

スノートレック eラーニング
スノーボード上達講座

滑りの基本 ターン

リーン & エッジング

フロントサイドターン

または、トウサイドターン



正面(つま先)側へ回っていくターン

バックサイドターン

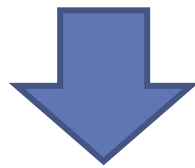
または、ヒールサイドターン



背中(かかと)側へ回っていくターン

ターンをする最も大切な操作は、
雪面からボードを立てていくこと

これを 角付け(かどづけ)
または エッジング という

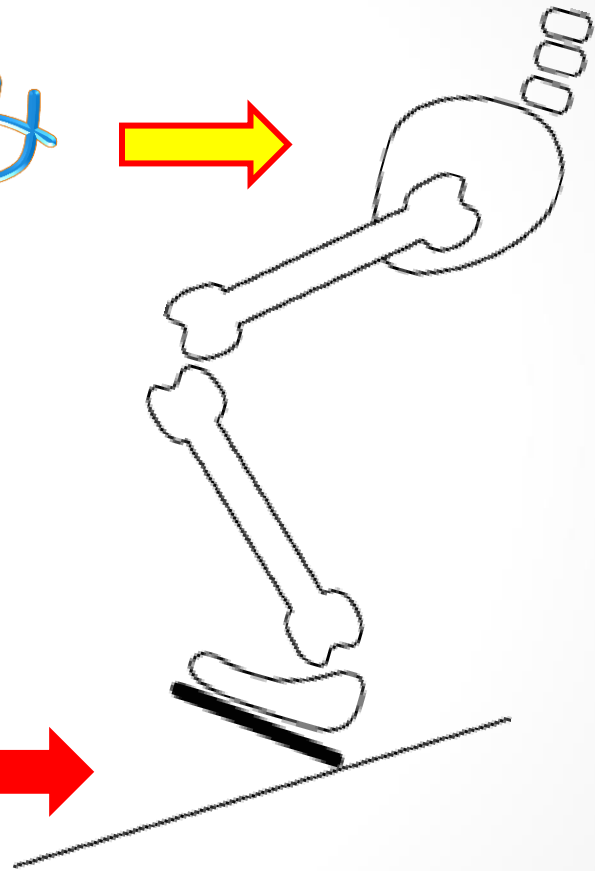


そのために必要な動作が、
身体の倒しこみである

身体の倒し込み



角付け
(エッジング)



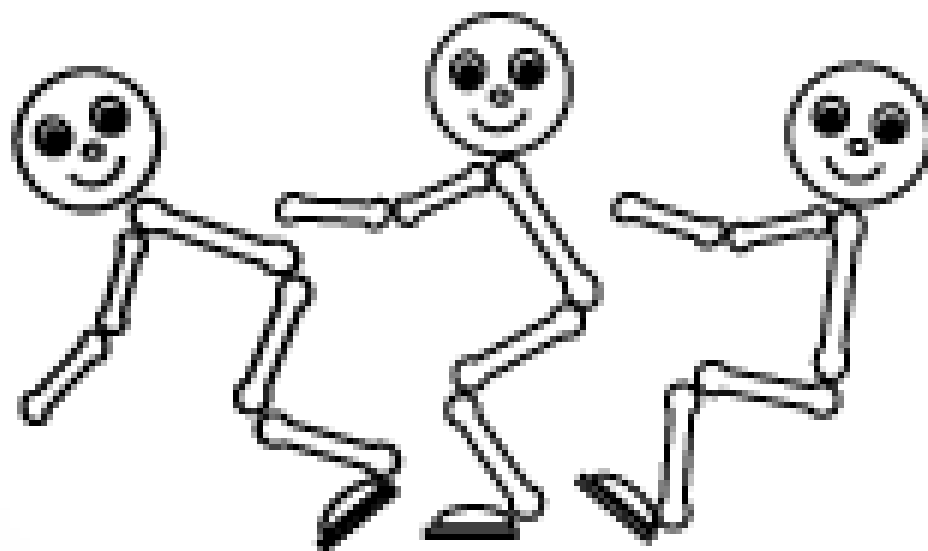
身体の倒しこみにより ボードを立てる動作(角付け調整)



