

ベーシックパラレルターンの再検証

1. 滑り出す前の基本姿勢の確認
足首の緊張、すねの前傾、おなかを引っ込め、お尻を引き締める。
胸を開き、顔を起し、アゴをだし、遠くを見ます、視野を広げる。
*この基本姿勢を維持して、肩がトゥピースの上になるように前傾します。

<確認練習>

○ 直滑降から両脚の開き出しの連続
直滑降で滑り出し、両脚を開き出す。腰を前へ、基本姿勢に戻して、つづけて両脚を開き出す。
*真上に伸びないこと、斜め前に伸び上がる。腰を前に、ももを立てる、お尻のえくぼをつくる。

直滑降 → ジャンプ → 連続

直滑降 → プルーク → ジャンプ → 連続

片足直滑降、左右交互におこなう。基本姿勢を維持します。

○ 外脚開きだしターン

内脚は直滑降姿勢、外脚はハの字の開きだし。雪を外側に掃きだす感じ、スキー板をたわませる。重心は内脚、外脚で雪面をとらえて、ターンします。この際も肩がトゥピースの真上になるように前傾します。

2. 外脚の開きだしターン（ステージⅠ）

ターン後半の体軸の傾きから → 傾きをもどして → 直線に近い斜滑降に入り → 斜滑降の状態、基本姿勢に戻し → 前に出て → 内脚は直滑降姿勢、べた踏み → 外脚をハの字に開きだし → ターンポジションにて次のターンに入ります。

滑走スピードが増しても運動は同じです。

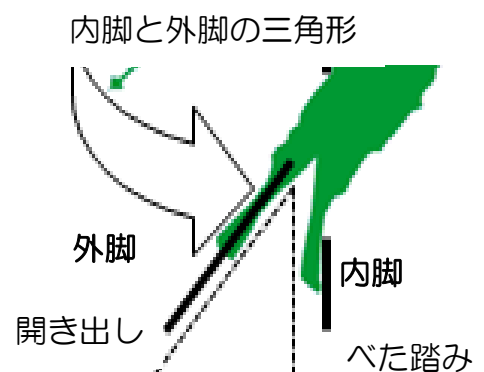
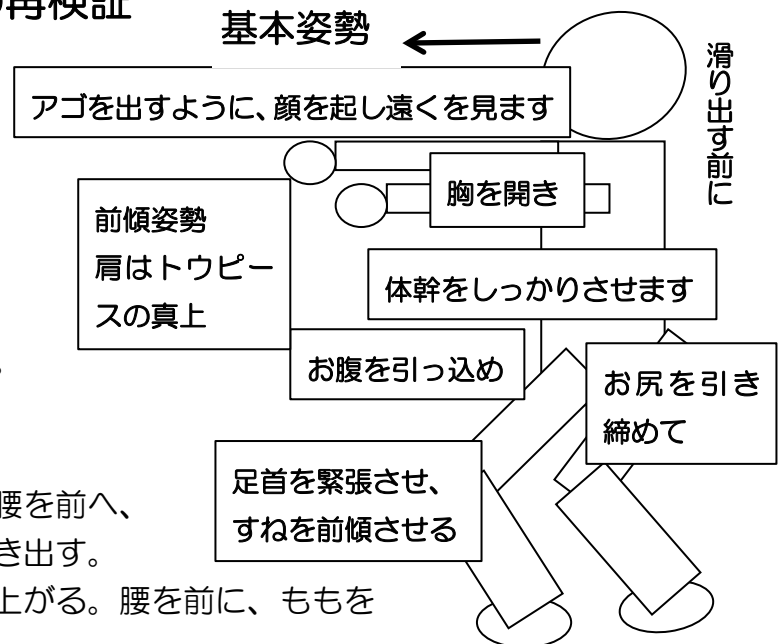
外向傾による体軸の傾きから → 外スキーの捉えを足場に → 体軸の傾きをもどして → 前に出て → 次のターンポジションに入ります。

*ターンとターンのつなぎ目に直滑降をいれます。

*傾きを戻し、基本姿勢に戻る時は、ゆっくりジワーと戻します。くれぐれも上にチョコンと伸びることのないように注意してください。

*切り替えゾーンを短くしても、基本姿勢にしっかり戻る。大きく、早く、正確に重心移動します。

*スピードが増すと、内スキーは体軸の傾きと合わせて角付けされ、外スキーと同じ働きをします。



3. 内脚のたたみ込みターン（ステージⅡ）スキーマの回転性能を生かす段階

内脚をたたみ込むことで体軸の内傾角が深くなり、外スキーがたわみ、スキーマの回転性能が発揮されます。

ターン後半に基本姿勢に戻す → 次のターンの内脚（ターン後半の外脚）のスキーマのトップ近くまで上体を（斜め前）持っていき → ターンがはじまったら → 内脚をたたみ込み → 内脚の傾きを強めると → 外脚が開き出して雪面をとらえた形になる。

○ 足裏切り替えターン

＊足裏切り替えに骨盤の傾きを加えます → 足裏切り替えにあわせて外腰を下げると外スキーの捉えが良くなり、内腰を吊り上げることで内脚のたたみ込みがしやすくなります。

<練習種目> → 練習目的は

わきばらの字ターン → くの字姿勢を強めることで、山回りができる。

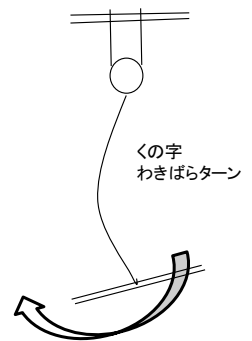
真下への横滑り → 谷脚にしっかりとることで、横滑りが楽にできる。

停止位置から内脚にのり、回転する → 回転がスムーズにできる。

内脚ターン → 内脚に乗れるバランス、しっかり板の前に乗る練習。

外脚ターン → 外脚加重をする練習。キレの良いターンができる。

小回りターン → 一つ一つのターンを確実にします。ターンに入る前に、手と上体を確実に前に出してターンする。



<チェックポイント>

- ・基本姿勢を維持しています。
- ・後傾姿勢で次のターンに入っていない。
- ・目線は遠く、目的地を見て滑っています。
- ・踏み替えターンをしていません、交互操作、内脚を寄せていません。
- ・抜重操作で、板の切り替えをしていません。
- ・上体で板を回す操作（ローテーション）をしない。
- ・回転後半に、板が下ずれして回転していません。
- ・連続した回転操作（スムーズな重心移動の運動、上体、下半身）をしています。

＊ベーシックパラレルターンは、スキーマの回転性能を生かした、切れがありながらコントロール性の高い技術となります。

