所を選んで、小さな歩幅で、靴の裏全体を雪面につけて歩くように注意しましょう。

斜面を登るときは、つま先で斜面を蹴り込むように、下るときは踵から踏み込むように歩くのがコツです。もし転んでも、受け身ができるように、両腕は空けておくことも大切です。

さがしてみよう。

ゲレンデでは いろいろな のりものがうごいているよ。

おおきな くるまは ゲレンデを たいらにする

あっせつしゃ っていうんだよ。

となりは スノーモービルで

オートバイみたいに またがって

ゆきのうえを いどうすることが できるんだ。



イスが
うごいてるよ

うごいているイスは **リフト** だよ。

すわったまま

やまのうえまで つれていって くれるよ。

解説

スノーリゾートで1日を過ごす中で、たくさんの人が働いていることにも気づけると、子どもたちの将来の夢も広がります。

たとえば、レストランの料理人や売店のスタッフ、きれいな環境を整えてくれる清掃スタッフ、安全に楽しめるようリフト運行やメンテナンスを行うスタッフ、リフト券売り場や案内所のスタッフ、スキーやスノーボード用具のレンタルスタッフ、スキー・スノーボードスケー

ルのインストラクター、スキーパトロール、託児所のスタッフ、スノーリゾート会社の運営スタッフ、夜を徹して人工降雪や圧雪を行うゲレンデ整備スタッフ……

私たちが安心して楽しめるよう、ゲレンデの安全を守る仕事、お客様が快適に過ごせるように力を尽くす仕事、スキーやスノーボードの先生など、多くの方が来場者の笑顔を作るために働いていることを教えてあげましょう。

ゆきやまは おおきな おすなばみたい。

ゆきを さわってごらん。

ぎゅっとにぎると かたまるよ。



ゆきのブロックも
つくれるよ

ゆきだまを つくってみよう。

ゆきだるまを つくってみよう。

かまくらを ほってみよう。



解説

四角い箱に雪をぎゅっとつめれば、ブロックを作ることもできます。雪のブロックを積んだり、固めた雪を彫刻したりするのも楽しいでしょう。

また、最近では、スノーボールやアヒルなどを簡単に作ることもできるおもちゃもあります。やわらかい雪なら、大の字に寝転んで自分の人型を作ったり（雪の中の岩などに気をつけて）、寝転んだ状態で手を上下にパタパタとスライドさせて天使の羽を作ったり。

さらさらの新雪であれば、両手ですくって空に向かって投げるだけでも、雪が舞ってくるようで楽しいものです。

子どもたちの想像力は無限大。雪に触れることで、感触や冷たさを知り、雪だるまを作ったり、雪玉を投げたりしながら雪で遊ぶ喜びを知ることでしょう。

真っ白な雪のフィールドで子どもたちの想像力と創造力を引き出してあげましょう。

すべて あそぼう。

ゆきは すべる！

こんどは そりやチューブにのって

すべて あそんでみよう。



ごはんをたべると
からだか
あつたまるね

ぐう〜

たくさんあそんだら おなかがすいたね。

ゲレンデには レストランもあるよ。

おひるごはんは なにをたべようか？

解説

「足元が滑る」というのは、普段の生活では危険なこととして避ける部分ですが、雪山ではそれを楽しみとして活用します。

そりに乗って、風を切って滑ってみたり、大きなチューブに乗ってバンク状のコースを滑ったり…… 雪の上でしか経験できないことが、たくさん待っています。

キッズパークなど、仕切られている子ども専用のエリアであれば、より安心して雪遊びを楽しむことができます。

スキー、スノーボードの他に

- スノーラフティング ●スノースケート ●そり ●スノーシュー ●チュービング
 - スノーモービル ●バナナボート ●犬ぞり ●スノーキャットライド
- などのスノーアクティビティを体験できるスノーリゾートもあります。

まずは、雪に触れ、雪の上で遊ぶことの楽しさを体験することで、スキーやスノーボードへの興味につなげていくのもひとつの入口です。

ゆきがふってきた。

ゆきのけっしょうを よ〜くみてごらん。

いろいろな かたちを しているね。

きおんがひくいから ゆきがふるんだって。



わたしたち
のきこえ



解
説

空から降ってくる雪をじっくりと観察すると、いろいろな形をしていることが分かります。雪の結晶は 121 にも分類されるとされています（日本雪氷学会誌「雪氷」74 巻 3 号）。

また、その形は「水蒸気量」と「気温」で決まることを、北海道大学の教授、中谷宇吉郎博士が 1935 年に発見しました。

わたしたちがよく耳にする雪も、粉雪、細雪（ささめゆき）、牡丹雪、玉雪、べた雪、水雪など、さまざまな種類があります。

昨今、気候変動、地球温暖化が問題になっています。この先もずっと子どもたちが雪で遊べるように、身近なところから地球の自然を守っていききたいところです。

あしあとを



みつけたよ！

うさぎ、キツネ、かもしか、
おこじょ、リス……

ゆきやまには まちではなかなか であえない

いろいろな どうぶつたちが すんでいるよ。

だれの
あしあとか
わかるかな？



解
説

山には、たくさんの動物がすんでいます。

夏の山では、生い茂る草木に隠れて、そこに動物がいることにはなかなか気づくことができません。

しかし、真っ白な雪で地面が覆い隠されると、そこに生きる動物に会える可能性が高くなります。実物に会うことができなくても、雪の上に残る足あとは、簡単に見つけることができます。雪山で足あとを見つけたら、写真を撮っておくと良いでしょう。帰宅後にその写真を見ながら、どんな動物の足あとか調べてみると、探究心や洞察力の育成に繋がります。

