

Snowboard Big Air Technical Method

JAPAN SNOWBOARD SLOPESTYLE & BIGAIR TEAM

VERSION 1.1, 7 JAN 2020

バイオメカニクスから紐解く“Method”

JAPAN SNOWBOARD Slopestyle & BigAir Team では、“効果的に”、“確実に”、競技力向上を獲得するには“そもそも”何が必要なのか？の発想を起点とし、戦略の一つにスポーツバイオメカニクスを活用した技術力強化を行なっています。

本資料では世界を目指す選手達が、カラダや動作の機能的課題の解決により、より“効果的に”、“確実に”、パフォーマンスアップが実現できるよう **JAPAN** チームのメソッドを広く浸透させるものです。

Outline

Chapter 1 スポーツバイオメカニクス

Chapter 2 キッカーでのスピントリック

Chapter 3 エクササイズ

Chapter 4 モチベーション

Version 1.1_BigAir 2020/1/7

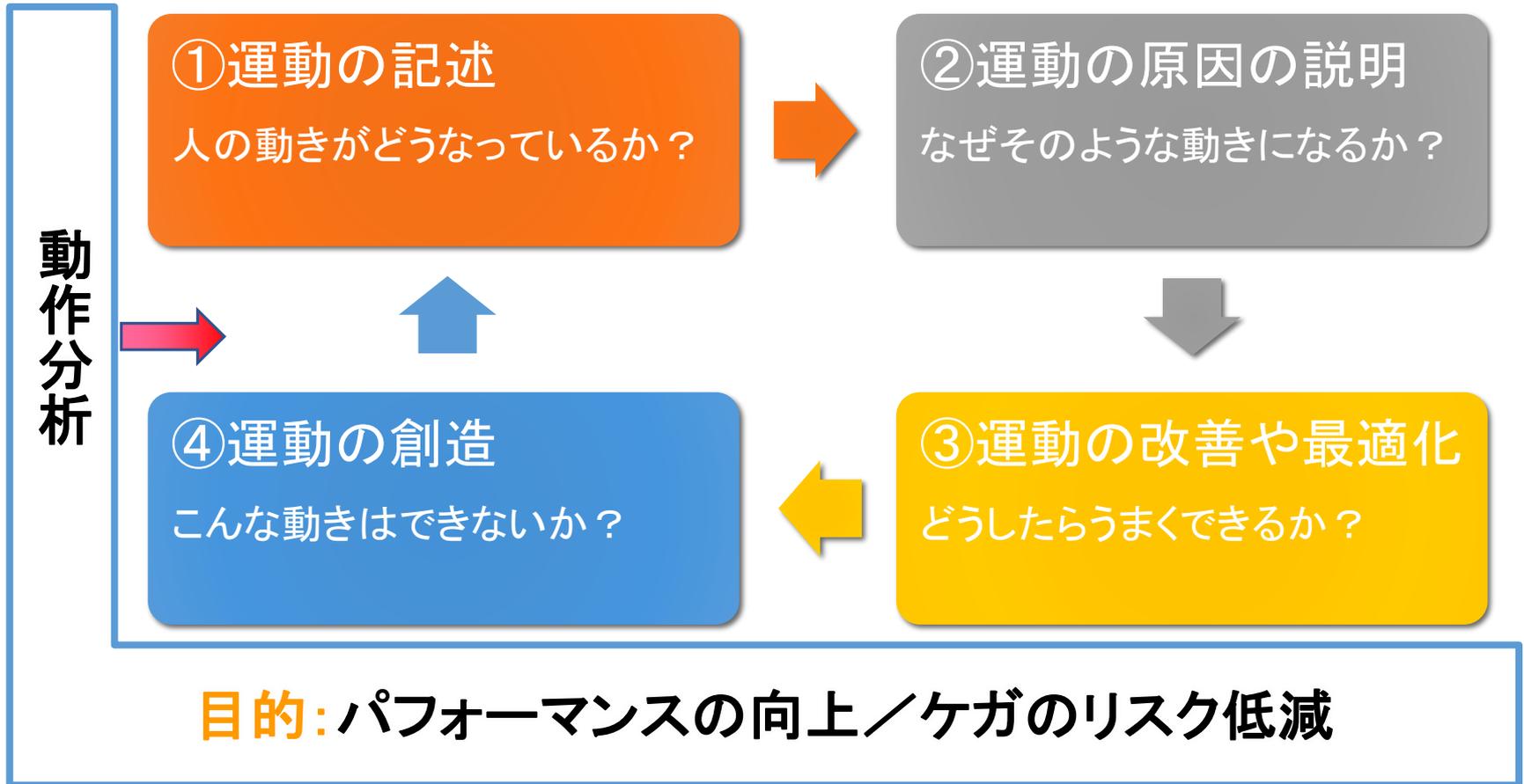


Chapter 1

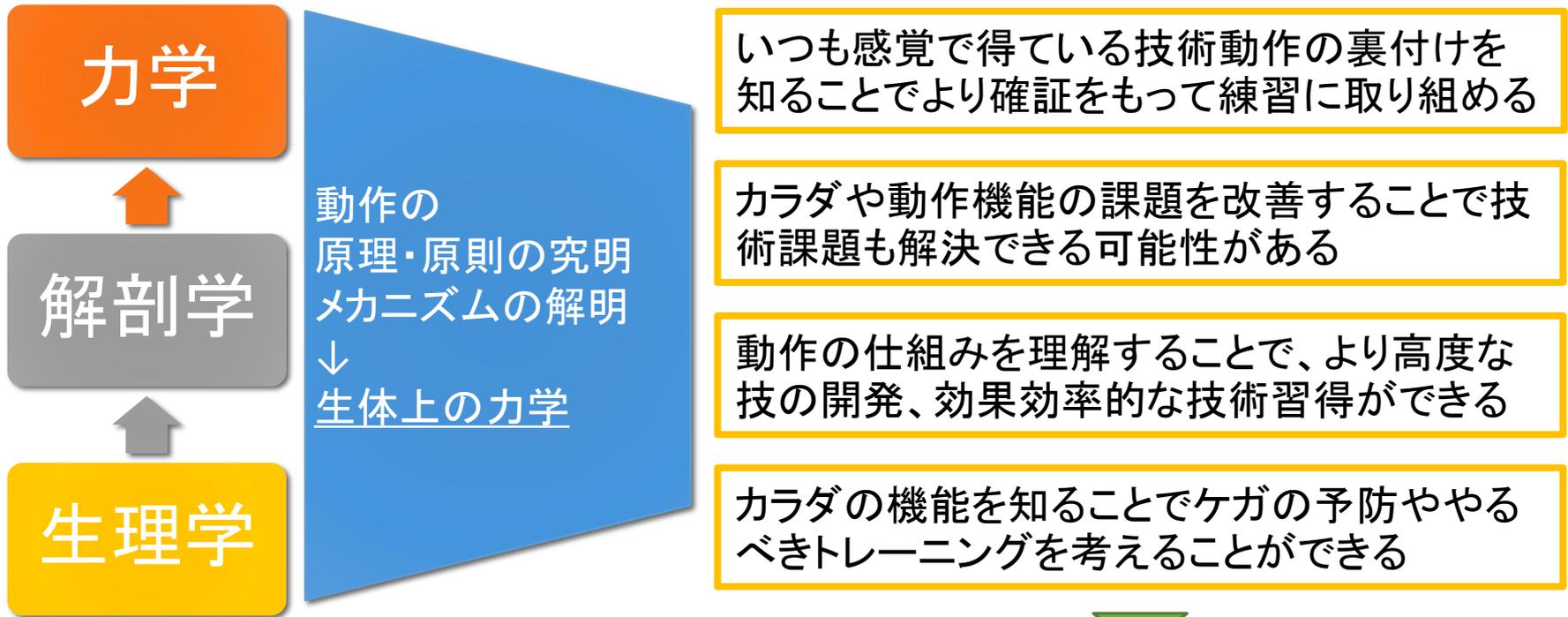
スポーツバイオメカニクス

スポーツバイオメカニクス？

目的



スポーツバイオメカニクス？ 役割



役割:

- ▶スポーツにおける**動作の改善**に大きく貢献する**潜在力**を持っている
- ▶スポーツの技術やトレーニングの**理解力**、**分析力**、**創造力**の基礎となり得る



