

研究主題 スキー教室における事前指導資料作成に関する研究 ～動画視聴のできるテキストの作成～

I 本研究会の概要

1969(昭和44)年に本研究会は設立された。組織構成は、事務局に経理部、庶務部、行事部の3つの部署、研究局に体育部、保健部、定通部(定時制・通信制部)の3つの部署を置き、さらに行事部の中に専門委員会として舞踊研究委員会、スキー研究委員会、テニス委員会を置いている。その他に全都を3つの支部に分け、支部組織としている。研究局の3つの部と行事部の2つの研究委員会が継続的に研究活動を行っており、定期的に関東地区高等学校保健体育研究大会で発表している。令和5年度は群馬大会において、体育部と舞踊研究委員会が発表し、本年度は定通部とスキー研究委員会が発表した。ここではスキー研究委員会の研究を報告する。

II 研究の経緯と目的

東京都高等学校保健体育研究会スキー研究委員会では、指導者に対する講習会を実施するとともに、指導方法、テキスト及びDVDなどの教材を開発すること等を目的として研究を行ってきた。最近では、カービングスキーについての研究、2作のDVD(初級編・中級編)の作成やロッカースキーについての研究、不整地(コブ斜面)小回りの指導方法などの研究を行ってきた。令和3年度に『スキー教室における事前指導資料作成に関する研究～スキー教室の事前指導資料についてのアンケートより～』として、発表を行ったが、本研究はその際に解決に至らなかった課題である、事前指導の資料、テキスト及び生徒への募集・説明に活用できる資料の作成を研究主題とした。

III 研究の内容

教員と生徒へのアンケート結果から、事前指導において課題に感じている事、必要だと感じる教材、自由意見を参考に「指導者向け」「生徒向け」それぞれに必要なテキストの内容を見直した。また、生徒が動画を視聴した際に、楽しそうに滑っている様子に対する反応が良かった。以上を踏まえて、生徒の参加意欲を喚起する映像、恐怖心や苦手意識を払拭するもの、スキー場の気候や全体図などを教材として作成することとした。これまで作成したDVDを活用し、新たな動画を撮影したり、実際のスキー教室でテキストを活用したりすることで、動画やテキストの効果検証を行った。

(1) 動画の撮影

これまでに作成したDVDの中から視聴者のニーズが高い項目を精選し、短く見やすい映像として、編集した。また、アンケートの結果より、スキー教室に行くまでの準備、ウェアの下に着用するもの、ブーツの履き方及びスキー用語の指導方法等、動画テキストにするとより分かりやすいと考える内容の動画を撮影した。以下の動画をテキストに盛り込んだ。

生徒向け動画

1. 目標となる滑り
2. 用具に慣れよう
3. 滑ってみよう
4. 楽しく滑ろう
5. 用具の扱い方

教員向け動画

1. 基本動作
 2. 練習バリエーション
 3. 用具の手入れ
- 役に立つ編
1. ゲレンデへ 他

Ⅲ 研究の内容(続き)

(2) 事前指導

これまで作成した動画や資料を基に、以下のような事前指導を行った。

- ①動画視聴・・・動画を視聴することにより、スキーへの興味関心を高めた。
- ②アンケートの実施・・・スキー経験や運動経験、スキー教室への不安感などを集約した。生徒の不安に対しては個別に対応した。
- ③事前に準備すべき用具等についての理解・・・スキーウェアの下に着用するものがわからないという意見が多かったため、イラストによる説明や実物を紹介した。
- ④自然環境での行事についての心構え・・・刻々と変化する環境の厳しさや、体調管理が重要であることなどを生活指導と相互に関連付けて指導した。
- ⑤実技指導・・・段ボールを使用した実技指導、転倒時の起き方の実体験、スキーに備えてのストレッチを実施した。
- ⑥スキー用具の使い方・・・動画を視聴し、ワークシートで名称を確認した。
- ⑦スキー場のルールの確認、安全にスキーを行うための心構え・・・資料を配布した。
- ⑧講習に参加するための知識・・・スムーズに講習を受けるために、資料によるスキー用語の解説の事前指導を行った。

(3) テキストの作成

指導者講習会のテキストの編集を行った。長年の研究に基づいて編集された、スキーの安全教育と技術論(指導論)を見直し、用具の変化などに伴い見直しが必要と考える部分を確認した。教材としてのテキストだけではなく、各校がスキー教室を実施する際に、生徒用のしおりの作成の参考になるような構成を考えた。

Ⅳ まとめと今後の課題

今回行った事前指導や資料を基に、より多くの学校でスキー教室を実施し、アンケートやインタビューなどでこれらの教材が効果的であったのか検証を行っていきたい。また、スキー場において更に必要な場面を撮影し、動画テキストを作成することで、実際に生徒への募集説明会や事前指導で活用してもらいたいと考えている。それらの活動を生かしてワークシートの作成やテキストの検討を継続することで、安全で、楽しめるスキー教室が実施できるような指導方法や資料の研究を継続していく。併せてナイタースキーの経験、現地でのミーティング及びスキー場ならではのレクリエーションの教材などの研究も進めていきたい。

今後の研究活動により、東京都の高等学校等において、生徒にスキーを経験させられる環境を整えることができると考えている。

<<この研究に関する問い合わせ>> 東京都高等学校保健体育研究会
 スキー研究委員会 委員長 杉山幹直(東京都立向丘高等学校 03-3811-2022)
 または副委員長 白石 恵(東京都立桜修館中等教育学校 03-3723-9966)まで

<令和6年度連絡先>

団体名		東京都高等学校保健体育研究会	
代表者	所属	東京都立日野高等学校	
	職 氏名	校長 高取 克明	
	連絡先	042-581-7123	
事務局	所属	千代田区立九段中等教育学校	
	職 氏名	主任教諭 長谷川 浩	
	連絡先	03-3263-7190	
団体ホームページ	URL		二次元コード
		—	—