

基礎滑り「立ち方～滑り方(平行まで)～転び方」

順番	方法	要点	ポイント
1	立ち上がり方	<ul style="list-style-type: none"> ・正座状態から、片膝を立てて、それに両手を添えて、一気に立ち上がる。なお立ち上がる同時に、両足でV字をつくる。 ・立ち上がりの状態で、アウトエッジの加重を行うようにする。 * 最初は芝かクッション性の上で行い、次に路面で数回行う。 ・路面上では、前に出した足を体に引きつけた状態から行う。 	<p>V字ができていますか？</p> <p>アウトエッジができていますか？</p> <p>膝が曲がっていますか？</p>
2	足踏み・方向転換	<ul style="list-style-type: none"> ・立ち上がった状態で、軽く足踏みする。 * この時アウトエッジの状態をできるだけキープする ・立ち止った状態から、片足を少しづつ動かして、方向転換を行う。 	<p>アウトエッジができていますか？</p>
3	転び方	<ul style="list-style-type: none"> ・最初は両足のひざをつき、順にひじとリスト(手首)の順に意識して行う * もちろん、手の指は伸ばした状態にしておく 	
4	V字ウォーク	<ul style="list-style-type: none"> ・ブーツを真上から踏み下ろすようにして、少しずつ歩く。 ・ブーツでT字をつくりながら、歩く。 * ブーツとブーツが交差しながらT字をつくる ・ウィールを意識して転がさないように歩く。 ・下を向いている状態になつてははずなので、今度は前を向いて歩くために、両手を前へ突き出して状態で、遠くを見て(両手の先を見るような感じ)歩くようにする。 * この状態で何回か繰り返す。 	<p>アウトエッジができていますか？</p> <p>膝が曲がっていますか？</p> <p>両手は前に出しているか？</p> <p>前へ足を出す時に、適度に足が上がっていますか？</p> <p>ウィールを転がしているか？</p>
5	ストライド	<ul style="list-style-type: none"> * 4. のV字ウォークを発展させます ・V字ウォークの足の運びを速くすると、少しウィールが転がる。 * 1・2・1・2と掛け声を掛けてあげ、だんだん早くしていく * 「少し転がる」状態を何回か繰り返し練習することにより、ウィールが転がることに対する恐怖心を除いてあげる ・かかとへの荷重(つま先から力を抜く)を行うこと。 ・姿勢(膝を少し曲げ、お腹に少し力を入れる)を良くするため、両手を前へ出した状態で行う。 ・慣れてきたら、前へ足を蹴りだすようにする。 ・前に出した足に重心を乗せるようにする。 * ウィールを転がすことに慣れたら、徐々にスピードアップさせる ただし、自主的にスピードアップさせることに従事させる ・10メートルぐらいの距離の往復から、徐々に延ばしていく。 * 止まるのは、自然ブレーキ(両足をハの字にしていく)で止まる。 	<p>ハイペースにならないように、少しゆっくりやるように教える</p> <p>アウトエッジができていますか？</p>
6	スライド～平行	<ul style="list-style-type: none"> ・スライドを3回で、両足を平行にして、スピードの惰性にて滑らす。 * 掛け声「1・2・3・流す～、1・2・3・流す～、ストップ」とし反転させる ・惰性で流すときの両足は肩幅で行う。 ・ストップのときには、V字で立つようにする。 ・止まるのは、自然ブレーキ(両足をハの字にしていく)で止まる。 	<p>アウトエッジができていますか？</p>

7	シザース	<ul style="list-style-type: none"> ・止まった状態で、両足を肩幅ぐらいに、平行に構える。 ・左右の足を交互に前後させる ・最初は少しずつ何回か行い、徐々に大きくする。 * 最初はこの姿勢が怖いと思う人は、なにかに掴まりながら、ズラすことに慣れるのを覚えていく。 	<p>アウトエッジができていますか？</p> <p>最初のうちは体が前後したり、左右に回ったりすることがありますがこれは両足の平行ができていないうまく説明して直すよう教える</p>
8	スイズル	<ul style="list-style-type: none"> * 両足を閉じたり開いたりすることにより、バランスの強化及び次の平行へのステップにつなげる練習です ・足をそれぞれ逆ハの字に開きます。滑りだしは前に倒れるように加重します。初めは、尻餅を避ける為にも膝や腿に手を当てる感じで前屈みの姿勢を保って下さい。 ・開いた勢いで「クリン！」といった感じで爪先を内側に向けます。 * くるぶしを外に押し出す感じで出来ると踵加重がうまくいってます * 初めのうちは内股の力で閉じるのは無理です。 * 足を肩幅より狭く閉じると開くのが大変です。 	<p>インエッジができていますか？</p> <p>アウトエッジができていますか？</p> <p>外に開いた勢いを殺さないようにつま先を内側に向ける</p> <p>閉じすぎると、スピードが止まってしまうので、スピードがなくなる前に足を開き始めるようにする</p>
9	Aフレームターン	<p>足を肩幅より少し広めにし、インエッジで前へ。この時手は、前に出しておき、この姿勢のまま、ある程度のスピードで進みます。曲がりたい方向へ上半身をひねって(手と顔を向けて)いきますと、自然と曲がっていきます。止まりそうなスピードでは曲がりませんので前後の安全を確かめて、いつでもブレーキをかけられる心づもりで左右どちらにでも曲がれるまで練習しましょう。</p>	<p>インエッジができていますか？</p> <p>両手は前に出しているか？</p> <p>上半身と下半身が同体に動いているか？</p> <p>曲りたい方向に水平に腰をひねるのを忘れないことを教える</p>
10	<p>平行の準備</p> <p>(1. 足の交差)</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>(2. ブレーキ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・両足を平行の状態から、右足を前から、左足の横にずらし交差させる。次に交差した状態から、今度は両足が平行になるよう後ろから戻す。 ・今度は逆に、左足を右足に交差させ、両足のバランスを覚える ・スキーというプルークボーゲンの要領で、足をハの字にして閉じる動きに抵抗をかけて止まるようにする。 * インエッジとアウトエッジの両方のやり方で覚えるほうがより効果的 	<p>* エッジのバランスをしっかり行う</p> <p>インエッジができていますか？</p> <p>アウトエッジができていますか？</p>
11	平行	<ul style="list-style-type: none"> ・等間隔に並べられたコーンの間を、軽快にぬって滑る 平行でのエッジング(角度付け)の練習を行う。 * スウィズルで上下の屈伸のリズムを掴んでいれば、必ず進みます * スウィズルで鍛えた両足の加重と前後のバランスの仕上げです * パイロンは初めは長めに取って、徐々に慣れてきたら、間隔を狭める * パイロンはリズム感覚で通っていくとうまくいきます * 回転速度が落ちると、上体を内側に傾けることはできません 	<p>屈伸はできていますか？</p> <p>インエッジができていますか？</p> <p>アウトエッジができていますか？</p>

