

オーストリアスキー教室 ナイス Austria Ski

次代に語り継ぎたいスキー技術の急先鋒 **楽勝決定版**

オーストリアスキー教室の野望

なぜ「カベ」が破れない!?

**切れた自尊心が
つながる
鮮技絶対主義
の真実**



デク/ロ爺もデク/老婆も
圧倒的アグセス!

<http://www.NAIG.co.jp>

基礎からわかる不敗の方程式

スキー **謎?** **脳内革命!**
の解感浸明

ああ! 人間力。
「銀世界&雪仲間アゲイン!」 **ロマンティックの
ひび割れに効く教室があった**

脚力のさびつき対策に教師は全身全列で立ち向かった
まるわかりカービング! **ハンド** & **キボノ**

合宿全自動上達
システム 話が題
人は誰しも困ったときに頼る杖を持つている
独占手記 柴崎校長、久保教官...
彼らの迫力と志が自分の運命をこう変えた
直った上達不全
ヤル気のみつまり掃除で



と上達します

上達します

泊まりこんでスキー漬け
直系オーストリアテクニク
解感浸明レッスン方式
ビデオ講習
締具点検&用具講習
朝の柔軟トレ



ポールやリズム・トレと上達へのアプローチは多彩
上達のシステム、解感浸明



教師の滑りと自分の滑りを客観的に比べます
連夜のビデオ講習

長旅で疲れていないか、体調チェックも怠りません
開講前のピンディング・チェック



最新のマテリアル情報と購入のアドバイス
カービングスキーって何？用具講習



雪の景色、朝の空気を食べにいこう
朝食前の散歩と柔軟体操



ダントツのヒット数!

話題の
<http://www.NAISG.co.jp>
いますぐアクセスしよう



と仲間がふえます

仲間がふえます

ルームメイト
クラスメイト
ミーティング&パーティー
ゲレンデ・ツアー
フォーメーションスキー

雪の同窓生、ふえます
宿泊型のコースレッスンだから友達ができます

どこでも使える技術が目標、コブや深雪にも挑みます
いろんな斜面を滑るゲレンデツアー



動きがあうと気持ちもあう
講習の仕上げはフォーメーション・スキー



迎えるところは同じです
全国7教室、統一合宿、連日の教師
トレで準備万端の教員陣



とする場です

ほっとする場です

自然にひたるプログラム
夕方のヒーリングタイム
しんぶるまったり系教師
スキー場至近の宿
3教室は温泉つき
教師と一緒にの宿



筋肉も心もほくします
ツボ押しやアロマ・オイルでリラックス

シーハイル! は再会の約束
次はいつ来る? そんな会話が聞かれる閉講式



身体にひとふり、上達のスパイス 無限増殖中のカービングをひも解く

カービング スキー

登場した頃と比べて、さらに倍増したカービングスキーの 카테고리。でも見ていると、まだまだ歌謡している人も多い。だからカービングスキーの特徴、挙げます。特徴をつかめば、漠然とでも姿が「解」ります。今シーズンはニューレナタル・カービングスキーも用意しているので、試して「感」じてみてください。お気に入りの1台と出会えたら、いよいよ「浸」みこまして、とき「明」かします。



ターンが楽になる3つの秘密

カタチの秘密

カービングスキーは、先端の部分が広がっています。これなら少しスキーを傾けただけで、雪からの抵抗が受けられます。スキーの後ろの部分は、広いモノと広くないモノがあります。広いモノは、ターンの終わりまでスキーの角が喰ひこみます。このタイプは、最後まで2本のエッジの跡を残すレーサーのような滑りに向いています。対して、広くないモノは、ターンの終わりにスキーをスラシやすくしています。ターンの大きさを自在に変えることを迫られるモーグル用の板が、このタイプです。先端から後ろの部分までのカーブを「サイドカーブ」と呼びます。

柔らかさの秘密

スキーの柔らかさは「フレックス」という言葉で表されます。スキーが柔らかい、つまりフレックスが柔らかいと、スキーはたわみやすくなり、ターンしやすくなります。カービングスキーは、フレックスが柔らかく設定されているので、曲がりやすいのです。その中でも、SL用など小さいターンに向けたスキーは柔らかめに、GS用など大きく直線的なターンに向けたスキーは硬めに設定されています。

長さの秘密

カービングスキーの長さの目安は、身長と同じ位とされています。理由は、サイドカーブとフレックスによって、スキーのエッジ全部が雪と接し、グリップ力が強くなったからです。だから、昔のスキーほどの長さを必要としません。最近では男性が170cm前後、女性が150~160cmと、断言しているメーカーもあります。



苦手なターンにぐんと強くなるカービングスキー

回旋がラク

回旋とはスキーをヒネる動きです。ヒネることでスキーの先端は、雪からの抵抗を受けます。これをターンのきっかけと見ます。カービングスキーの広い先端は、より少ない運動量で雪の抵抗を受けてくれます。

角付けがラク

角付けとはスキーのエッジを立てる動きです。エッジを立てないと、スキーはスリ落ちてしまいます。カービングスキーの深いサイドカーブは雪面をより簡単にグリップしてくれます。だから少ない運動量でエッジが立てられます。

荷重がラク

荷重とはスキーに体重をかけてタワませる動きです。柔らかさの秘密でも言いましたが、カービングスキーはフレックスが柔らかく設定されています。だから、より少ない荷重量でスキーがタワみます。