これを **リーン** という

リーンの基本動作

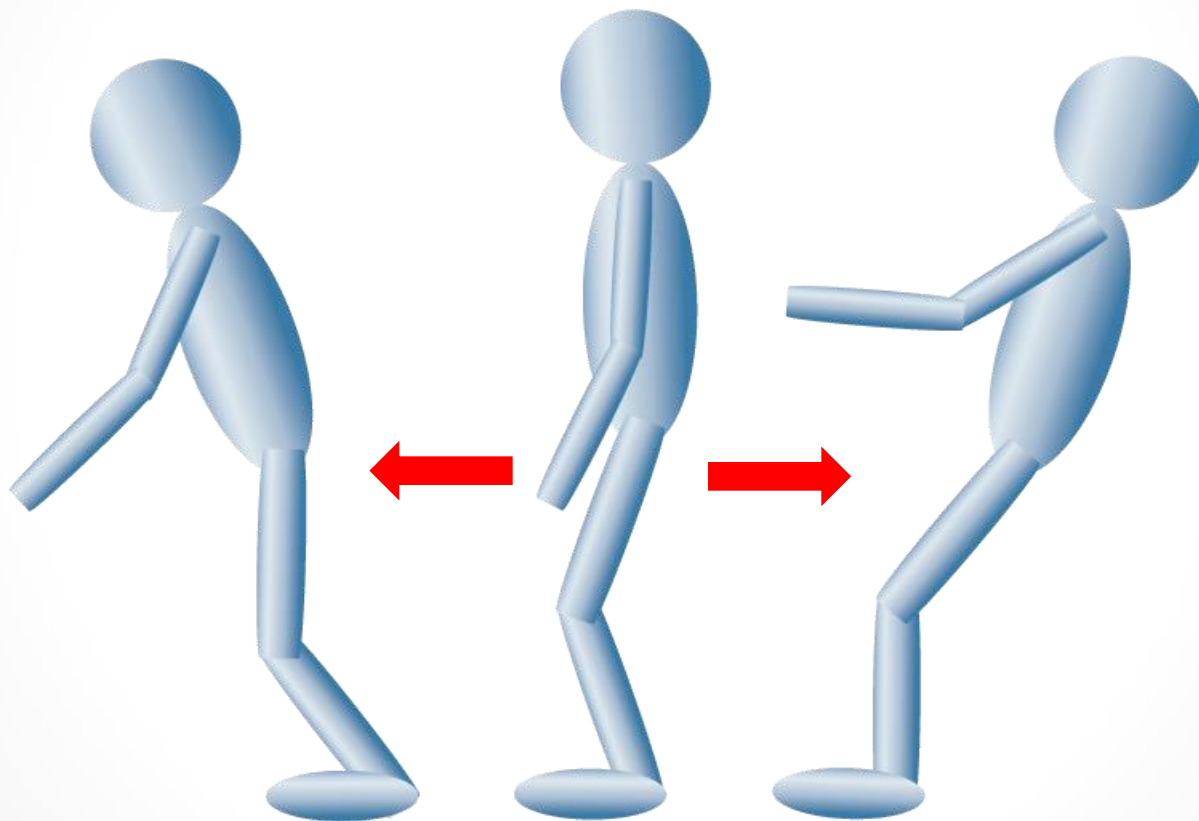
基本ポジションのまま倒しこんでいく



リーンを強めることで、角付けが大きくなる

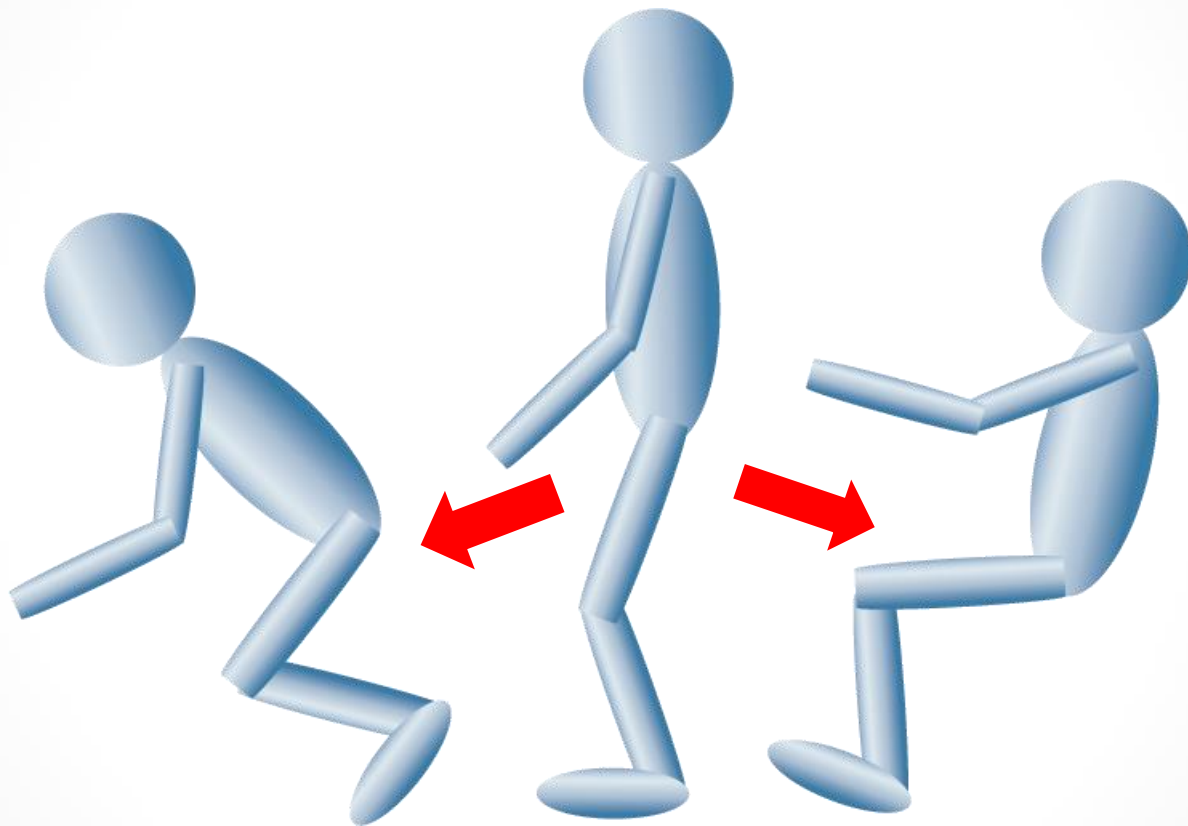
基本ポジションのメリット

つま先側・かかと側を同じポジションで滑れる



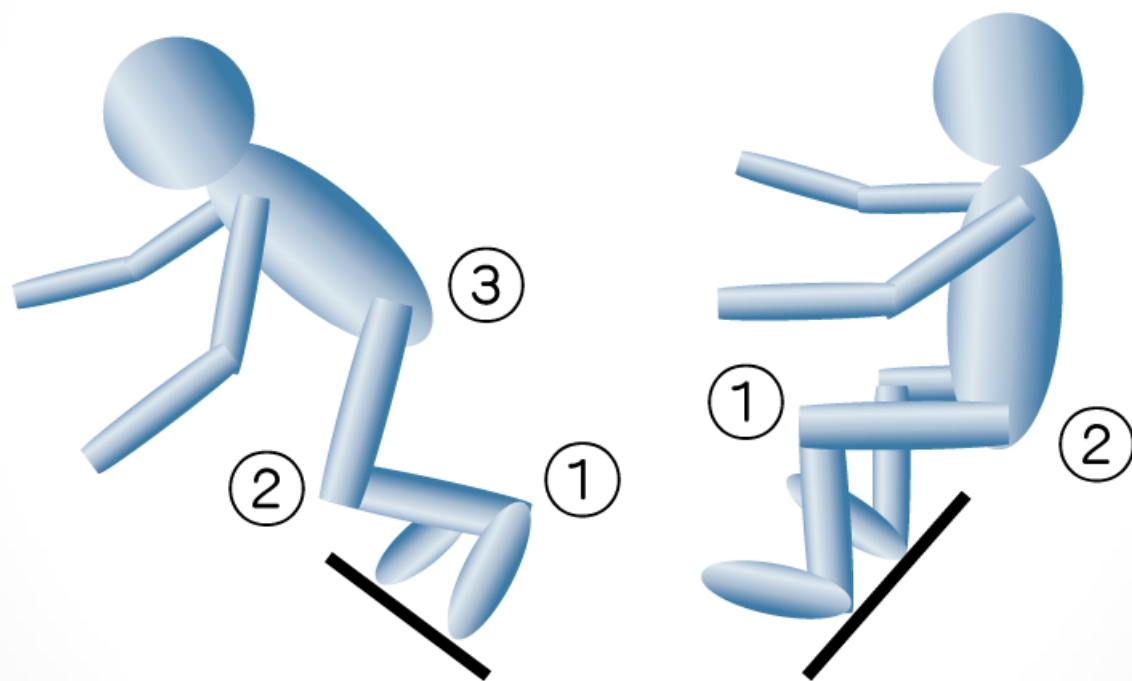