Chapter 2

キッカーでのスピントリック

高回転と高さのある放物線のカギは ポップ



ポップ＝地面からの反力を感じながら踏み切る動作

ポップが効率よく成立した場合、反力を効果的にもらえるため空中での、

- 高回転スピン
- 高い放物線
- レスポンスの良いグラブの引きつけ動作が実現可能となる

ポップするために、アプローチ→アール→リップで行うべき動作について、

- 縦軸・前後軸の動き
- 横軸・左右軸の動き
- ライン取り

の3つの視点から説明する

リップ



アール



アプローチ



③地面からの反力を感じながら踏み切る(ポップ)
踏切の瞬間に全身を最大限縦軸に伸ばす

①高めの姿勢をキープ

②予備動作のひねりによるしゃがみ込み動作を最小限にし、Gにつぶされないように、かつ前傾・後傾にならないように、斜度に対し垂直に地面を押し続ける

なぜ“高めの姿勢をキープ”なのか？ なぜ“踏切の瞬間に伸ばす”のか？

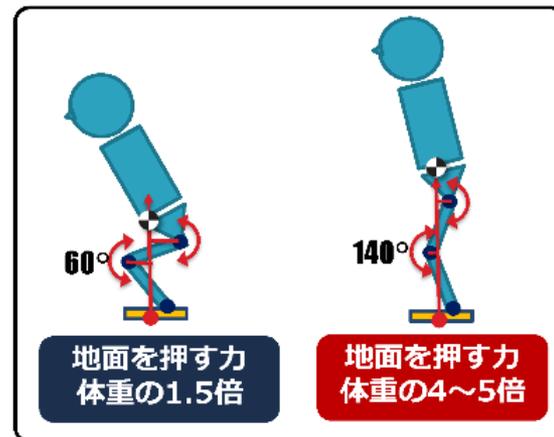
低くしゃがんだままの姿勢や急なしゃがみ込み動作は力を吸収し、RからのGに負けつづされ、地面を押し返す力が弱くなる

結果、減速や、板や重心のずれが生じて早抜けし、ライナーとなる

高い姿勢を維持しRからの反力をもらい続けることで、ポップが可能となり、高回転スピン、高い放物線、グラブの引きつけ動作につながる

踏切時に全身を伸ばし切ることにより、ポップが強まり踏み切った後の(縦軸の)回転の勢いをより大きくできる P20

またその反動でグラブの引きつけが楽になる



引用: スポーツバイオメカニクス20講

Rの変化、速度変化に応じて、トランジションからR進入時に受けるGの大きさは変化する
通常、体重の数倍以上の力を受ける

1



サイドからの映像(アプローチ姿勢は高め)



