

# 2011 SAF 2月強化 スケジュール

1. 期間: 2011/2/18(金)~2011/2/20(日)

2. 主催/主管: 府中市スキー連盟

3. 宿泊: 丸十旅館 TEL0278-58-2336

4. スタッフ:

幹事:武藤、 里永 主任講師:松岡 主任検定員:浜

講師予定 武藤、村山、山木、神谷、浜、里永、松岡、小林

5. スケジュール

2/18~2/19 かたしな高原スキー場 基礎トレーニング

2/20 尾瀬岩鞍スキー場 実践トレーニング

※ 天候や、指導員検定会などの影響により、スケジュール及びスタッフが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

## 2/18(金) ゲレンデ:かたしな高原スキー場

11:00 宿(丸十)到着

12:00 バスでゲレンデ移動 昼食

13:00 開講式 第一部

・スタッフ紹介、その他連絡事項

13:30~15:30 講習

15:30~16:30 フリー

16:30 ゲレンデ下部(食堂付近)集合。宿へバスで移動

18:00 食事

20:30~22:30 ミーティング(大部屋)

## 2/19(土) ゲレンデ:かたしな高原スキー場

7:30 食事

8:45 バスでゲレンデ移動

9:10 開校式 第二部

・スタッフ紹介、その他連絡事項

9:30~11:30 講習

13:30~15:30 講習

15:30~16:30 フリー ※

※ 指導スタッフ ゲレンデ下部集合。

16:30 ゲレンデ下部(食堂付近)集合。宿へバスで移動

18:00 食事

20:30~22:30 ミーティング(大部屋) 集金

## **2/20(日) ゲレンデ:尾瀬岩鞍スキー場**

7:30 食事

8:45 バスでゲレンデ移動

9:30~11:30 講習

食事 (班別で食事)

13:30~15:30 講習

15:30~16:00 フリー

16:00 かたしな高原スキー場 下部(食堂付近)集合

16:10 閉校式

16:30 宿へバスで移動

18:00 解散

## 6. 名簿

## 7. 班分け

日程	班	スタッフ	内容
18 金 PM	フリースキー班	武藤 村山	フリースキーを中心に、ワンポイント講習を行う。
18 金 PM	講習 A 班	山木	基礎的な体の使い方、効率的な滑り方の習得と、さまざまな斜面での活用。
18 金 PM	事前講習班	浜	バッチテスト受験者を対象とし、テスト予定コートで講習を行う。
19 土 AMPM	フリースキー班	武藤 村山	フリースキーを中心に、ワンポイント講習を行う。
19 土 AMPM	講習 A 班	山木	基礎的な体の使い方、効率的な滑り方の習得と、さまざまな斜面での活用。
19 土 AM	事前講習 1 級班	浜 里永	バッチテスト受験者を対象とし、テスト予定コートで講習を行う。
19 土 AM	事前講習 2 級班	神谷	バッチテスト受験者を対象とし、テスト予定コートで講習内検定を行う。
9 土 AMPM	準指受験班	松岡	準指導員受験者を対象に、講習を行う。 (PM バッチテストの補助)
19 土 PM	検定会	浜 神谷 里永	級別バッチテスト スタート係り、前走:準指受験班
20 日 AMPM	フリースキー班	武藤 村山	フリースキーを中心に、ワンポイント講習を行う。
20 日 AMPM	講習 A 班	浜 神谷	基礎を極める
20 日 AMPM	講習 B 班	里永 小林	ガチで基礎を極める(体力のある方)
20 日 AMPM	準指受験班	松岡	準指導員受験者を対象に、講習を行う。

班分けは、金、土、日ともに、当日参加者から希望を確認しながら行います。

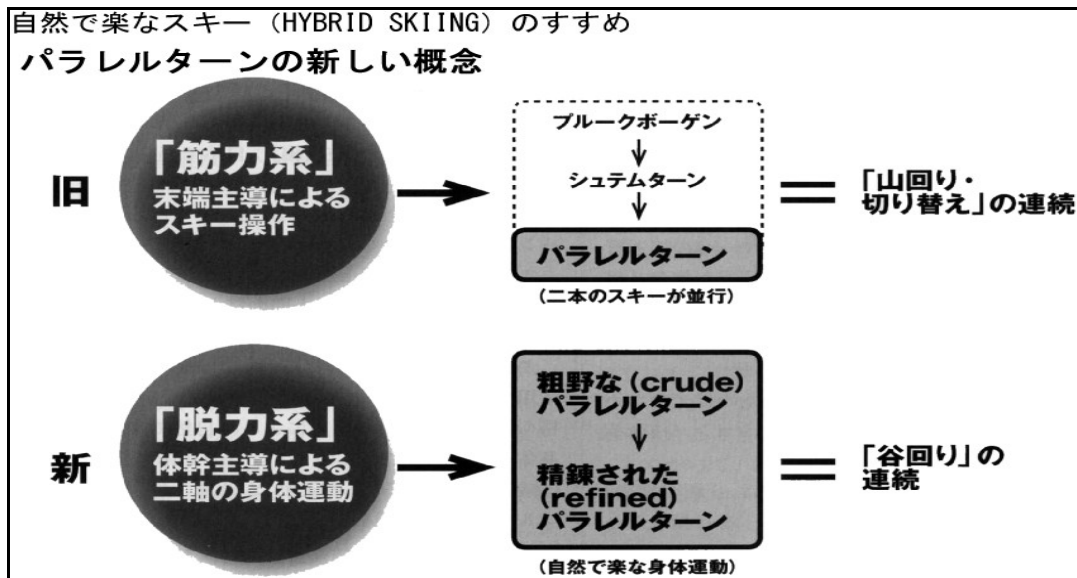
## 8. 怪我の対応について

指導員は事故のないように十分注意して指導にあたりますが、参加者の皆さんも事故を起こさないように注意してください。特にフリー滑走のときに各自の責任のもとに滑るようお願いします。万一事故があった場合には、現地パトロールの協力を得て必要な応急処置を行います。尚、事故処理は全て傷害保険の範囲内で行いますのでご了承ください。

1.はじめに

この厳しい日本経済の中、エコ家電・エコカーなど環境にやさしい物づくりが盛んですね。スキー業界も体にやさしいスキー技術が展開されつつあります。道具や技術の進化により、これまでよりも少ない筋力で簡単にターンが出来るようになりました。みなさんの培ってきた滑りは、もちろん大切です。楽しいスキーを長く続けるためにも、エコドライブ的な滑りも必要かも知れません。さあ、肩と股関節の力を抜き、「脱力系」の滑りを楽しみましょう。

2.新たなコンセプト



1) 「重さ」を活用して滑る。

操作は体幹主導とし、しかも脱力系。内側の股関節、膝関節を曲げることにより、重心のバランスが崩れ、ターンが開始する。身体の重さを、ターンに利用する考え方です。体幹とは、身体の胴体部分の筋肉を指した言葉になります。

2) 「両脚」で滑る。二軸運動意識。

片足なんてノンノン。外足だけじゃもったいない。両足をしっかり使いましょう。

3) 「谷回り」で滑る。向心力※=重力

従来はフォールラインを境目に、谷回りと山回りに分けていました。近年では、全て「谷回り」と定義されました。傾きにより、見えない向心力を受け、ターン(半円)が出来るという考え方です。この為、ターン後半は頑張らずに脱力系とし、次の谷回りの準備をします。この傾きを利用した、雪面のエッジングコントロールを、フェースコントロールと言います。

