

2004NaebaGWCampメモ

エクササイズ

1. ターン弧を円く描く...Atomic Camp (Austriaチーム) のビデオから
 - ・ WorldCupに近い選手ほど高い位置から谷周りで円くターンを描く
 - ・ スピードは一定で谷周りでスキーをたわませるポジションを取る
 2. 足首、膝、腰の曲げ角度のバランスを一定にする
 - ・ ストックを頭上に持って滑る練習...腰を立てる
 - ・ 両肩の肩甲骨を狭める意識...腰を立てる
- 結果として前傾過多や後傾が修正され力が有効にスキーに伝わる

ポール練習...個人的なすべりの修正点

1. 高い位置から谷周りで円くターンを描く...共通テーマ
 - ・ ポールの横でスキーの方向付けを終わる
 - 結果として滑走スピードが向上する
2. 後傾と上体のつぶれの修正
 - ・ 腰を立ててターンに入る
3. 両膝同時操作
 - ・ 外足と同じ内足の方向付け
4. ターン前半での内傾
 - ・ 外足を伸ばし内足をたたむ意識
 - ・ 上体の先行を効果的に使う
5. ストレートポールでのスキーずれの修正
 - ・ 前のポールで足首の前傾を意識し次のポールに向かう
6. 逆手でのポジションの修正
 - ・ 顔の横でポールを倒す(前で倒さない)
7. 全日本トップ選手との比較
 - ・ 角付けのタイミングが遅く甘い
 - ・ ニュートラルで腿が寝ている...腰が落ちている
 - 腰をたてることで腰の位置を高くする

コブの練習

1. 足首の前傾を緩めず高い位置でターンを開始
2. 谷周りを円く描く
 - 結果としてスピードコントロールとポジションがよくなる
3. スタンスは狭くする