

② 講習ノートの書き方!!

※毎日、その日の講習班でミーティングをします。

No. ● 日付け、講師、講習生、天候、雪質を書く

そして毎日24時までにはノートを提出してもらいます。

Dat. ● その日の講習内容、注意されたこと、その時感じたことを書いて、今後役に立てよう!

2009/12/23 (木) 志賀高原合宿 1日目(午後)

講師: 柏倉さん

講習生: 石井、井上、庄田、菅沼、曾川、古平

天候:曇

雪質:ふわふわ

板の上で様々な動きができるように!

<講習内容>

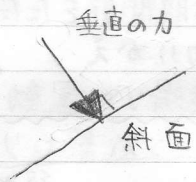
★基本ポジションの確認 斜面に対して垂直

- ・直滑降での確認 ... 身体を前後に動しながら一番良いポジションを探す
- ・ななめに滑りながら山側の足を上げる ...
→基本ポジションを確認してから足を上げる、基本ポジションの位置にいたら、片足を上げて安定する。*この時上げた足は前後同じ高さにする。

★基本ポジションでジャンプをする。

→ちゃんとしたポジションにいたら板の高さは均等になるはず。

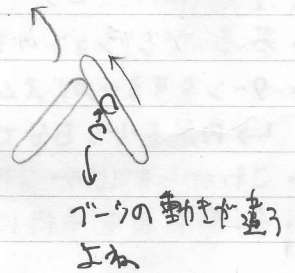
練習 直滑降で滑り、ストックをジャンプしてこえる



★プールの練習 ~横すべり・縦すべり~

- ・横すべりは外足を横に押し出して、雪に抵抗する。
- ・縦すべりは外足を内足の前に持ってきて、自然にターンする。
→外足に腰と肩が遅れないようにする。

ポイント おおけさに外足を出す。 **感覚** 縦すべりの方が雪への抵抗が少ないので



スピードがはせり

<注意されたこと>

- ・基本ポジションでお尻が後ろにある。
- ・基本ポジションの練習のジャンプの時に前に重心があつた。
- ・基本ポジションの時、股関節をもと曲げる。
- ・上体と板を連動させる。
- ・縦すべりの外足はもと前に出す。横すべりと縦すべりの違いをはっきりさせる。
- ・タリかえをはやくする。

よーして縦すべりの上げるのを早くする

yes!

<感想>

様々な方法で基本ポジションを練習したので、安定する場所を見つけてあげることができました。しかし、縦すべりの感覚はまだ難しかったです。一本一本の滑りに課題を持ちながら、大事に滑ろうと思います。