

## SKI 講習記録 1

場所：車山高原スキー場 2004/03/26-28

対象：初めてスキーをする...小2-小6(女子4、男子1)

日程：4 レッスン/3 日間

### [1 日目]

PM13:30-15:30

講習

#### 1.滑る準備

用具の点検...ビンディングの位置、靴下、バックルの閉め具合など  
用具の扱いを覚える  
安全に転んでおきあがる

#### 2.ski をつけて用具になれる。

#### 3.角付けの練習 1

膝の曲げとブルーク & 停止...ストックを目印に停止する。八字を保持

#### 4.荷重の練習 1

外足荷重と山まわり...ストックを目印にまわる。八字を保持。

#### 5.ターンの練習

膝の屈伸と中間姿勢  
ブルークボーゲン...ストックをポール代わりに使う。八字を保持。

### [2 日目]

AM9:00-11:30

講習

#### 6.斜度になれる

斜度のある斜面で 4.5.6 の反復練習...八字を保持。

#### 7.斜面になれる...リフトに乗る

1 回で滑る距離を徐々に長くとり遠くに停止場所を指定し目標を示す  
指導動作は見た目で見える程に大きくする

PM12:30-13:00

ポールバンの下見

PM13:00-16:00

講習

#### 8.荷重・角付けの練習 2

補助動作を入れて外傾と外足荷重のはっきりしたターンで滑る。  
早い始動(内傾)と脚の伸ばし(荷重)/角付け/外向傾を明確に見せる  
斜度にあわせてターン弧の深さをかえて長い距離をゆっくり滑る。

#### 9.ターン弧の調整と直滑降

トレーンでリフトの降り場から乗り場まで止まらずにすべる。  
ゆるい斜面になったらターン弧を小さくする(小回り)。  
前方がのぼりの地形を選んで直滑降で滑る。

#### 10.ポール

早く滑るより、確実にゴールすることを目標にする。

### [3 日目]

PM9:00-11:00

講習

#### 11.小回りの練習とノンストップトレーンの中でスピードになれる

スピードに慣れながら緩斜面では小さい回転弧(小回り)で滑る。  
なれたら中斜面でも小さい回転弧(小回り)を含めて滑る。

#### 12.パラレルへの導入...ノンストップトレーンの中のトップコントロール

内足の曲げを使った始動を意識する。(ゆるい内傾と早いターン始動)

#### 13.山頂から滑る

自然の中でスキーの楽しさを感じながら滑らかで効率的な滑りを覚える