

2018年12月 SAJ研修会実技デモンストラーション担当表

指導の展開	要 点	NO.	モデルNO.	技 術	要 点	担 当
				基本姿勢	用具・基本姿勢	高橋
		1	ブルーク1	直滑降からブルーク停止	足を柔らかく曲げることをきっかけに、ハの字に閉き制動します。 左右均等のブルークを維持することの難しさを体感します。	高橋
	直下降からブルーク	2	ブルーク2	ブルーク連続(直下降とブルーク)	柔らかく曲げる運動と立ち上がる運動を繰り返す。 緊張と弛緩による運動リズムを体感します。	杉野
初歩動作		3	ブルーク3	曲げ伸ばしの連続	足の回旋(ひねり)の感覚を習得します。 曲げ伸ばしの重心位置を体感します。	朝日
		4	ブルークボーゲン1	ブルークボーゲン(制動)	初歩動作の最終目標、膝の曲げることきっかけに外側に荷重。 縦斜面から中斜面へ	三百田・萩原
	ブルークボーゲン	5	ブルークボーゲン2	ブルークボーゲン(滑走)	足の屈伸運動をきっかけに、外スキーの捉えを強めて連続ターン リズムに	山根
		6	滑走ブルーク	基礎パラをイメージした連続滑走ブルーク	滑走ブルークの段階では、常に基礎パラレベルターンの「運動ぶり」を意識 足を伸展する事で前のターンから抜け出し屈曲しながら外スキーの捉えを強める	今井
基礎パラレベルターンへの 指導の展開		7	滑走ブルークからの展開	滑走ブルークから基礎パラレベルへの展開	ブルークからの展開で、発展的なパラレベルへの変化を確認。	浅井
	システムターン	8	システム1	システムターンから横滑り(引き寄せ遅い)	ターン前半、外スキーを開き出し、荷重移動を行いスキーをしつかり 回し込み、フオーラライインを超えてから内スキーを引き寄せる。	栗本
		9	システム2	システムターンからカービング(引き寄せ早い)	外スキーから外スキーへと素早く荷重移動を行い、谷回りから パラレベルタンスで舵取りします。	辻
フリー				フリー滑走		谷田元SAJデモ
				フリー滑走		山田誠二元Nデモ
				フリー滑走		渡辺一樹元Nデモ