

例会の報告です！

その1:3月17日(日)温泉班スキーの楽しい朝里例会でした！

スキークラブです！でもスキーしないで温泉三昧もありますよ！



何と！



くつろいでますね！



ゲレンデ班は東会長を先頭に、リフト横のコブ斜面を堪能しました！
ゲレンデ班：S・A、O・H、A・Tの3名です！
今回もちよこちよこと割引券が手に入り格安参加です！皆さんの情報はたいした物ですね！

温泉班は「ちょこつとカフェ」経由でノンビリとスイーツを堪能し、湯の花温泉へ！
どっぷりと湯につかった後は、写真の通り缶を目の前に、いい気分です！
温泉班：S・S、W・S、A・Mの3名でした。

SSFはどうしてスキーをしない人が多いのでしょうか？今後の反省です？？？



Sさん
Aさん
Mさん
皆さんの連写です。

その2:3月31日(日)ハイランド映写例会です！



ハイランド頂上で！

ハイランドご苦労様でした。
前回滑ったのが、2月17日の藻岩でしたから、40日ぶりでしたが、大変楽しく滑ることが出来ました。出来栄は別にして、とにかく楽しかったです。
外足に集中していると、悪い癖の腕の振りが出始め、腕の振りを気を付けると、不安定になり？どうやら、腕の振りを使ってバランスとタイミングをとっているようで、まだまだです(笑)。動画、コマ撮り、楽しみにしています。
今の滑りのレベルが判断できますし、弱点の克服に自覚が出来そうです。
「穴が有ったら入りたい」レベルでしょうが、勉強します。
「外傾」の作り方、ありがとうございます。部屋の壁を使って、イメージを作れると良いのでしょうか。とにかく、楽しい例会でした…。
ありがとうございました。

S・S 記

外傾の作り方です！（一緒に考えてみましょう。）

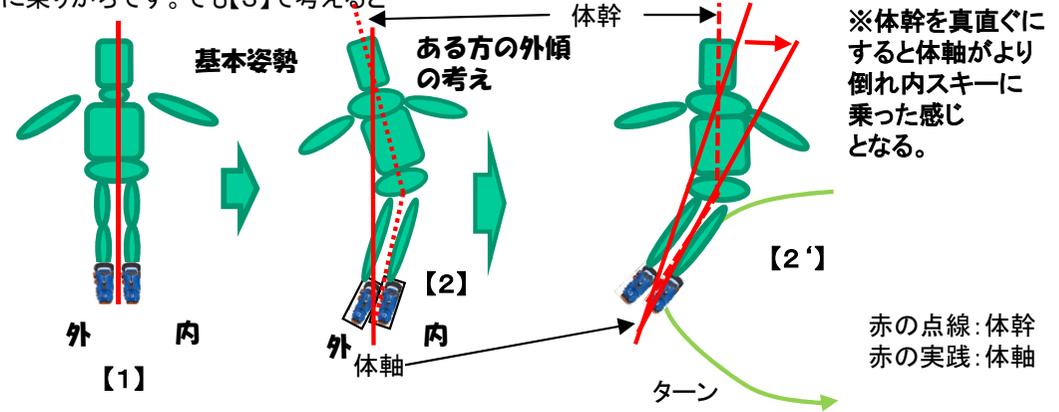
(外向は遠心力で自然と出来るより、意識するとしっかり出来、切り替えがスムーズに！)

【1】は基本姿勢をとった時です。

【2】は基本姿勢で外傾を作った時の皆さんの姿勢です。

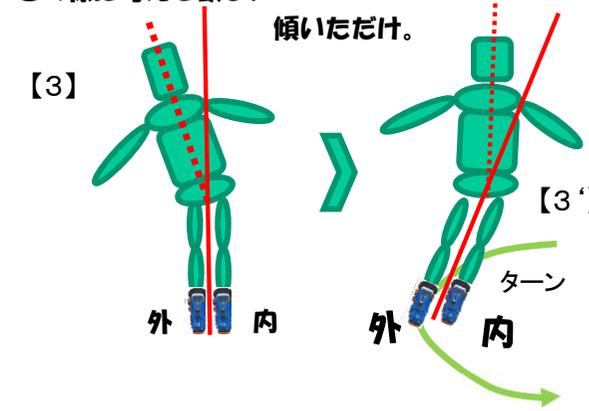
【3】は外傾を作る時の考え方です。

どうしても基本姿勢を考えると、その場の平らな所で作ります！外傾を使うのはターンの中での使用となります！（斜滑降でも出てきますが！）【2】でターンの中での動きを考えると、内スキーに乗りがちです。でも【3】で考えると



この様に考えて欲しい

傾いただけ。



【3】をターンの中で考えると【2】の考えより体幹が真直ぐになって外スキーにキチンと乗れるような形になります。

斜滑降の時はこの【3】を考えてください。

3/31のハイランド例会にて、参加者の皆さんとこんな内容での話をしました。
皆さんはどの様に考えますか！
出来れば【3】のような傾きを作っていたいただきたいのですが！

シーズンオフまじかですが
皆さんで考えてみましょう。

こんな情報も！



3月21日(日)に小川・山崎両氏の声掛け(ML)にて、キロロに集まりました。
天気最高、雪最高で気分最高です！
集まったのは、S・A、O・H、M・Y、O・A、Y・Yの5名です！

MLを利用し、例会以外でもどンドン滑る事が出来ると最高ですね！