

## 西日本ポール入門練習会内容



### 8日（土曜日）

フリースキーでの講習会を行います。ポールに入る前にまず、カービングはどうやったらうまく行くのかを細かく講習していきます。実はつま先に乗ってはカービングしません。しかし、後ろにぼったりポジションしていても、ダメなのも事実です。ターン中は外力を支えるように斜め後ろに角付けし、スキーが撓んで遠心力を受け止めた後、ブレーキを外すように溜まった力を離してあげれば前へ自然に戻るのです。急斜面では戻るだけでもターン導入で、また後ろに行ってしまいます。斜度があるところでは、ブーツの前傾角度の延長上に腰がくるくらい、太ももの後ろの筋肉でかかとを引き、外足が伸びた状態でターンに入っていくのです。そうすることで、腰がスキーのセンターより前方に持ち上がり、後ろからスキーが腰の下に入ってきます。これをつかんでしまえば緩斜面から急斜面への斜面変化もへっちゃらになるはずです。このような内容で進行していきますので、是非、ポールに興味のある方、もう少し技術を上げたい方、ご参加してみたい方は、いかがでしょうか？

### 9日（日曜日）

いよいよポール練習に入ります。中の原の簡単な斜面を閉鎖して行いますので、一般のお客様の侵入がありません。安心してポールのトレーニングに集中できます。この日は、インスペクションの仕方や基本的なルールなどからご指導し、ポールの入り方を一から指導して行きます。ポールを通過する時の避け方やライン取り、そして速く滑る為のコツなどを一人一人に合った方法で指導していきます。カービングはできるけど、深いターンが苦手な方や、どうしてもスキーがずれてしまう方など悩みはさまざまです。基本練習をおりませながら、最後はレースを織り交ぜて、ポールが面白いと思える内容にしていますので是非ご参加ください。大会参加の方にもアップで滑れる環境を提供しておきますし、終了後復習のために何本か滑りたい方にもバーンをご提供いたしますので是非ご利用ください。

### 大山で行われる初めてのポール入門練習会

持田スポーツ様が素晴らしい環境を提供してくれました。レジャースキーの方も基礎スキーの方もファミリー、幼児から中高年の方まで、ポールの魅力を味わってください。

8日（土曜日）集合 寿荘 9：00 予定

9日（日曜日）中の原 スキーセンター 9：00 予定 アップポール開始 8：30 予定

詳しくは、持田スポーツまで [mosp@mochidasports.com](mailto:mosp@mochidasports.com)

島根県出雲市今市町北本町 3-2-7 TEL 0853-21-0074 FAX 21-0082