

Austria Ski

オーストリアスキー教室

ナイスク



うまく滑りたくなったら、

オーストリアスキー教室

即効・心解感・浸明・ゆゆ・守・公・講・習

ルディ・ラッパー

それに **ホッ**とする、**仲間**がふえる



体を
いやす

ヒールゲータム



出会い
の

イグニッション・プログラム



目の前に冬が来る!

話 題 の H P

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

オーストリアスキー教室だったら、 安心できそう

それって大正解!!

●ビンディングチェック
身長や
体調もチェック



●連夜のビデオ講習
場所や欠点を確認



●ゲレンデツアー
いろんな斜面で
応用力を磨く



●用具講習
最新情報や
お手入れ方法も



●ポールトレーニング
1本が5本分の効果



●教師陣
連日のトレーニングで
準備万端



●上達の
場

短期集中・一挙上達

泊まりこんでスキー漬け。「解らせる」「感じさせる」「浸みこませ」「とき明かす」、独自のレッスンプログラム「解感浸明」。雪上でカラダが感じたことを頭でも納得、夜のミーティング。目標をクリアしたら、ワンランク上の目標を設定。上達するから面白い、面白いからどんどん上達する。



●ヒーリングタイム
ツボ押しやストレッチング



●自然にひたる
都会では見られない
こんな景色



●雪と遊び
やさしく
カラダを
包み込んで
くれる
新雪



1959年に朝日新聞社
とNHKの後援で創立

●スキーバースポート
ひとりで滑るとき
の指標になります



スキーの本場
オーストリアから



50名のデモが来日

●出会い
の場

老若男女・国籍不問

クラスメイトとはゲレンデだけでなく宿でも一緒。教師も同宿だから、廊下も階段もたちまちミーティング・ルーム。なにかにかこつけて催されるパーティはスキー技術、仕事、帰りの交通手段など各種情報交換の場。オフも集合、教室別同窓会

ビギナーからエキスパートまで、小学生から熟年まで、1泊2日から4泊5日までの現地集合・解散の滞在型スキー教室。教え続けて43年、全国8カ所で開校

●志賀教室同窓会
志賀山制覇



●パーティ
飲めなくても盛り上がり



●クラスメイト
世代を超えて、即、友達

●いやしの
場

ココロとカラダを元気にします

滑ったあとは肉体のお色直し、夕方のヒーリング・タイム。アロマオイルやツボ押し、ストレッチングで疲れたカラダをリラックス。やみくもに滑るだけでなく、自然にひたる、そんな時間も忘れません。

これだけ宣伝されるとはいてみたい。

ショート・カービングスキー

ついに150cm台のスキーが登場したが...

GS用：178cm トップ104.5mm センター66.0mm テール88.5mm R-21.0m

SL用：155cm トップ112.0mm センター65.0mm テール99.0mm R-12.7m



今シーズン、150cmや155cmのカービングショートターンに向けたスキーが目立ちます。

年々短いスキーが発売されてきましたが、ついにここまでできました。購入を検討されている方も多でしょう。

ショート・カービングスキーの選定

スキー技術だけでなく、スキー用具もアルペン競技と深い関係があります。ショート・カービングスキーが開発され、全ての選手が使用するようになりました。長さもどんどん短くなる傾向になりました。そんな動きに、2000年初夏、FIS(国際ス

「で、実際どうなの?」という質問もかなりいただきます。

結論は最後にして、まずはこの短いスキーが登場した背景と現在のカービング・ショートターンについて説明します。

キー連盟)は競技用のスキー板に新基準を設けました。それはスキーの長さはミニマムで男子が155cm、女子が150cm、スラロームスキーのサイドカーブは特に制限しないというものでした。

大きくすることで、スピードの出すぎを抑えるようにしました。しかし、振り幅だけを大きくすると、スキーヤーに大きな負荷がかかります。その負荷を少しでも減らすために落差も大きくしています。

イングや後半で強いエッジングをしなくても深いターンができるため、従来のコースセットだと楽に通れてしまうのです。当然、スピードも出過ぎてしまいます。そこで、振り幅を

スラロームのコース・セットにも変化が

ショート・カービングスキーが開発されてから、スラローム競技のコースセットにも変化が出てきました。回転性能の高いショート・カービングスキーなら、ターン前半のス

用具が生んだ技術、カービング・ショート・ターン

現在のコースセットをより速く滑る技術として、カービング・ショートターンという技術が登場しました。

これは、マテリアルの進化で可能になった技術なのです。その後、技術選の種目になったり、ビデオや

雑誌で特集が組まれたりして、徐々に一般スキー界にも浸透してきました。

ゲレンデでは何が魅力なのか?

