

札幌国際スキースクール級別検定講評（4月12日開催）

【スキー級別1級】

全体的に足首、膝、股関節の三関節が使えずに後傾姿勢になってしまう方が多く見られました。合格には4種目共通で外足荷重とセンターポジションのキープが不可欠です。また、今回は斜面やスタート位置の変更など、ご協力いただきまして誠にありがとうございました。

■大回り

ターン後半にポジションキープが出来ずに後傾姿勢が見られました。

■総合滑降

ローテーション過多の方が多く、エッジング時の外向・外傾を意識してください。

■小回り

テールの振出でブレーキ要素の多い滑りから、ターン弧を描く操作を身につけてください。

■小回り(不整地)

抵抗を受けて上体が回されている方が多く見受けられました。フォールラインを意識した上体の構えがポイントになります。

【スキー級別2級】

合格された方はしっかりとターンとスピードのコントロールが出来ていました。

残念ながら合格点にとどかなかった方は、センターポジションのキープが出来ずに不安定な滑りになっていました。

下記を参考に練習してください。

■大回り

斜滑降の連続になっている方が多く見受けられた。脚部のスムーズな曲げ伸ばし運動を活用し、切替時にポジションをしっかりとセンターに戻すことが必要になります。

■小回り

パラレルスタンスをキープした安定感が不足しています。

捻りによるズレを使ったスピードコントロールが上手く行うため、上下動を活用してエッジングを強め、小回りのリズム感を引き出すことが必要です。

■シュテムターン

開き出すタイミングで重心もスキー側方へ移動することで、しっかりとスキーへの抵抗を受けることでスピードコントロールとリズムキープが行えるようになります。

ご参加いただきました皆様へ

本日は当スクールの級別検定最終回にご参加いただきまして、ありがとうございます。

春の雪質の条件となりましたが、検定ではどのような条件でも安定した滑りを表現できる技術が求められます。

残り少ないシーズンとなりましたがこれからも是非、札幌国際スキー場で技術の研鑽に励んでください！！