



**3月練習会**

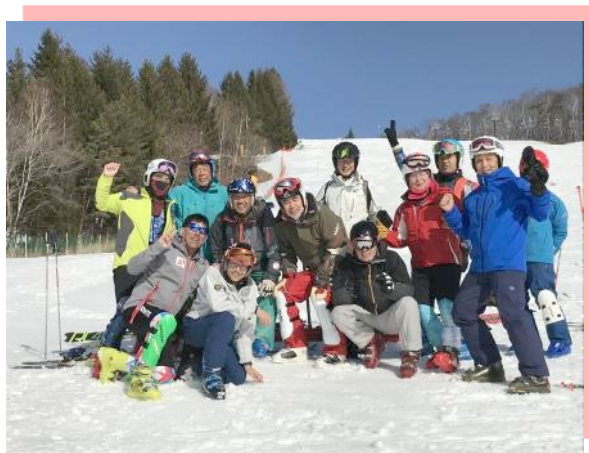
**2020年3月7日～3月8日**

**菅平高原スキー場**

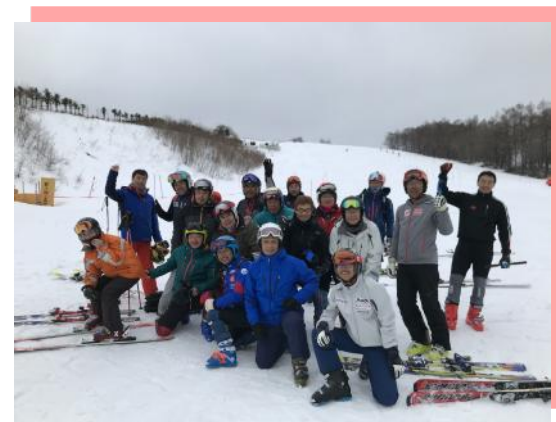
# 世の中が新型コロナウイルスで騒ぎ始めた時期で各種大会がキャンセルされる中でしたが、3月練習会を菅平で開催しました。

月介 石井 宇佐見 子 立間 片山 勝川 北川 小竹 (誠)  
島 高木 瀧澤 田島 福岡翔一 福岡秀幸 日比 諸岡徹  
幹事: 宇佐見裕

### 3月7日白金ゲレンデ下部での集合写真



### 3月8日カモシカゲレンデ下部での集合写真



村中 八木 石川

皆で(楽しく?)横滑り=>ストップ、ドリルと格闘?

## GSゲートトレーニング

- 3月7日am白金
- 3月7日pm白金
- 3月8日amかもしか



1日目は白金ゲレンデでSL(小回り)を、2日目はカモシカコースでGS(大回り)トレーニングを行いました。

1日目の午後こそ気温の上昇とともにバーンも緩んでコースも掘れましたが1日目午前中及び2日目はしまったバーンコンディションで練習の効率も上がったのではないのでしょうか。  
今回の練習会ではショートポールの活用、横滑り等の練習ドリルを織り交ぜる等々、基本を重視したプログラムとなりました。参加者の向上心との相乗効果で上達を実感してもらえたのではと感じています。この練習会でつかんだ感覚を来シーズンのさらなる上達へつなげていただければと思います。

若干1名、練習中の記憶が一瞬とんでしまった人もいましたが全員怪我もなく終了出来て何よりでした。

又、福岡さんにコーチングの補助をいただき本当に助かりました。

## 参考資料

谷脚横滑り=>エッジング停止



山脚横滑り=>エッジング停止



USSA各種ドリル動画から抜粋





**3月練習会**

**2020年3月7日～3月8日**

**菅平高原スキ一場**