カービング・ショートターン用のスキーの良さはなによりもターンがしやすいことです。スキーが回らなくて苦しんでいる方には、よいパートナーになるかもしれません。なかなかシュテムから脱け出せない人や強引にバラレルをしようとする人にもいいでしょう。このタイプのスキーでバラレルターンをするとクルクル回る感じがしますが、それはそれで楽しいものです。

そして、カービング・ショートターンをしたい人。それにはもちろん、ショート・カービングスキーです。エッジが立ちながら深く回るショートターンはとても新鮮です。

「スキーがうまく回せない」というレベルの方には、いろいろなシチュエーションで使えるスキーでしょう。その場合は、競技用モデルではなくフレックスが柔らかめの基礎モデルを選びましょう。カービング・ショ

ートターンの完成を目的とする人は、ショートターン専用と割り切って板を購入しましょう。板の長さが短いと前後のバランス幅が狭く、カービングのロングターンやハイスピードでコブを滑るには向いていないからです。また、一般のスキーヤーの筋力ではカービング・ショートターンで滑れる斜面は緩中斜面が限度です。ワールドカップのレーサーと違い、フツウのスキーヤーはどこでもカービング・ショートターンで滑れるわけではないのです。

クリスチャニアは長男、ウェーデルンは次男、カービングは三男。「え、そなの?」「別々な技術じゃない?」「なんだみんな兄弟じゃない!」

解・感・浸・明

オーストリアスキー教室は独自の上達プログラム「解・感・浸・明」をもとに講習を組み立てています。解って、感じて、浸みこませて、とき明かす。運動を学ぶときに誰もがしている当たり前の習得順序です。当たり前の順序だから覚えやすいのです。この冬、あなたも体験してみてください。

こんなこともラクラク

なぜいつも同じ失敗をしてしまうのが解る

失敗しないのが解る
「これは」
【解る】
できるようになるための解決策が解る

できなかったことがハッキリと解る

できたときのスムーズさを感じる

【感じる】
細かい動きの変化を感じる
上手く滑れた気持ちよさを感じる

失敗したときの違和感を感じる

1度できたことを何度でもできるように浸みこませる

【浸みこませる】
斜面や滑走姿勢が変化するたびにその動作が得意になるまで徹底的に浸みこませる
練習方法を変えて、同じことができるように浸みこませる

できなかったことが身体に浸みこみ、頭でとき明かせる

よくできなかったところが見え、技術のつながりをとき明かせる

【とき明かす】
キホンは変わらないうえ、とき明かせる
「いままで」がとき明かせる
次の課題が見える

できなかったことが身体と頭でとき明かせる

解・感・浸・明

たとえば **コブが滑れない** の時、

① 暴走してしまう

ターンの前半にスキーが回らないから暴走する
ターンに入る場所が違う、タイミングが違う

コブのどこからスキーを案にまわせるかを感じる
ターンに入る場所、ヒザの動き、ストックを突く位置を変える

② 恐怖心が先立つ

ターンの後半にスピードをコントロールできないから暴走する
スラせない、通る場所が難しい

後半、どうすればコントロールできるかを感じる
ズラシ、エッジング、次のコブにつける

③ ショートターンができないから

技術がないから思い込んでいることが解る
曲がれない、止まらない、絡まない
整地でもあの距離を滑れない、対処できない など

どうすれば怖くないかを感じる
コブの浅い場所を探す、コブの深い場所は見ない



感じたことを何回でもできるように浸みこませる

ワンラインでロングコースを滑る。サーキュレーションで反復練習をする。運動を繰り返すことで自動化させる。斜面や滑るスピードを変えて、運動の幅を広げたり、強弱を覚えて応用力をつける

今までできなかったことが身体と頭で解き明かせる。

なぜできなかったか、何ができるようになったか、使用前と使用後の違いが分かる。より深いコブや縦に長いコブ、急斜面のコブ、不規則なコブにはどうすれば対処できるかの指針を明かす。

原色イラスト図鑑
一編 動画 観 切 捨 て こ じ め ん

ブルーボーゲンの平野を過ぎ、シュテムの丘を超え、パラレルの壁を目の前に広がるコブを打ち砕く。(ほとんどの人がこの辺りであきらめているというあなたは、気がつかないうちにスキーという、いやナイスクという魔物鑑定、あなたのナイスク中毒度は?)

