CAMPSHIP ACADEMY

スキープログラム リーダーハンドブック

キャンプシップアカデミー











キャンプシップのスキープログラム

スキーは、年齢や経験に関係なく、誰もが一緒に楽しみ、挑戦できるスポーツです。キャンプシップでは、スキーの技術を学ぶだけでなく、雪山での共同生活や仲間との滑走を通じて、子どもたちの成長を育みます。子どもたちと同じ目線で挑戦し、その成長を一番近くで支えるのがリーダーです。

プログラムで育つもの

自立する力：身の回りのことや持ち物を自分で管理する
協調する力：仲間を気にかけ、助け合いながら行動する
考える力：周囲の状況を見て、先を考えて行動する
挑戦する力：小さな「できた！」を積み重ね、自信につなげる

リーダーの役割

安全を守る：子どもたちの様子や周囲の状況に気を配る
自立を促す：すぐに手を貸さず、自分で考え行動する機会をつくる
仲間をつなぐ：助け合いや思いやりが生まれる環境をつくる
一緒に挑戦する：自分自身も楽しみ、失敗を恐れず挑戦する姿を見せる

もくじ



02　キャンプシップのスキープログラム
05　スキーキャンプのコース制について

06　スキー用語辞典①　道具と技
07　スキー用語辞典②　雪とゲレンデ

08　準備〈服装・用具〉
09　準備〈ゲレンデ〉

10　ゲレンデでの危険
11　子どものサポート

12　遅れをとっている子がいるとき
13　けがをした子がいるとき
14　コーチとのコミュニケーション

15　子どもにかける言葉①
16　子どもにかける言葉②

17　緊急時の対応方法

18　スキーレベルアップチェック











「できた！」の
いちばん近くに。

CAMPSHIP ACADEMY

スキーキャンプのコース制について



キャンプシップでは、子どもたちの目的や楽しみ方に合わせて、3つのコースを設けています。リーダーはそれぞれのコースの目的を理解し、子どもたちに合ったサポートをしよう！

1 バランスコース

SAJスキーコーチのレッスン ＋ 引率リーダーとのグループ滑走
レッスンで学んだ技術を、グループ滑走で実践できる。



2 集中レッスンコース

SAJスキーコーチからしっかり教わり、技術向上を目指す。
正しいフォームを学び、一人ひとりのレベルアップを目指す。

3 たっぷり滑走コース

リーダーとのグループ滑走が中心。SAJスキーコーチによる
レッスンは行わず、リーダーと一緒に滑る時間を最大限に確保する。



スキーキャンプの心得



1 子どもの安全がいちばん
子どもをひとりにしない。



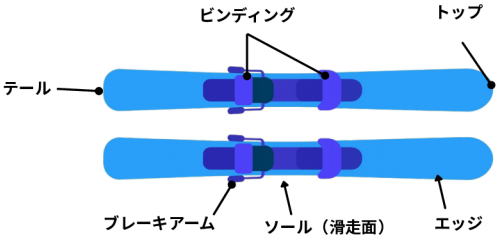
2 子どもの「たのしい」を守る
寒い、こわいに寄りそい、「できた！」をいっしょに喜ぶ。



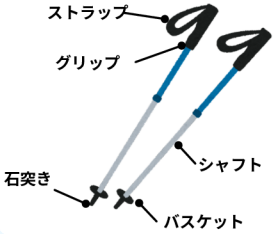
3 リーダーも全力でたのしむ
それが子どもたちの笑顔につながる。

スキー用語辞典①　道具と技

スキー



ストック



ブーツ



ブレーキアーム

外れた板が流れないように止めるツメ。

エッジ

板のふちの金属。雪に食い込ませて曲がる。

ビンディング

ブーツと板をつなぐ金具。転ぶと外れて足を守る。

技の名前



プルークボーゲン

板を「ハの字」に開いて、速度のコントロールや方向転換、止まる・曲がるの基本技術。



パラレルターン

板を平行（パラレル）に揃えたまま行うターンの技術。中級へのステップ。



カービング

板の「エッジ（側面）」を雪面にしっかりと立て、板の曲線構造に沿って滑る技術。

スキー用語辞典②　雪とゲレンデ

雪質

パウダー
ふかふかの新雪。
足をとられやすい。

圧雪
圧雪車でならした雪。
初心者にぴったり。

アイスバーン
凍った硬い雪面。
すべりやすく転ぶと痛い。

ザラメ・重い雪
春の溶けかけた雪。
板が急に止まりやすい。

ゲレンデ用語

初級　中級　上級

コースの色（スキー場ごとに確認）
（例）横手山・渋峠スキー場のコースマップ ⇨

初級：傾斜が緩やかで、初心者でも滑りやすい
中級：ある程度スピードやコントロールが必要
上級：急斜面や不整地など、相応の技術が必要



リフト・ゴンドラ	山の上へ運ぶ乗り物。乗り降りが一番あぶない。
圧雪車	雪をならす大きな車。見かけたら近づかない。
コース外	ロープの外側。立入禁止、ぜったいに入らない。
合流地点	コースが交わる場所。止まらない、上を見る。
センターハウス	休憩・食事・トイレの建物。集合場所になる。