- ・ デメリット 上半身とくに頭の移動が大きい ・

スピードに対応したり、幅広くバランスを保つために、低めのポジションが適している



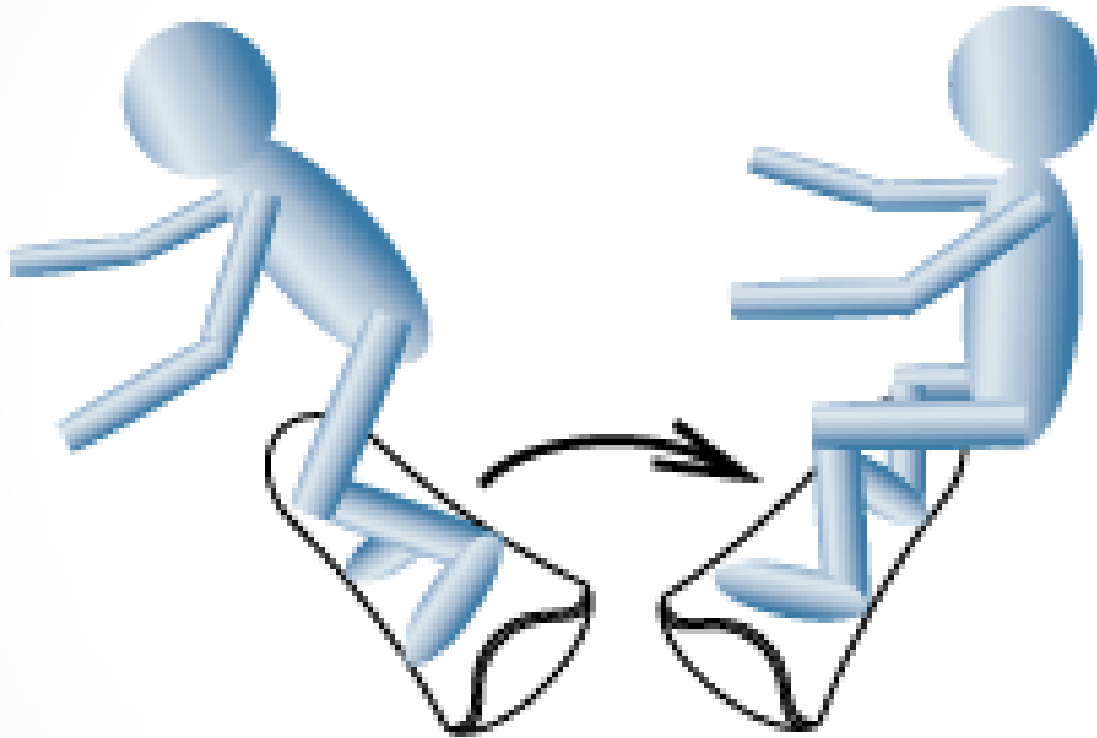
脚部の曲げにより、さらに角付け調整できる

関節を3ヶ所使うトウサイドと、2ヶ所のヒールサイドでは、ボードの立てやすさや、ポジションの安定度に差ができる。



リーンと身体の曲げでターンを調整できる

