

## 回 覧 板

年末にスキー滑走中に肩を脱臼してしまいました。  
全治 1 か月ほどです。スキー場での指導ができなくなりました。

代わりにレッスンビデオの DVD を作りました。  
ビデオを見ながらイメージトレーニングすることで、  
スキー場でレッスンするよりも早く上達します。  
ご希望の方にこのレッスンビデオの DVD とマニュアル  
を差し上げます。

南 10 条西 18 丁目 コープ野村幌西（幌西小学校の西  
隣） 609 号室 までご足労お願いします。  
来られる前に 090 2812 5355 までご一報ください。

コープ野村幌西 18 班班長 林

# 回覧板

## 超簡単スキーレッスン

キーに行く前に DVD のレッスンビデオの映像をテレビに流して、特に後ろから撮った動作の映像のまねを体を動かしながら繰り返します。

必要な部分をテレビ画面からスマホに録画し、ゲレンデで滑れる前に繰り返し映像をみて、イメージトレーニングをします。

「座って or 座ったまま」と声に出して、フォームを作つてから滑りはじめます。

ターンする方向と反対側（左ターンなら右の）「肘を引く」 そして 「ゆっくりパンチ」 と言いながら腕をターンする方向にまわします。 「座って」と低い姿勢を取ると腰が回りやすくなります。

緩斜面で「ハ」の字で滑り始めたら「ゆっくりパンチ」といいながら腕をまわすだけでもターンができます。 「ハ」の字でターンができたら、次は板をそろえて「ニ」の字で「ゆっくりパンチ」といいながら同じ動作をします。浅いターン弧で滑ると簡単にできます。

必ず声を出して自分に命令しながら動作します。無言ではうまくいきません。 ボクシングのパンチ動作で腰をまわすきっかけを作るのがポイントです。腰が回ればスキー板

はついてきます。この方法は小学校のグラウンドのスロープでマスターすることができます。