準備〈服装・用具〉

服装 ウェアは3枚重ね

暑いときはミドルを脱ぐ、寒いときは重ね着するなど、各自で調整してね！



インナー

汗を吸って乾く
インナーシャツ・タイツ



ミドル

フリースやセーター
などであたたかく



アウター

防水・防風の
スキーウェア

ブーツの履き方

1. **バックルをすべて外す**
   シェルとタング（ベロ）を大きく広げる
2. **立った状態で足を入れる**
   つま先からすーっと滑り込ませる
3. **かかとをトントンする**
   地面に軽く打ち付け、かかとを奥に収める
4. **ベロをまっすぐ整える**
   すねの真ん中にくるように位置を直す
5. **下から順にバックルを締める**
   つま先側から上に向かって仮留めする
6. **前傾して締め直す**
   膝を曲げてすねを前に出し、全体を本締めする

- 靴下にシワはないか
- つま先やくるぶしなどに痛みがないか
- パンツのすそはブーツの外側にかぶせている

右側はリーダーのみの
持ち物、左側は
子どもたちと一緒！

ゲレンデへの持ち物

- ☐ グローブ
- ☐ ヘルメット
- ☐ ゴーグル
- ☐ ネックウォーマー
- ☐ リフト券ホルダー （ゲレンデによる）
- ☐ インカム
- ☐ スマートフォン
- ☐ ティッシュ
- ☐ ファーストエイド
- ☐ キャンディー

準備〈ゲレンデ〉



道具の持ち方



OK　板

板のソールを合わせ、
ブレーキアームを
噛み合わせてまとめる。



OK　ストック

とがった先は必ず下へ。
人の顔の高さに上げない。

板の運び方



【子ども】板を横にして、胸の前で両手でギュッと抱える。

【リーダー】肩に乗せ、前の部分を片手でしっかり支えて担ぐ。

NG　板を横向きに担いで振り向く／ストックを振り回す。
後ろの人の顔に当たる。

板のつけ方

① 平らな場所で。斜面では板を斜面に対して横向きに置く

② ブーツの裏の雪をストックでたたいて落とす

③ 山側の板から。つま先を入れ、かかとを真上から「カチッ」と踏み込む

④ 外すときはストックの先でかかとのレバーを押す

リーダーのひと手間：子どもの板はしゃがんで押さえてあげる。
つかないときはブーツの裏の雪をもう一度チェック。

ゲレンデでの危険

衝突

上から来る人に、自分は
見えていない。止まるときは端へ。

リフトの乗り降り

いちばん転びやすい所。
降りたらすぐ横へよける。

寒さ・しもやけ

震え・ぼんやり・ほほの白い斑点は
危険サイン。

紫外線・雪目

雪の照り返しは強い。
ゴーグルと日焼け止めを。

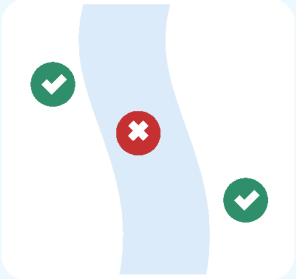
迷子

集合場所を決め、
リフトごとに人数確認。

コース外・木のそば

ロープの外は禁止。
木の根元は深い穴があることも。

止まっていい場所・だめな場所



OK　コースの端。上から見える平らな所

NG　コースの真ん中、急斜面の下、
カーブの先、合流地点

止まるときは、上から滑ってくる人から見える場所を選ぶ。
自分が見えている場所でも、上からは見えていないことがある。

子どものサポート



1 リフトへの乗せ方・降ろし方

①板はまっすぐ、ストックはまとめて片手に。
②子どもの背中に手を添えていっしょに座り、すぐバーを下ろす。
③降りる前に「立つよ、せーの！」→降りたらすぐ横へよける。



2 止まらない子をキャッチ

①子どもより下で待つ。
②正面ではなく横から並んで肩と腰を支え、
　いっしょに横向きへ。
③声は短く「ハの字！」「おしりついて！」

3 坂を登る方法

・カニ歩き：板を斜面に横向きにし、山側の足から一歩ずつ。
・ゆるい坂は逆ハの字で登る。
・疲れた子にはストックの片方を持たせて引っぱる。
・難しければ、板を外して歩く。