<https://youtu.be/-FVZA1vKKXY>

■ 横軸・左右軸の動き

リップ

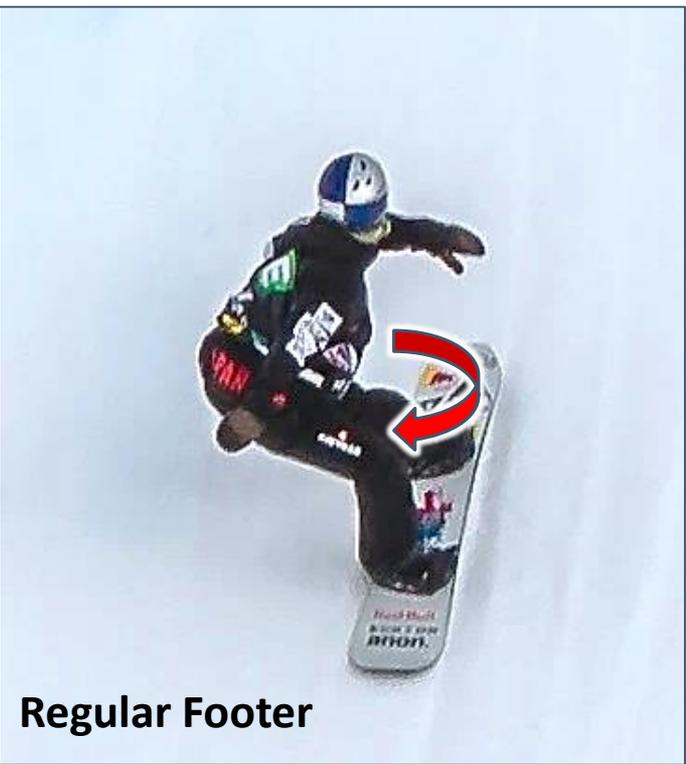


アール



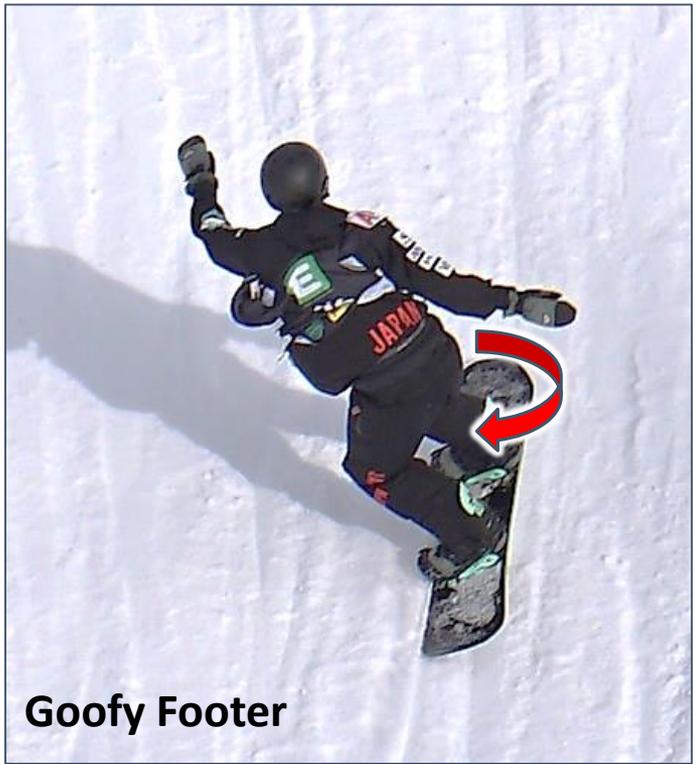
アップ
ローチ

②踏切の瞬間に腕の振りを最大限横軸に広げる→ひねりの開放



Regular Footer

フロントスピン
踏み切りギリギリまで骨盤が開いてしまわぬよう閉じておく



Goofy Footer

バックスピン
スピン方向の逆側にできるだけ骨盤を開いておく

①骨盤に対し股関節と上体のひねりを最大限つくる→回転初速を得る

股関節・上体の“ひねり”の柔軟性？ なぜ“踏切の瞬間に広げる”のか？

スピンの予備動作では、骨盤を固定させるための股関節の柔軟性、上体をひねるための胸椎の可動性・体幹部の安定性が求められ、それぞれの機能を最大化するトレーニング、ウォーミングアップが重要である

