

雪国札幌を考える【雪】



【雪】キャラクター「ゆっぽろ」

実施期間

【2/5 (水) ~ 2/25 (火)】

ゆっぽろシート

札幌市立西岡北中学校

「さっぽろっ子雪ウイーク」における取組

ねらい

札幌の冬の特徴である雪に親しみながら、歩くスキーの基本的な走法を身に付け、体力の向上を目指す。

取組内容

【1年生】

- ① 準備運動・脱着練習・転び方
- ② ダイアゴナル走法（ポールなし）
- ③ ダイアゴナル走法（ポールあり）
- ④ ダブルポーリング

【2年生】

- ① 準備運動・脱着練習・転び方
- ② ダイアゴナル走法
- ③ ダブルポーリング
- ④ ワンキックダブルポーリング



成果

1年生は初めての歩くスキーでしたが、基礎練習を重ねていくと、少ない時間の中でも体重移動をスムーズに行えるようになってきた生徒がたくさんいました。

2年生は昨年度の経験を生かし、ダイアゴナル走法からワンキックダブルポーリングの練習を行い、グラウンド内で行ったクラシカルレースではコースに応じて滑りを使い分けながら滑ることができていました。

次年度の取組に向けて

例年に比べて雪が少なく、コースの数を多く作れなかったため、来年度は技能レベルによって選択できるコース整備などの充実を行っていきたいと考えています。