4 転んだ子を起こす

①板をそろえて斜面に横向き・谷側へ。
②山側に手をついて立つ。
③起きられないときは、板を外して起こす。



CASE STUDY 1

遅れをとっている子がいるとき

状況

3日目の午後。Aくんだけ止まるのが苦手で何度も転び、
グループから遅れている。表情もしょんぼり。

NG

「早く！みんな待ってるよ」と急かす／ほかの子と比べる

模範対応

1. コーチに一言伝え、最後尾につく
2. 目標を小さく「あの旗まで行けたらOK！」
3. 具体的にほめる「今のハの字、すごくきれいだった！」
4. リフトや休憩中に気持ちを聞く「どこがこわかった？」

POINT **遅れること自体は問題ではない。ひとりにしないこと。**

CASE STUDY 2

けがをした子がいるとき

状況

中級コースでBさんが転び「足が痛い」と泣いて立ち上がれない。

模範対応

1. 二次事故を防ぐため、上から滑ってくる人を確認する
2. 意識と痛む場所を確認する。無理に立たせない
3. コーチに知らせる
4. ほかの子をコースの端に集め、安全を確保する
5. 必要に応じてスキー板とブーツを外してあげる
   *本人が痛がる場合は無理に脱がせない！ブーツが添え木代わりになる場合もある。
6. 場合によってはパトロールを呼んで助けを待つ

NG

すぐに板を外して立たせる／ほかの子を残して離れる

POINT **落ち着いた声で話すと、子どもも落ち着く。**

CASE STUDY 3

コーチとのコミュニケーション

状況

コーチの説明が長く、子どもが飽きてしまっている

NG

リーダーから直接コーチに改善を求める
コーチを否定するようなことを言う
独自の判断でレッスンに介入する

模範対応

1. 子どもの様子を把握する
2. プログラム責任者に共有する
3. プログラム責任者からスキー学校へ改善を相談してもらう



子どもにかける言葉①



「帰りたい」と言われたら

「そっか、帰りたい気持ちなんだね」

「寒い？こわい？つかれちゃった？」

「あと1本だけいっしょに行こう。そしたら休憩！」

寒いとき・手が冷たいとき



「手をグーパー、グーパー！」

「その場でジャンプ10回！」

体を温めるコツ

- 手袋の中で指を動かす
- わきの下で温める
- ぬれた手袋は予備に替える

疲れたとき



「リフトの上でアメなめよっか」

「よくがんばってるね。次はゆっくり」

子どもにかける言葉②



やる気が出ないとき

「次はどっちのコースにする？」（選ばせる）

「昨日の自分と比べてみよう」

いちばん効くのは、リーダー自身が楽しそうに滑ること。

集中力がないとき

「リーダーがやってること、真似してみよう」

「次、何するんだっけ？」（聞き返す）

指示は短く1つずつ。「リーダーのまねっこ」で体を動かすのも効果的。

魔法のことば

「今のすごくよかった！」
「こわかったね。でも行けたね」
「いっしょに行こう」

言わない

「なんでできないの？」「〇〇ちゃんはできてるよ」「泣かないの」





もしものとき —— EMERGENCY

緊急時の対応方法

責任者へ！

意識がない・呼吸がおかしい・頭を強く打ったときは、すぐにインカムで責任者に伝える。

1. **止まる・守る**
   その場から離れず、板をクロス（×）に立てて、二次事故を防ぐ
2. **確かめる**
   意識・呼吸・出血・痛む場所
3. **知らせる**
   まずコーチに知らせる。インカムで他のリーダーにも知らせる。
   つながらないときは、周りのスキーヤーに声をかける。
4. **寄りそう**
   体を冷やさない・ひとりにしない
5. **記録する**
   時間・場所・状況・対応をメモ

⚠️ 子どもが見当たらないとき

今いる子を集めて人数確認 → コーチ・本部へすぐ連絡
→ 最後に見た場所、リフト乗り場、センターハウスを確認。
ひとりで探しに行かない。

LEVEL UP

スキーレベルアップチェック

できたらチェック。山頂をめざそう！

STEP 5

- ☐ パラレルターンで滑れる
- ☐ 急斜面でもコントロールして止まれる

STEP 4

- ☐ シュテムターンができる
- ☐ 中級コースを止まらず滑れる

STEP 3

- ☐ ハの字でまっすぐ滑れる
- ☐ プルークボーゲンができる

STEP 2

- ☐ 転び方、立ち上がり方を覚える
- ☐ 安全にリフトに乗れる

STEP 1

- ☐ スキーの板をつけられる
- ☐ 板をはいて平地を歩ける







NAME

