

## 大回り

### ポイント

一定幅のターン弧

雪質や斜度に合った弧の深さ

スピーディで推進力のあるターン

## 総合滑降

### ポイント

ハイスピードの中でのしっかりとした外スキーの踏み付け

種目変化のメリハリ、斜度雪質に合ったターン弧。

## 講評

外スキーをしっかりと踏むターンポジションが取れていない。(ターン外側の手の使い方。内

倒、ローテーション)

スキーが斜面の下を向いてる時間が少なく落差のあるターン弧になっていない。

ターンの外側に働く力を切り替えにもっと利用してほしい。

雪質に合ったスキーの押し方 (ブレーキがかからないスムーズなターン)

斜度が緩くなってもスピードが落ちすぎないターン弧の取り方。

佐藤 正人

## 不整地小回り

印象としては、脚部の動きが少なく、ポジションが低いままの人がいました

コブに合わせて脚部のストレッチングをもっと積極的に使って上体をもう少しおこして滑ったほうが良いと思います

また、体が遅れる人が多く見られましたが、上体・腕・ストックが次のターンへの準備として前へ動いてないと重心が移動できません。

足元だけを気にせず上半身も先に動かしましょう

## 整地小回り

スキーを左右に振っているだけの人が見受けられました

高得点を出している人は、常にスキーに対してしっかり重みをかけてターンをしています

脚部の荷重・旋回に対して、上半身は左右にブレたりローテーションにならない様しっかり谷にむけ続ける事が大切です

また来シーズン上達している皆さんにお会いする事が楽しみです。

ありがとうございました！

茂野裕子