

平成 24 年 11 月 3 日 15:00～

1、ヨーロッパで学んだ事

- ◆ポールトレーニングだけではなく、オフピステ・コブを滑れる能力
- ◆片足スキーでのバランス能力が怪我を減らす
- ◆チルドレン期のセットは日本より細かい（ルールの MAX を意識）
- ◆チルドレンから SG のトレーニングをしている（フリースキーでも可）
- ◆短めのスキー、柔らかめのブーツを使用していた
- ◆子供も大人も早朝は基本練習を繰り返していた
- ◆一貫した技術指導があり、全員が同じ滑り
- ◆基本技術がしっかりしているので、スキーの新ルールに上手く対応できている
- ◆スキー場で英語が言えないのは日本人だけ

2、陸上トレーニングについて

- ◆関節可動域 資料 3 部
 - ・計測方法
 - ・怪我との関連性
 - ・スキー競技との関連性
 - ・ストレッチ
- ◆全身持久力 資料 1 部
 - ・12 分間走の計測方法
 - ・雪上での滑走量、疲労との関係
 - ・トレーニング方法

3、技術について

- ◆ポジションは、かなり前を意識し、そこをベースに雪質・斜度に合わせる
- ◆動作は常に足元から始める
- ◆常に斜面・骨盤ライン・肩ラインを同調させる
- ◆ポール通過後から切り替えまで上体の向きを変えずにフォールラインをキープ
- ◆ライン取り ターン後半に横にならずに、ターン前半に方向付けし過ぎず
- ◆ポールに当たるまでにスキーをたわませる
- ◆外スキーからターンを始め、外スキーでターンを終える
- ◆ストックを突く（SL）