解感浸明だと、こんなに違うカービングスキー

オーストリアスキー教室には、独自の講習法「解感浸明」があります。カービングスキーだって「解」って、「感」じて、「浸」みこんで、最終日にはとき「明」かせます。

転る、ズれる

を使い分ける

Pattern 1 ズレがおそろかな人

よく見かける症状

一定の大きさのターンしかできない
長い距離だとドンドン暴走する
曲がれず斜めにスキーが走る



スピードもターンの大きさも、スキーの性能任せだとうなってしまいます。暴走してしまう人には、同じ斜面で「いつもの滑り」とく「ターン後半に横滑りを入れた滑り」をしてもらいます。曲がれない人や一定の大きさのターンの人には、ブルーク練習と同じく身体を傾けて右に)のような荷重運動をしてもらいます。違いを体験してもらうことで、これらの失敗がスキーをズラせないのが原因だと「解」ってもらいます。

暴走する人は、ターン後半で積極的に横滑りを使ってもらいます。横滑りを使うことでスピードコントロールを実感し、余裕のあるスピードを知ります。曲がれない人や一定の大きさのターンの人には、荷重運動をオーバーにってもらいます。シュテムやパラレルでも荷重運動を大きく使えば、曲がりたい場所までスキーがズレてターンができます。「チェックジャンプ」やく「谷腰に手を当てる」など、バリエーションも豊富に使います。運動ができてきたら、人にリズムを合わせる「クワライン」で滑ります。様々な方法で、ズレのある運動とズレのない運動の違いを「感」じてもらいます。



Pattern 2 キレがおそろかな人

よく見かける症状

1ターンごとに斜面をズリ落ちてしまう
少しスピードがでると止まらない
スキーを強引に振ってしまふ



エッジを使えなかったり、エッジングの微調整ができないようになります。ズリ落ちる人には、〈斜滑降〉とく横滑り)を連続して滑ってもらいます。スキーを振ってしまう人には、足首、膝、腰でエッジを立てて、ゆったりリズムで滑ってもらいます。エッジングのバリエーションを体験してもらい、エッジを立てられないのが失敗の原因だと「解」ってもらいます。

ズリ落ちる人には、〈急停止〉やく「ギルランデ」でエッジを強く立ててもらいます。スキーを振ってしまう人には、〈クワライン)で強引にでもスピードをあわせてもらいます。〈緩斜面のブルークファーレン)は、内エッジの感覚がよくわかります。様々な方法で、キレのある運動とキレのない運動の違いを「感」じてもらいます。



解 感 浸 明

個別の課題には、〈サーキュレーション・トレーニング)で細かくアドバイス。

班全員で滑る〈フォーメーション)では、滑るスピードやターンの大きさを人と合わせることで、対応力が身につきます。

〈ハイレベル)な練習をするうちに、自分に足りなかったことがとき「明)かされ、次の課題も見えてきます。



運動の強弱や長短を知るために、斜面やスピード、種目を変えます。長い距離を一気に滑る〈ツアー)や、〈ボール)を使ったトレーニングだけでなく、2人ずつペアになって滑ることで技術の幅を広げます。色々な条件で技術を使い、確かなモノとして「浸」みこませます。





21:00 パーティ



19:00 ミーティング



15:30 教師トレ

限界に挑戦するだけでなく指導方法を研究したり、自分の弱点を修正します

教師が限界に挑戦する時間



オーストリアスキー学校は合宿制のスキー学校。だから、朝から晩までスキー漬け

いろんな角度から上達をサポート

デジタルカメラで撮られるんだぞ

あーん

いや、見てみよ。チューンナップのしがいがあるわ

ピカッ

翌日



13:00 レッスン

人のフリを見て私が振り合はせよう



9:30 レッスン

1対1のレッスン

一人一人の課題にプライベートタッチで取り組めます。だから。



15:00 閉講式

最後は手渡されるパスポートは、一人で滑るときに指標となり、次への課題となります

締めは班ごとのフォーメーション

幸せは誰の元にもやってくる

次回は雪上でお会いしましょう



10:00 開講式

はいー! そこ、奥の下は伸ばさなくていいですよ

前よーし、後ろよーし

ビンディング・チェックで用具、ストレッチでカラダ、何気ない一言で気持ちを整えます。

三日と手物語

絵で見るオーストリアスキー教室3日間



どや、直滑降。安定感バツグンじゃ



フォームだけじゃなくて、スキーの動きも見て技術を判断



10:10 クラス分け



17:30 ストレッチング



13:30 レッスン

今日の疲れはその日のうちにとめてみよう

ワンラインは順番を変えて滑ります



10:30 レッスン

斜面や種目を変えて十分に足慣らし。教師はみなさんの長所や欠点をじっくり観察します



19:00 ミーティング



パレルターン



13:30 レッスン

たまたまの動きを何度でも確認した動きを無意識にできるようになります



9:30 レッスン

滑りの合間に自然の表情を紹介



7:15 朝トレ

スピードやリズム、斜面を変えて上達のきっかけをつかみます

身体をしっかりと目覚めさせれば、朝長たつて美味しくなります

※この物語は実話にもとじたフィクションです。

ボール練習やゲレンデツアー、オフビステへ。