68　石井俊一のコブの為の整地トレーニング

68　石井俊一のコブの為の整地トレーニング

整地の小回りがしっかりと出来ないとコブ斜面は上手く滑れません。
整地の小回りを応用して、コブを制覇します。コブを滑るには、少し技が必要になりますが、ベースは整地の小回りです。
限られた時間の中で、整地、コブの両方を満たすレッスンは中々難しいです。
整地の小回りの練習で、小回りの質を上げて、コブを意識した要領、技を身に付けることに徹します。コブは怪我をしやすいので、スピードをコントロールする技能もこのレッスンでしっかり身に付けます。
この回に、基本的にコブには入りません。コブにはいる為の準備に徹します。
早くコブに入ってみたい、逸る気持ちを抑えます。

レッスン時間	9: 00~11: 00/12: 00~15: 00□□1日5時間レッスン
受付時間	8: 15~8: 45
受付場所	センターハウス内スクール受付（受付場所が変更になる場合は個別にご連絡いたします）□※受付時に感染予防対策の為、検温と健康チェックをさせて頂きます。

No.	68
レッスンクラス	石井俊一のコブの為の整地トレーニング
会期	1/15(土)16(日)
講師	石井俊一
定員	10名
料金	22,000円
募集対象・内容	中級斜面を小回りでスピードコントロールできる1級程度の方が対象。 整地トレーニングは、整地された斜面でコブに入る為の準備をしっかりしていきます。 スキー板の回し方、身体の落下のし方、ストックワークなど身に付けます。 このレッスンは基本、コブには入りません。

・新型コロナウイルス感染拡大による、変更・中止が生じる可能性もございます。
・体調不良の方、風邪や咳の症状がある方は受講をご遠慮下さい。
・体温が37度5分以上の方は、受講をご遠慮頂きます。
・マスクの着用をお願いいたします。（レッスン中はバフなどで口元を覆うのも可）
・ご自身での感染防止対策をしてご参加下さい。