

2018-19シーズン Jクラブ 活動スケジュール

日程	タイトル	内容	※スタンス&ポジション、角付け・荷重・ローテーション、足裏感覚は各回共通のメニュー				
			メニュー1	メニュー2	メニュー3	メニュー4	メニュー5
12月16日	フリーラン	シーズン最初はしぶりの雪上での運動に慣れます。基本姿勢を確認し、斜面での滑走感覚を取り戻します。雪上で自由に動けるようなバリエーショントレーニングを行います。	ジグザグ	プレス	ヘリコプター	直滑降ジャンプ	谷回り・ノーズドロップ
12月23日	ロングターン	大きくゆっくりとしたリズムでカービングターンをします。ポジションに注意しながら、スピードを出して軸を大きく傾け、ストロークを使って切り替えます。目線にも注意します。	目線	リズム変化	落差イメージ	リーン・リーンアウト	切り替え
1月06日	ミドルターン～ショートターン	小さく速いリズムでカービングターンをします。体の落下が遅れないよう意識を常に谷方向に向け、ポジションに注意しながら、板の反発を使います。	目線	リズム変化	落差イメージ	リーン・リーンアウト	切り替え
1月13日	グラトリ・板さばき	ターン技術に慣れたところで、プレスやオーリー、スピン、スライドなど、グランドトリックの基礎を練習します。遊びの要素も取り入れてバランス感覚を磨きます。	プレス	テール・ノーズスライド	オーリー・ノーリー	スピン	
1月20日午後	フリーラン new!	クローズされた検定バーンでフリーライディングの構成と見せ方を学びます。カッコいいフリーランをできるようにしよう!	目線	リズム変化	演技構成	スピード	メンタル
1月27日	バッジ対策	レッスンをしながら、バッジテストに準拠して実力を判定します。また、検定本番でのルール・マナーについても学びます。基礎のレベルがどのくらいにあるのか、各種目ごとに判定します。	ロング	ショート	フリーライディング	ルール・マナー	
2月03日	ミニパイプ・キッカー	ミニパイプを使い、壁を使った滑走を学びます。体軸の幅を広げます。さらに、ミニキッカーでジャンプ。足裏感覚を磨き、安定した踏切と空中姿勢を身につけます。	アプローチ	空中姿勢	ランディング	クラブ	
2月17日	Jテク対策 午後はJテク	大会種目を楽しくかっこよく滑れるようになりましょう。演技構成、リズム変化、スピード対応などを考えながら滑ろう!	目線	リズム変化	演技構成	スピード	メンタル
2月24日	クロス★	スピードやバーン状況への対応力を向上させ、総合滑走能力が高めます。凸凹バーンやバンク、ウェーブなどの地形を滑り、ストロークや体軸の使い方を身につけます。	目線	スピード対応	ストローク	軸移動	スイッチ
3月03日	ゲート★	規制されたバーンを滑り、リズムやターン弧の変化への対応力を向上させます。上手に滑るには、カービングとスライドを使い分け、意識や目線の先行が必要です。 *マウントジーンズでの開催の可能性がございます	リズム変化	ターン弧変化	目線	カービング	スライド
3月10日	Jテク対策 午後はJテク	第2回目のJテク! 1回目の大会での反省を活かして大人顔負けの滑りでみんなをびっくりさせよう!	楽しさ	演技構成	メンタル		
3月17日	パイプ★	フリーランの技術を生かして、パイプでのターンをめざします。また、ドロップイン・アウトのできる体軸の移動もマスターします。	ドリル	ピボットターン	軸移動	ドロップイン・アウト	エアターン
3月24日	コブ・不整地	ゲレンデには、様々なバーンコンディションがあります。あらゆる条件を楽しむ総合滑走能力を高めます。ポジションはもちろん、ストロークやラインどりを学びます。	目線	ラインどり	ローテーション	ストローク	軸

※日程、内容は状況により変更になる場合がございます。12/30、2/10のJクラブはお休みとさせていただきます。★印はプロがレッスン予定です。