公益財団法人
ヤマハ発動機スポーツ振興財団
Yamaha Motor Foundation for Sports

サッカー×片足スキーで 冬の体育をみんなで楽しもう

小千谷市立千田小学校（新潟県小千谷市）

雪国の体育の授業で行なわれることの多いクロスカントリースキー。運動量も多く体力的にもちょっぴりハード。さらには、雪や雨、吹雪の中での練習がつらいために子どもたちの運動意欲が低下してしまうこともあるのだとか。そんな中、「サッカーなら得意」という児童の声をヒントに「みんなが楽しんで運動できる」ようになるため、千田小学校では、スキーの練習にサッカーを取り入れた授業に取り組んでいます。

スキーの練習にサッカーボールを取り入れてレベルアップ

ダイアゴナル走法（交互滑走）

目指す姿

より楽に速く滑ることができる「ダイアゴナル走法」は、前の足に重心をかけスキーを滑らせるのがコツ

片足スキーおにごっこ

ウォーミングアップ

片足にスキーを履いているので、接触をさけるためと、おにが捕まえたことが分かるよう、ボールを使用

片足スキーサッカー

楽しみながら上達

空いているサイドを駆け上がる際、片足で長い距離を滑ることが自然と身に付くとのねらいがある

全員でサッカーを楽しむ工夫

サッカーが得意な児童だけが活躍するのではなく、“みんなが楽しい”体育の授業を目指し、児童たちからの提案も取り入れながら、ルールを工夫している。

●1チームの人数を少なくして、ボールに触れる回数を増やす
●運動が苦手な子でもボールに触れるように、特定の人しかパスを出せないゾーンを設定
●ゴールしやすいように、少し大きめのゴールを用意
●女子がゴールしたら2点！
●1回ゴールを決めた人は、続けてゴールはせずに、アシストに回る

全員活躍でき、楽しさを感じられる

効　果

教務主任
松本茂行先生

◎おにごっこで逃げたり、サッカーで攻め上がるときに、「より速く滑る」必要性から、スキーを滑らせる児童が出始め、それが周りに波及し、「片足に重心を乗せ、スキーを滑らせる意識」が高まった。そこからダイアゴナル走法（交互滑走）の技能向上にも結びついた。
◎寒さが嫌いでスキーに苦手意識をもっていた児童が、サッカーは得意だと意欲的に取り組み、「雪上サッカーやろう」と盛り上がりを見せた。
◎自分たちでルールを工夫するようになった。

太陽の下での
片足サッカーは楽しい

片足サッカーは難しいが、スキーが上手くなる

2018年3月取材