リーンによる角付けのコントロールで
ボードはターンしていき、滑りの調整ができる



リーンを入れ替えることで、
ターンの切り替えにつながる

リーン



角付け



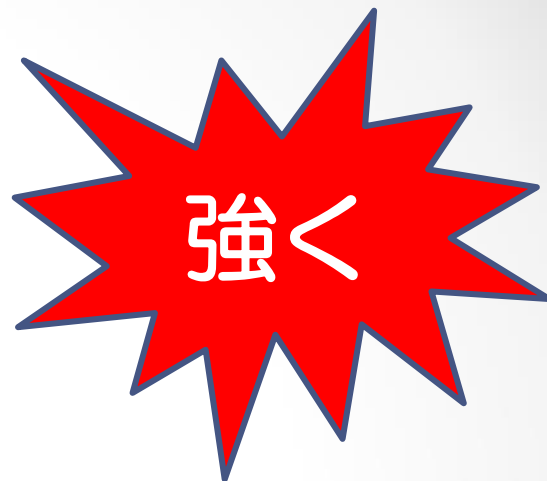
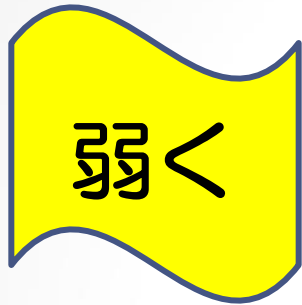
ターン

弱く

強く

浅い

深い





スノートレック プライベートサポート