

5月  
3

## 『小回り』のメカニズムに迫る

雪上レッスンと理論、室内トレーニングが全てセットになったスペシャルなレッスンです。  
ばんけいスキー学校研修部チーフでありデモンストレーターのトレーナーだからこそできる、室内トレーニングから雪上の技術までを一つのつながりを持って学べる貴重な1日です。  
どちらかの専門家は多くいますが、どちらも専門であることがいかにわかりやすく腑に落ちるレッスンになるのかを体験してみませんか？  
今回はシヨートターンを解剖学と力学の側面から紹介することで、自分がどのようなタイプのシヨートターンを行っており、今後何がテーマになっていくのかを知ることができます。



理論 シヨートターンの力学的な解説

シヨートターンの身体的な解説



実技（陸上・雪上）・左右差を整えるためのストレッチ&エクササイズ  
・腰が回るのを抑えるためのストレッチ&エクササイズ  
・谷回りで抵抗を求めるコツ  
・スペースをとったシヨートターンのコツ 他



### 講師紹介

森脇 俊文氏

過去の主なトレーナー活動

\*井山敬介ナショナルデモ

コンディショニングトレーナー

\*東海大学アルペンスキー部

トレーナー

\*健康運動指導士

主なスキー指導

\*ばんけいスキー学校研修チーフ

\*学校教育スキー研修

\*北海道スノースポーツミーティング

実行委員会

\*SNOW LINKS SAPPOROメンバー

\*(株)コアサポート北海道最高技術責任者



## 森脇マジック 小回り編

今後のあなたのスキーライフの為にも一度、専門的な知識をプロから習ってみませんか？

日時 2017/5/3 水曜日

場所 富良野スキー場 (ロープウェイステーションレンタル集合)

時間 受付8:30-8:50 午前9:00-11:30 (雪上) 午後12:30-15:30 (室内&雪上)

対象者 中級以上

料金 7,500円 +700で特製ランチ付き 参加者にはリフト一日券特別料金あり

定員 15名(要予約)

お問い合わせ スポーツピアふらの

電話 0167-22-1935

E-mail info@spfurano.com

協賛 富良野スキー場 富良野プリンスホテル Furano Snow School