

# 指導員養成講習会 理論



## 実技検定に向けて

2005.11.6

柳橋 泰久

# コンテンツ



⌘ 3つのスキーコントロールとは？

⌘ テールコントロール

⌘ トップ&テールコントロール

⌘ トップコントロール

# 実技検定に求められるもの

- ⌘ 3つのスキーコントロールを理解し、滑り分けができるようになる
- ⌘ テールコントロール
- ⌘ トップ&テールコントロール
- ⌘ トップコントロール

# スキーを動かす テールコントロール

⌘ スキーの動かし方

⌘ 体の使い方

⌘ 滑るポイント

⌘ プルークボーゲン

⌘ シュテムターン

⌘ パラレルターン小回り

# プルークボーゲン

## テールコントロール 1

- ⌘ 外足に荷重
- ⌘ 押す時
- ⌘ 切り換え
- ⌘ 内足が動かない
- ⌘ 荷重

# シユテムターン テールコントロール 2

⌘ 外足荷重

⌘ 山回り

⌘ スピードのコントロール

⌘ ゆっくり滑る時

⌘ 抜重しながら

# パラレルターン小回り テールコントロール 3

- ⌘ テールを外側に
- ⌘ 上体は
- ⌘ 捻り
- ⌘ 切り換え
- ⌘ リズム
- ⌘ 強いエッジング

# ズレの少ない トップ&テールコントロール

- ⌘ スピードの中でのスキーの動かし方
- ⌘ スピードの中での体の使い方
- ⌘ 滑るポイント
  
- ⌘ プルークターン
- ⌘ パラレルターン大回り
- ⌘ 不整地の小回り



# プルークターン トップ&テールコントロール 1

- ⌘ 脚を支点に
- ⌘ 動きに合わせて
- ⌘ 外足で
- ⌘ 膝頭
- ⌘ 内足に荷重
- ⌘ 滑りのポイント

# パラレルターン大回り

## トップ&テールコントロール 2

- ⌘ 基本的には
- ⌘ 内足は
- ⌘ 抜重
- ⌘ 切り換え
- ⌘ 滑りのポイント

# 不整地の小回り

## トップ&テールコントロール 3

⌘ A. コブの溝横滑りで滑り降りる方法

⌘ B. 溝の外側を回しこみながら  
滑り降りる方法

# 体を動かす

## トップコントロール

- ⌘ エッジの立て方
- ⌘ 体を傾ける切り換え方法
- ⌘ 滑るポイント
  
- ⌘ 中回りのパラレルターン
- ⌘ 大回りのパラレルターン

# 中回りのパラレルターン

## トップコントロール 1

- ⌘ リズム
- ⌘ 体を早めに
- ⌘ 遅れないように
- ⌘ 待つ

# 大回りのパラレルターン

## トップコントロール 2

- ⌘ 中回りを大きくしたターン
- ⌘ ブレーキを掛けると
- ⌘ 早い切り換え
- ⌘ 勇気を持って切り換え
- ⌘ シャープな滑り
- ⌘ 体を倒すヒント

# まとめ

## 3つのスキーコントロール

⌘ スキーを動かす


テールコントロール

⌘ ズレの少ない

トップ&テールコントロール

⌘ 体を動かす

トップコントロール



合格できるよう、  
しっかり練習してください