

# 戸狩小学校アルペンクラブ

---

## 準備体操マニュアル

### VOL.2



# 上半身ミゾオチ～上



- 腰は固定し、みぞおちから上を左右にひねり回転させる。
- カービングスキーでは、腰の向きはスキーと正対(同方向)になるので、腰は、あえて固定させる。腰を回すのも柔軟なので間違いではないが、、、

## 上半身ミゾオチ～上②



- 腰まで回すと下半身が不安定になる。
- 実際滑ると前後差が起きたり、腰が回ってしまったり、変なイメージが着いてしまったり。
- やるなら、腰をロック～フリー～ロックというようにする

# 越し回し



- ぐるっと大きく回しましょう。



# 肩～肩甲骨



- 両手を左右に開き、手のひらを両手同方向に旋回させる。
- 左右逆方向に旋回させる。



## 肩～肩甲骨②



- ウルトラマンのように肩～腕を伸ばす。
- 片手首を持ち上方向に引っ張る(斜め可)



# 手首・首



- 手首を回す。両回転。
- 首を伸ばす。



# 肩



- 肩を大きく回す。
- 左右逆回しも。
- 写真右下、回し方が小さい。





# 終わり方



- 時間の都合で省く柔軟があっても、最後は必ず肩回しの後ろ回しで終える。
- ◎写真上 後ろ回しで終わると姿勢が良い。
- ×写真下 前回しで終わると胸が閉じて猫背になってしまう。