

スキー学習について

3学期から体育の学習でスキーが始まります。1・2年生はグラウンドのスキー山で学習します。準備をお願いします。

○道具について

必ず全ての物に記名をお願いします！！

バッグなど、同じものを使っている子がたくさんいます。すぐにわかるようにしておくとう便利です。
(目印をつけるなど)

帽子

防寒はもちろん、転んだときに頭部を守ります。耳まですっぽりとかくせる物にしてください。

手袋

濡れにくい素材の手袋（スキー・スノーボード用など）

ストック

長さは、持ったときに腰の位置あたりになるものがよいでしょう。手袋をはめた手に合わせてベルトの長さを調節してください。

スキーウェア上下

スキー靴

スキー板

ワックスを必ず塗ってください。ワックスが足りないと、雪がスキーの裏に付着して、滑ることができなくなります。

ビンディング

ビンディングの調整（前後とも）をお願いします。開放値が正しくないと、すぐにはずれたり、無理な転び方をしてもはずれなかったりして、危険です。体重・靴のサイズを確認して設定しておいてください。

スキーケース

スキーとストックをしまえる袋状の物。自分一人でひもやベルトをきちんとしめられるようにしてください。スキー学習の期間中はスキーケースに入れて学校に保管しておくことができます。

スキー靴のケース

スキー学習の期間中は、学校内で保管しておくことができます。スキー靴についた雪で床が濡れてしまうのを防ぐために、袋の底に雑巾やタオルなどを敷いておくようにしてください。

冬休み中に練習して、自分一人のできるように・・・！！

- ① 外で！！ スキー靴のバックルをきちんとしめることができるようになる。
そしてスキーパンツをスキー靴にかぶせることができるようになる。
- ② 雪の中で！！ スキーケースからスキーを出したり、しまったりできるようになる。
- ③ 雪の中で！！ スキーをはいたり、ぬいだりすることができるようになる。
- ④ スキーを履いて、歩く！起きあがる！ゆるい坂を（横向きで）のぼったり、すべったりしてみる！

※天候、雪の積もり具合によってスキー靴の裏やスキーケースの留め具のところに雪がついて、作業が難しくなることもあります。いずれも踏み固められているところだけでなく、膝くらいまでの深い雪の中でもできるように、大人の方がついて何度か練習するとよいと思います。

準備から後始末まで一人でできるように、ご協力よろしくお願いします！！

※学校でのスキー学習の際に、子どものスキーの準備や片付けなどの補助のボランティアをお願いしたいと考えています。スキー学習の日時等、3学期の始めにご連絡いたしますので、ご都合のつく方はご協力いただけたらと思います。