

## IVSI2017 白馬大会 ドイツワークショップ報告書

報告者 金子あゆみ

ドイツのワークショップでは、脛の前傾角度を運動の中で感じ、出せるようなトレーニングやバリエーションが行われた。

☆2人がペアになり、おんぶした状態でプルークスタンスで滑る

おんぶして滑ることで負荷がかかり脛の前傾角度を自然と感ずることが出来る。タングへの圧感などを感じ、滑ることで抵抗がかかってくることで、脛の角度がでてくる事を感じる事が目的。おんぶは筋肉を動かさないで前傾を意識する事。



☆人工的なウェーブを作りジャンプする

人工的なウェーブが4つ作られている中を滑走し、動きの中で脛の前傾角度を感じる

\*モーグル、コブなどのようにウェーブをうまく吸収してすべる  
ウェーブの頂点では脛の圧感を感じる事。



\*1つ目のウェーブでジャンプし2つ目で着地する

\*1つ目のウェーブで大きく踏み切りジャンプし4つめのウェーブで着地する

踏み切るときには脛の前傾角度は深くなり圧を感じる事ができる。ウェーブでは筋肉を動かし、運動しながら前傾を意識する。動きの中で脛の圧感を感じる事ができた。

☆親指から母子球部分に3ミリ程度のパットを貼り、ターン前半でパットを踏みつけインサイドエッジを押さえる

ワークショップに出ている全員にパットが配られ、ブーツと靴下を脱ぎパットを入れた。ターン前半でそのパットを押さえる事で、その時の脛の前傾角度などを感じる。インサイドエッジを意識しやすく、その時の脛の前傾角度も意識し易く感じた。

このワークショップでは、脛の前傾角度をテーマに行われていて、様々バリエーションで楽しみながら動きを確認する事ができた。

