



FRIEND OF SPORTS

友穆(ゆうぼく)～仲の良い友の意

宮崎書

札幌市スポーツ推進委員会広報誌 Vol.116

特集

スノーボード

活動紹介(南区)

第44回南区少年少女親善スポーツ大会



特集 スノーボード

2016年2月、「FISスノーボードワールドカップ2016札幌大会」がさっぽろばんけいスキー場で開催されました。スノーボードは来年2017年2月に開催される「第8回札幌アジア冬季競技大会」でも、開催種目になっており、ウィンタースポーツの中でも大注目の競技です。

第8回札幌アジア冬季競技大会のスノーボード種目をご紹介

スノーボード競技は大きく分けて、フリースタイル、アルペンの2種類に分かれます。アジア大会ではこのうち、下記の3種目が開催される予定です！

【フリースタイル】※さっぽろばんけいスキー場で開催予定。

- ハーフパイプ……円柱を半分に切ったような斜面を滑り、左右の壁で演技を行い、完成度や難易度によって競う。

【アルペン種目】※サッポロティネススキー場で開催予定。

- 大回転……斜面に設けられた旗門を通過し滑走タイムを競う。
- 回転……大回転よりも旗門間隔が狭い。



今回は、南区推進委員でスノーボードインストラクターでもある高谷みち子さんのご指導のもと、友穆編集委員がスノーボードに挑戦してきました！



ステップ1：スタンス（左前か、右前か）を決める

スノーボードは1枚の板に両足を斜めまたは横向きに置いて滑るため、まずは左足を前（レギュラー）にするか、右足を前（グーフィー）にするかを決めましょう。

軸足が前、効き足が後ろになるため、例えば右足でボールを蹴る（右効き）の人は、左足が前、右足が後ろになります。

ステップ2：板を履く

軸足になる方の足（効き足の逆）から履きます。ベルトは足首の太い方から、きつくしっかりと締めましょう。



板が雪面を流れていかないよう、膝などでしっかり押さえましょう



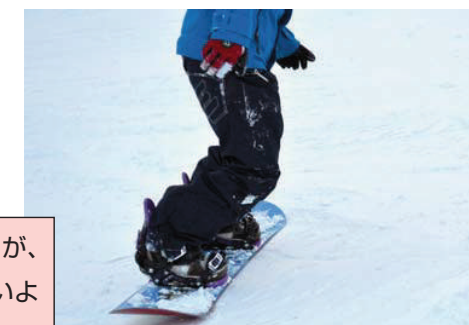
ブーツとハイバックの間に隙間ができないように

ステップ3：立ち方

ボードに対し、体の軸は垂直に、両膝を軽く曲げて視線は進行方向にまっすぐ。



足元を見てしまいがちですが、グッとこらえて軸がぶれないようにしましょう



ステップ4：上手な転び方

初心者は必ず何度も転びます。でも、2通りの正しい転び方を覚えておけば、危険はありません！



バンザイをして手前から滑るようにズザーツ



頭を守って、体を丸くして受け身をとるように後方にゴロン

体験を終えてみて…



川内委員

両足の自由を奪われるのがこんなにも怖いとは…立つのも一苦労でした…



山森委員

簡単そうに見えていましたが、選手は裏で苦勞しているのですね。体験後にワールドカップを見ましたが、すっかり見方が変わりました！



札幌国際スノーボードスクール 非常勤インストラクター 高谷 みち子さん

スノーボードが上手くなるには…とにかく「楽しんでやってみる！」ことです。

春シーズンに始めてみるのもいいですね。雪がやわらかいため転んでも平気だと思いますし、寒くないので、気軽に楽しむことができます。スクールなどで、ゲレンデルールやマナー、安全技術を学ぶのも上達の近道になると思います。ぜひ挑戦してみてください。

【札幌国際スキー・ボードスクール】 <https://www.sapporo-kokusai.jp/school/>

第44回南区少年少女親善スポーツ大会

南区では毎年11月に南区体育館にて、青少年育成委員会との共催でドッジボール大会を開催しております。毎年各地区から25～30チーム、約500人の少年少女が中学年の部と高学年の部に分かれて熱戦を展開しています。



開会式 選手は緊張気味



熱戦の様子 スピードボールで審判大変



応援は2階から 声援で熱気むんむん



中学年の部6年連続優勝中の石山東チーム



閉会式 お疲れ様



表彰式 やったぜ！

南区スポーツ推進委員会では、今後新しい事業を主催すべく、検討中です！

各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/sports>

札幌市スポーツ推進委員会ホームページ <http://www.sapporo-sposhin.jp>

編集後記

以前は認知度が低かったスノーボードですが、今やオリンピックの正式種目・来年のアジア大会にも採用されています。今回、スノーボードは初挑戦でしたが、助けを借りてやっと立ち上がるも、ちょっとした傾斜に意に反して勝手に滑り出し大苦戦。ストックが欲しい！なんとか体験を終えて靴を脱いだ時の開放感は最高でした。

それでもリフトで登って滑り降りて来る人達を見ると楽しそうで、いつかはあのよう滑れたらと思いました。近い将来ゲレンデはシニアボーダーであふれているかもしれません。

高谷さん、靴の履き方も知らない手の掛かる素人集団に、一からのご指導ありがとうございました。