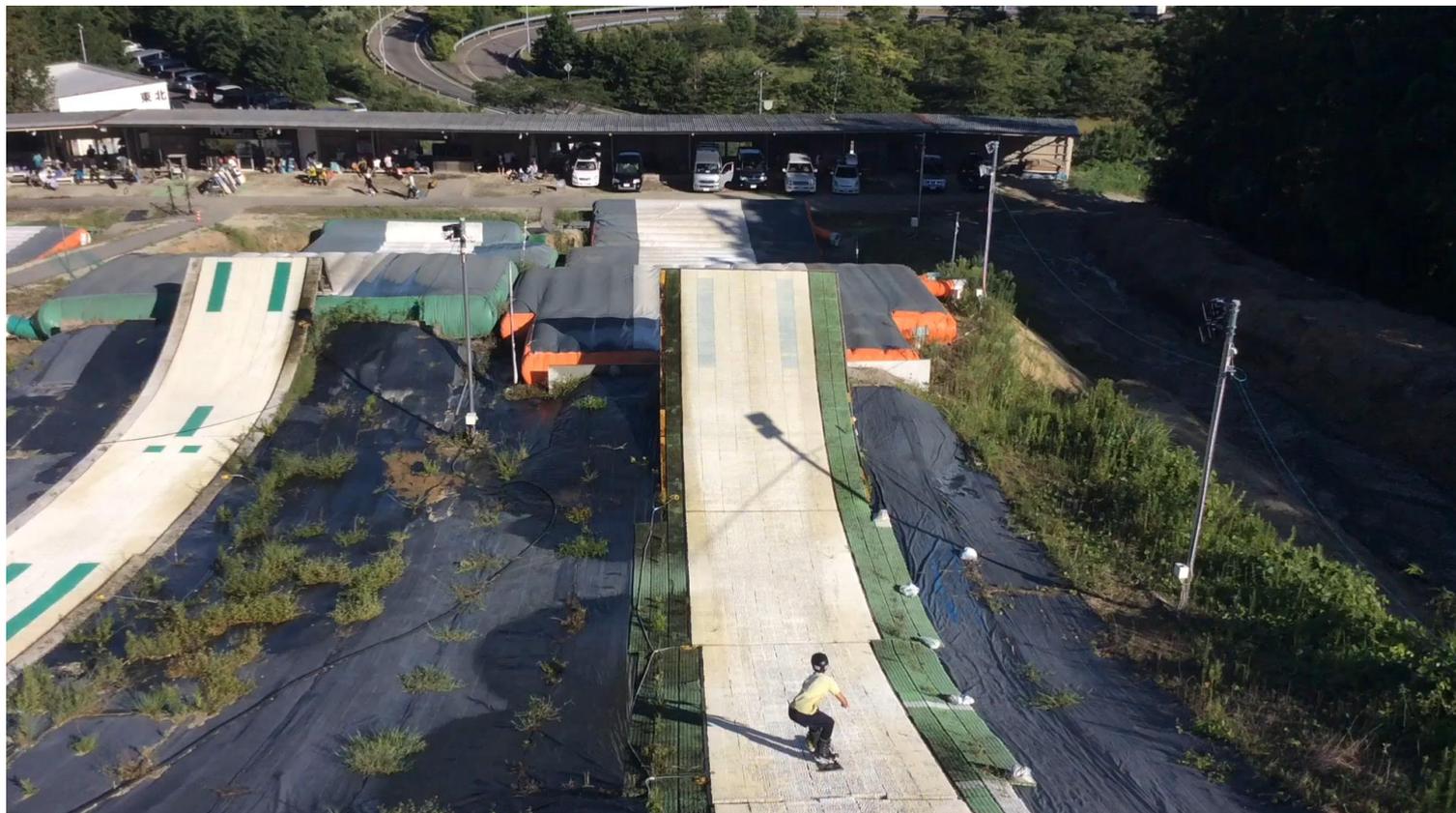


踏切時に腕を広げ振り切ることにより、踏み切った後の（横軸の）回転の勢いをより大きくできる P20

2



骨盤がうまく使えている映像



<https://youtu.be/CrHH9ZoGBEo>



3

ポップして地面からのパワーが伝わる映像 手の旋回を最大に使った遠心カスピン映像



<https://youtu.be/bMI0LLslpAA>

■ ライン取り

リップ



アール



アプローチ

エッジの切り返しを行うことでまっすぐにテイクオフしやすくなる

ポジション
エッジをかけた後も板の重心から体の重心が外れないこと



遠心力
体重が重いほど、速度が速いほど、弧が小さいほど、板へ大きな力が伝わる

①最初のエッジでR入口までゆっくりライン取りし、切り替えた次のエッジの踏切時の遠心力をスピンの力に変える

②最初と次のエッジラインの長さは同じにするか、もしくはより強い回転力を得るために次のラインを短く(弧を小さく)することで、スピンの働く力は強くなる

“抜けが良い”と感じる重心位置 エッジの垂直線上に重心があること



Bad

早抜け、板が先に回る、エッジがかからず頭が下がる



Good

抜けがいい、軸が通っている、助走速度を失わず、踏切のポップの力を最も得られる



Bad



早抜け、曲がっていく、股関節が一気につぶされ外れていく

世界で勝つために必要な空中・着地の 3つの要素



飛び出した後の回転速度は、
縦軸・横軸を縮める差(速さ・距離)で決まる

高回転スピンをしながらジャッジ評価を意識したテクニック
や着地の安定感が求められる

空中→着地で行うべき ■ 基本動作に加え、

1. 高回転での頭の動きの意識
2. 空中でのグラブをしていないほうの手の使い方
3. 着地の時のスピンの逃がし方

の3つの要素について説明する

空中



ポップで踏み切って空中に出たら、踏切の瞬間に縦に伸び/横に広げた体勢から一瞬で小さくなり、回転半径を瞬時に大きく速く縮め、スピンの回転速度を上げる



着地



回転と飛距離を合わせて体の重心を板に乗せ、股関節を柔軟に屈曲させて衝撃を吸収し着地する

空中でのスピン加速

テイクオフ→瞬時に小さくなる

回転半径: 大
縦軸の全身を伸ばす
横軸の腕を広げる



体を縮める: 加速
体を広げる: 減速

回転半径: 小
縦軸の全身を縮める
横軸の腕を絞る



小さくなる速さ: 速い
↓
加速が増す

小さくなる速さ: 遅い
↓
加速は緩やか

1. 高回転での頭の動きの意識

空中



着地



最初の1回転目では頭を**最短ルート**で回すように意識し、2回転目、3回転目では、特に回転の上半分、頭が上るところから下るところまでの頭の動く距離を**最短ルート**で**ショートカット**するように意識して回す

4



空中での頭の最短距離を意識した映像



<https://youtu.be/E0zUdICEX1I>

2. 空中でのグラブをしていないほうの手の使い方

空中



× ニーグラブ = 膝をかかえたり、太ももの裏をつかむ ⇒ ジャッジングに大幅にマイナス (回転を容易に高める動作としてみなされる) しかし、手を広げてしまうとスピンのスローになる



