

ピスラボ30DAY'S

が必要な理由！！

岐阜県の課題

- ①滑走量が強豪に比べて圧倒的に少ない。
北海道→11月～4月下旬 岐阜県→12月～3月下旬 **2か月減**
- ②フリー滑走や技術練習に費やす時間が非常に少ない！
雪不足の影響もあるが、ゲートTR中心で予選を迎えていませんか？
- ③雪上につながる身体の使い方をトレーニングしていない！
スクワットジャンプの応用やバランスボールを使った各関節の曲げ伸ばしや傾きを含めた横の動きの練習が少ない。

ピスラボで出来ること

- ①ピスラボサマーゲレンデの営業日は51日間。
SAGスキークラブU18では25日間の滑走TRが可能です！！
- ②ピスラボは雪に近い板の挙動を引き出すので、カービングターンの習得が可能です！
- ③カービングターンに必要な「動き方、動く順番、体の使い方」を低速域で繰り返し練習することで、良い姿勢で角付けを深め、正しい方向からスキーに力を加えることができますようになります！

☆井上春樹コーチが思う事☆

スキーの技術はスキーを履いてしか身に付きません。冬の雪上トレーニングができる期間は短く、練習環境も限られるので、ピスラボでのトレーニング時間は非常に貴重です。技術的な面でも、雪上よりもピスラボの方が誤魔化しが効かない面があり、基本技術の習得に適していると思います。夏の間頑張ることが、上達への近道です。