「これは、なんの動物の足あとでしょう？」とクイズ形式にしてみると、子どもたちも遊びながら学習することができます。

また、どの地方にそれらの動物が住んでいるのかなど、動物の生態について調べてみるのも楽しいでしょう。

自分たちが遊ぶ雪山は、動物たちの住んでいる大自然であり、人間はその場所を借りていることにも、子どもたちには気づかせたいものです。

じょうずに すべってくる ひとたちがいるよ。

はやいスピードで きれいにターンをしていて

かっこいいね。きもちよさそう！



解説

SAJ 公認スキー学校は、各都道府県にこまかく存在し（A 校、B 校、分校、教室、276 校 / 2021 年）、スキー・スノーボード・クロスカントリースキーの指導資格を持った指導者が在籍しています。スキー・スノーボードスクールの指導者は、スキー・スノーボード指導の専門家で、滑ることの楽しさと豊かさを伝えるパートナーでもあり、子どもの発達段階や技能に合わせた適切な指導ができます。

また、子どもが親から教わる場合、子どもはわがままを言いがちですが、スキー・スノーボードの指導者から教わる場合は、より真剣に取り組むことができます。そして、グループレッスンでは、複数の子どもが同時にレッスンを受けることになります。同じような技術の仲間が、

一緒に練習することによってライバル心や、お互いに助け合うことで協調性も身に付けられます。ひとりでは乗り越えられない壁であっても、仲間がいることで、頑張っ克服することができるでしょう。

さらに、スキー・スノーボード学校では SAJ の技能テストを受検できることが、技能上達の判定や、技能練習の励みにもなります。

スキー・スノーボードスクールを運営する団体には、SAJ のほか公益社団法人日本プロスキー教師協会（SIA）もあります。

やまのうえから

すべりたいね。



てっぺんからは きれいなけしきも みえるよ。

スキーやスノーボードで すこしすべって

とまれるようになると リフト にのれるよ。

うえまで つれていってくれる

うごくエスカレーター もあるね。

これならこわくないね。



解説

リフトを利用するには、乗るときのために平地を移動する技術、降りる時のためになだらかな坂を安全にまっすぐ滑って止まる技術（スノーボードでは片足を装着した状態）が必要です。まずは、平地やなだらかな坂で練習を始めましょう。

ただ、ゲレンデにデビューしたばかりの子どもたちにとって、リフトに乗車することは、大人が想像している以上にハードルが高いものです。

最近、スノーエスカレーターを設置しているスノーリゾートも増えてきました。スノーエスカレーターは、ステップではなく水平型のエスカレーターで、足元が安定した状態でゲレンデの上部まで行くことが可能です。駅や空港などで見かける「動く歩道」をイメージするとわかりやすいでしょう。

子どもたちにとって、初めての雪上での体験が「怖い」ではなく、「楽しい」ものとして記憶に残ることがとても大切です。上るときも滑るときも、緊張や不安を感じることはできるだけ避けてあげましょう。



スキーやスノーボードほど、広いフィールドを使って一日で多くの直接体験ができるスポーツは他に類を見ません。

また、スキーやスノーボードは、どこでターンをするか、どれくらいのスピードを出すか、どんな大きさのターンをするか、滑走者自身が自己決定します。自分がしたい滑りに近づけるように練習をして、そして今までうまく滑れなかった斜面を自分の思い通りに滑れるようになったとき、気持ちの良いターンができたとき、子どもたちは自己実現の経験を積んでいくことができます。

そこに至るまでの反復練習、そして刻一刻と変わる雪質や斜面状況への対応など、忍耐力や対応力、創造力などの非認知能力を身につける機会にもなります。

スキーやスノーボードは、雪という滑る地面と重力を利用して、道具を活用して、思い思いのターンを描く、生涯を通して楽しめるスポーツです。運動神経の発達が著しい子どもの時期に、ぜひ経験してもらいたいと思います。

冬という限られた季節にだけできる自然体験。雪山へ子どもたちを連れて出かけてみませんか。

SAJ 教育本部 ジュニア指導 ハンドブック「雪山へ行こう」



- 発行：公益財団法人全日本スキー連盟 教育本部
- 発行人：白石博基
- 編集人：白石博基
- 編集：白石博基／土田茂／武井香樹／藤井宣文／富樫泰一／畑中淳子／小林康之／喜多正裕／守屋希英子／皆川義隆／芹澤伊香
- 写真撮影：大下桃子／渡辺智宏／佐助庵／雪村うさぎ 他
- 映像撮影&編集：株式会社アルジー／福田啓介／今村隆志
- デザイン：雪村うさぎ
- 撮影協力：湯沢中里スノーリゾート
- 発行日：令和5年11月1日

本誌の掲載内容（文章、写真、イラスト、映像など）の無断転載及び複製等の行為はご遠慮ください。

©2023 SKI ASSOCIATION OF JAPAN All rights reserved.



公益財団法人全日本スキー連盟
Ski Association of Japan