着地



ニーグラブはしないが、グラブしていないほうの手を膝の近くに持っていく、体を小さく絞るようにスピンする

3. 着地の時のスピンの逃がし方

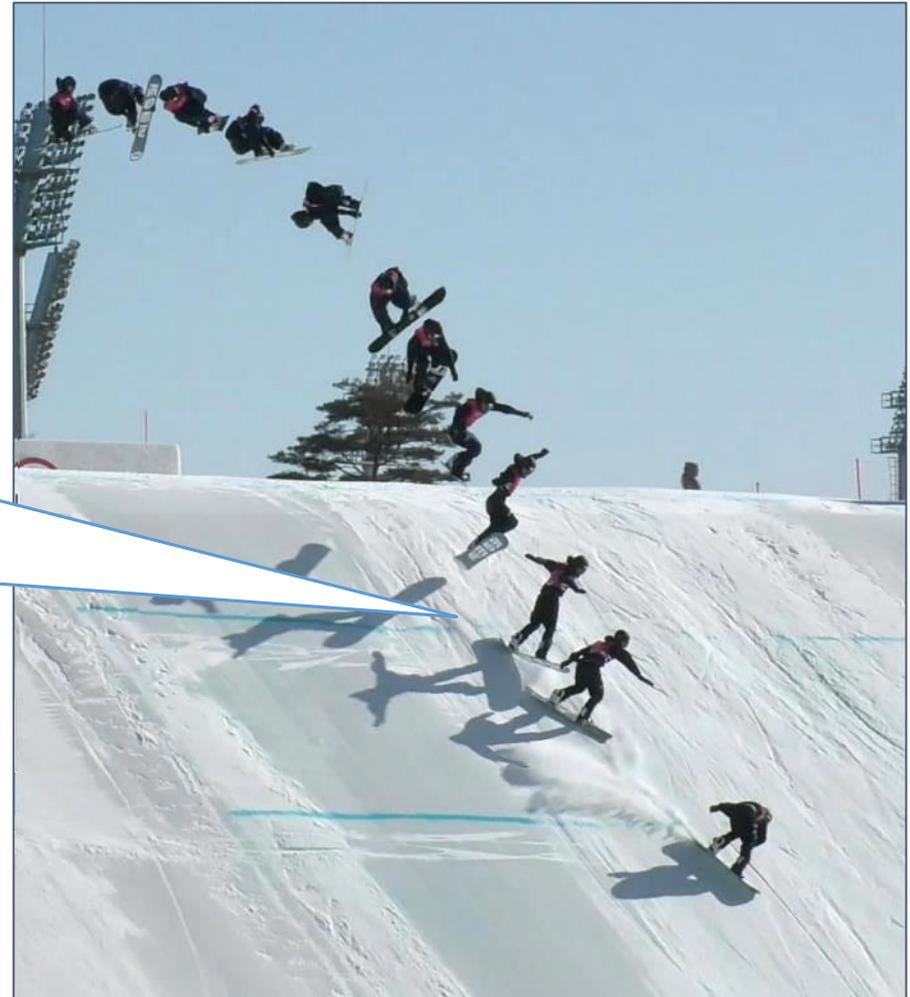
空中



着地

高回転から着地するときスピンの余りそうになったら、(山側の方の)テールやノーズを軽く雪面に当ててスピンのパワーを分散させてから着地する

これをやることによりリスクを最小限にしたリカバリー着地になっている



5

テール・ノーズをあててうまくリカバリーする 映像



<https://youtu.be/P6Pke0v1IBo>

動画リスト/スピントリック

① サイドからの映像(アプローチ姿勢は高め)



② 骨盤がうまく使えている映像



③ ポップして地面からのパワーが伝わる映像
手の旋回を最大に使った遠心カスピン映像



④ 空中での頭の最短距離を意識した映像



⑤ テール&ノーズをあててうまくリカバリーする映像





Chapter 3

エクササイズ

ウォーミングアップ Step2 追加 2020/1/7

パフォーマンスを最大限に高めるために 必要不可欠なコンディショニング

スノーボードの競技で高いパフォーマンスを発揮するためには、滑る前のウォーミングアップで行なうエクササイズ(以下:プレエクササイズ)や、滑った後に行なうクールダウン、筋力や持久力といった体力を強化するためのトレーニングをバランス良く行なう必要があります。ここでは、プレエクササイズやトレーニングで、最低限行なって欲しいエクササイズを紹介します。

