

# 协意物慧 SAJ 教育本部ジュニア指導ハンドブック 「雪山へ行こう」

Storybook

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

つゆがあけると 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 かわいいみがなって 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。











#### 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。

#### ゆきのうえで きそう

スポーツを しっているかな?

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 どきどきするよ。











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



#### 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=ットぼう
- □ ゴーグル



#### 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

#### 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。





# 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?



#### ゆきやまはまっしろだ。

しろいゆきがたくさんあるね。

はぁ~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。

でもとれがたのしいね。



#### 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。







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。

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。







かきのブロックも つくれるよ



ゆきだるまを つくってみよう。

かまくらをほってみよう。









## すべってあそぼう。

ゆきは すべる!

こんどは そりやチューブにのって

すべってあそんでみよう。









ぐっ~~~ たくさんあそんだら おなかがすいたね。

\_\_\_\_\_\_ ゲレンデには<u>レストランもあるよ。</u>

おひるごはんは なにをたべようか?

# ゆきがふってきた。 ゆきのけっしょうを ょ~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。



## 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?











# 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!











# やまのうえから すべりたいね。

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。



















SAJ 教育本部 ジュニア指導 ハンドブック

「雪山へ行こう」 Storybook

- 発 行:公益財団法人全日本スキー連盟 教育本部
- 発行日:令和5年11月1日