よじ登り(このあたりで、一生を終えてしまう者もいるが…)、に…。さらに、急ヴェの絶壁に挑むスキーヤー諸氏。にとりつかれています。

yes
no
START



9月下旬になると、毎日郵便ポストを確認する

私のことも連れてって。於、教師

オーストリアスキー教室は国内だけでなく海外ツアーもやっている

流行に敏感なオーストリアスキー教室。信井センセ

蔵王教室と鹿島槍教室には泊数分のリフト券がついている

壁に耳あり、足裏に目あり。赤野師

ここ数年新しく人と知り合ったのは、すべてスキー教室だ

NAISGをナイススクだと思っていた

ひやま山荘の露天風呂は泳げるほど大きい

中毒度 = 1
あなたはシーズンに1回でもオーストリアスキー教室に参加すれば満足するタイプ。だからこそ、パンフレットを吟味して悔いのない1回を。

半ズボンが管着だった頃から、スキーです。敏夫センセ

2ヵ月後までの週末の予定はすべてナイススクだ

酒にまじわれれば赤くなる。干川師

SVサービスで、学生は受講料が2割引だ

マッハ、GO、GO、GOー！。ルディと俊センセも立ちまわ

上田までの新幹線の回数券を持っている

スキーはアクションだ。若い頃、奥の山で滑っていた。田原センセ

湯の丸は期と期の間1泊を食事代だけで泊まれる

下ばかり滑ると、こんな景色を見落として

菅平の福井先生のお父さんは、昔、スキー教師だった

中毒度 = 2
少なくともシーズンに2回はオーストリアスキー教室に参加しないとダメなタイプ。できれば、もう1回なんて思っているあなたには長いコースがオススメです。

東部で有名な津田センセ

本間ゴルフ?本間といえば、寝実でしょう

鹿島槍、志賀、湯の丸では平日だとグループでひと部屋独占できる

雨にも負けず、風にも負けず、新雪にも、悪雪にもまげぬ丈夫な足が欲しい。於、教師トレ

有給は12~3月の間に使い切る

俺達の前に道はない。俺達の道ができる。於、教師トレ

3回以上教室に参加すると敢闘バッジや優待券をもらえる

中毒度 = 3
毎年必ず敢闘バッジをゲットしているアナタ。忘年会や新年会も自分が幹事の時には、絶対週末には入れていないはず。週末ネライなら、早めの予約をオススメします。

つかず離れずが、男女の基本。大谷、山田、三上、福井センセ

スキーマーカーはハート、ルック、ドロミテしか知らない

樹氷といえば、焼酎だ

道は時には曲がりすぎるが、曲げちゃならない人の道

12/5までに勇毅教室を3期以上申し込むと、乗鞍のシーズンリフト券がもらえる

壁に耳あり、ストックに目あり。赤野師

滋賀県と書こうとして、志賀県と書いたことがある

中毒度 = 4
昨シーズン1万円券を手に入れたあなた。このタイプは約1週間で中毒症状が現れますので、常に1週間先の予約を入れておく必要があります。

NAISGをNippon・Austria・International e・Ski・Gekkoだと思っていた

リフト待ちはずっとアウトコースが鉄則だ

男がこの道にたつぐのは…、しんかののろで?木村センセ

「わたスキ」を見ると、焼額山が頭に浮かぶ

シャレー志賀の宿泊ポイントでアップルパイをゲットした

頼れる外山ガイド、そして雪の女王

http://www.NAISG.co.jpに1日1回アクセスしないと落ち着かない

中毒度 = 5
ばんばかばーん、正真正銘のナイススク中毒です。教室のことが気になって仕事も勉強も、手がつかない状態でしょう。そんなアナタを救えるのはアナタだけ。さっ、今すぐ電話、電話。