滑る前、筋肉と関節が動かせる最大の範囲である「可動域」を無駄なく使うには、ダイナミックストレッチングをお勧めします。ただ伸ばすだけではなく、筋肉の力を入れて、全身の筋肉と関節を無駄なく使えるようにしましょう。

トレーニングはここで紹介するエクササイズだけではもちろん不十分です。どんどん巨大化し、複雑になる世界レベルのコースで、高いパフォーマンスを発揮し勝利するには、力強く、パワフルで、かつ疲れにくいカラダが必要です。他にも栄養や睡眠、メンタル面での取り組みも全て合わせて「コンディショニング」と呼びます。どれか一つが欠けても、ベストなコンディションとは言えません。

超人とも言える世界トップレベルの技を開発していくためにも、カラダがベストな状態になるために「コンディショニング」が必要不可欠です。

ウォーミングアップ/プレエクササイズ ベーシック(基礎) ダイナミックストレッチ

エクササイズ名	股関節	体幹部	臀部	脚部	
<u>① ソラシックローテーション</u>		◎			
<u>② ロッキングバック</u>	◎				
<u>③ ワールドグレイテストストレッチ I</u>	◎	◎	○	○	
<u>④ ワールドグレイテストストレッチ II</u>	◎	◎	○	○	



Warming Up/Pre Exercise - Basic

① ソラシックローテーション

四つんばいの状態で、片手を後頭部に置き、肘を天井に向けてるように胸を開いていく



目的	上半身の可動域の最大化
回数	左右5回ずつ×3セット
コツ	支える手はしっかりと地面を押し、胸の周りを広げるように肘を天井に向けていく 腰から下をしっかりと安定させた上でツイスト動作をおこなう
注意点	背中が丸まらないように注意し、肩甲骨を寄せながら開いていく

<https://youtu.be/4xgwykrJod0>



Warming Up/Pre Exercise - Basic

② ロッキングバック

四つんばいの姿勢からお尻を後ろへ突き出す、脚幅はスクワットスタンスと同様に肩幅

膝を地面に固定することで、膝が内側に入らずにしゃがむ感覚を覚える



目的	股関節の可動域の最大化 骨盤前傾位の習得
回数	10回ずつ×3セット
コツ	頭からお尻を一直線に保ち上半身を固定した上で、脚の付け根を締めるようにお尻を後ろに突き出し股関節を曲げていく
注意点	背中や骨盤が丸まらないように注意する

<https://youtu.be/Gp4PSJT5Qtw>



Warming Up/Pre Exercise - Basic

③ ワールドグレイテストストレッチ I

足を前後に開いた片膝立ちになり、片方の手は大きく後ろに広げ、もう片方の手は膝に抵抗を加え、手と膝で互いに押し合いながら、上半身を開いていく



前の足側に身体を開く場合は膝の外側に手を置き、後ろの足側に身体を開く場合は膝の内側に手を置く

目的	上半身の可動域の最大化 お尻の力発揮
回数	左右3~5回ずつ、各動作の 終点で3秒静止
コツ	腰から下をお尻の力を入れて安定させ、上半身を伸ばすだけでなく、伸ばすために力を入れる(次ページのⅡも同様)
注意点	手や膝の力が抜け、膝が外側に開いたり、内側に抜けたらしないように注意する

https://youtu.be/4Dw6gVnja_E



Warming Up/Pre Exercise - Basic

④ ワールドグレイテストストレッチ II

①足を大きく前後に開いた状態で、指先を天井に向けながら大きく身体を開く



②両手を床につき、膝を伸ばした状態で、お尻を後ろに引き太ももの後ろを伸ばす



③後ろの足の膝を床につき、腕を天井に伸ばし、体重をやや前にかけて足の前側を伸ばす

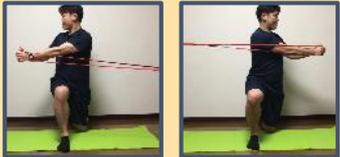


これらを繰り返す

目的	上半身の可動域の最大化 股関節の可動域の最大化
回数	左右3~5回ずつ、各動作の 終点で3秒静止
コツ	①床についている手や足は しっかりと地面を押し、安定 させ、上半身の開きやお尻 の伸びを感じる ②伸ばす足 のつま先を上げ足の裏側を 伸ばす ③体重を前に向け股 関節の前を伸ばす
注意点	それぞれ伸ばすところを意 識し、無理なく行う

<https://youtu.be/BceP6onPFUA>

ウォーミングアップ/プレエクササイズ アドバンス(発展) ダイナミックストレッチ

エクササイズ名	股関節	体幹部	臀部	脚部	
<u>⑤ アウフバウ</u>	◎	○			
<u>⑥ チューブツイスト</u>	○	◎			
<u>⑦ スパインローテーション</u>		◎			



Warming Up/Pre Exercise - Advance

5 アウフバウ

1)つま先が真上、2)つま先が内側、3)つま先が外側、それぞれのつま先の向きで足を上げていく

つま先が真上の状態で、足を上げ、外側に開き、回しながら元の位置に戻していく、逆回しも行う



目的	股関節の可動域の最大化
回数	左右6回ずつ×2~3セット
コツ	床につけている足は床から離れないように地面をしっかり押さえる
注意点	足を外に広げた際に、反対側の背中が床から離れないようにお腹に力を入れる

https://youtu.be/xdB3zIM4w_k



Warming Up/Pre Exercise - Advance

⑥ チューブツイスト

足を前後に広げ片膝立ちになり、チューブを肘を伸ばした状態で体の前で持ち、抵抗とは反対方向に身体と一緒にゆっくりといねいに引っ張っていく

応用:ランジポジション(膝を浮かせる)



目的	体幹部、捻る力の強化
回数	左右10回ずつ×3セット
コツ	後ろのお尻に力を入れて膝で地面をしっかりと押さえる腕だけで引っ張らずに、お腹を意識し、体幹でチューブを引き付けるよう意識する
注意点	膝とつま先の向きをそろえ、お尻の力が抜けたり、膝が外に開いたり、内側に入ったりしないように注意する

<https://youtu.be/KnwzyRSWKRY>



Warming Up/Pre Exercise - Advance

⑦ スパインローテーション

横向きに寝た状態から、上の足をポールにつけ、離れないように上半身を開いていく

その後、スタートの位置から指を床に近づけながら、胸を開きながら肩を回していく、逆回しも行う



目的	上半身の可動域の最大化
回数	左右5回ずつ×3セット
コツ	開く手を遠くに置くことをイメージしながら、上半身を開いていく
注意点	ポールから膝が離れないようにしっかりと押さえる

<https://youtu.be/vW1Qb5hkEGI>

クールダウン ベーシック(基礎)

エクササイズ名	股関節	体幹部	臀部	脚部	
<u>⑧ お尻のストレッチ</u>			◎		
<u>⑨ 太もも後面のストレッチ</u>				◎	
<u>⑩ 股関節前面のストレッチ</u>	○			○	
<u>⑪ ふくらはぎのストレッチ</u>				○	
+15～30分の有酸素運動(ジョギング、エアロバイク)					



⑧ お尻のストレッチ

①足を前後に開き、前足の膝を曲げ、前足のお尻に体重を掛け、お尻を伸ばす



②足の体勢は変えずに両手を右斜め前方向に大きく伸ばし、手のひらを床につける



③同じように左斜め前方向にも大きく手を伸ばし、手のひらを床につける



目的

股関節の可動域の最大化
疲労回復、姿勢改善

回数

各5秒～10秒×3セット

コツ

お尻に体重をかけたまま、両手を前方遠くに大きく伸ばし、手のひらを床につけ、お尻の伸びを感じながらゆっくりと伸ばしていく

注意点

呼吸は止めずに自然に行い、反動をつけずに伸ばしていく

<https://youtu.be/GdDAZVRm5no>



⑨ 太もも後面のストレッチ

あぐらの姿勢から片足を伸ばし、骨盤を立てた状態で、おへそを床に近づけるように太ももの後ろを伸ばしていく



目的

股関節の可動域の最大化
疲労回復

回数

左右30秒ずつ×2～3セット

コツ

骨盤を立てることを意識し、太ももの伸びを感じるようにする

注意点

反動をつけずに、自然な呼吸でゆっくり伸ばしていく

<https://youtu.be/4hxIsLumdcw>



10 股関節前面のストレッチ

足を前後に開き、後ろの足の膝を床につき、股関節の前側が伸びるように体重を前にかけていく



目的	股関節の可動域の最大化 疲労回復
回数	左右30秒ずつ×2～3セット
コツ	足首を持ち、踵をお尻に近づけるように太ももの前側を伸ばしていく
注意点	膝に痛みが出る場合は、タオルを敷くまたは、横向きに寝た状態で同じ体勢で伸ばしていく

https://youtu.be/Y9WhEFBn_D8



Cool Down - Basic

11 ふくらはぎのストレッチ

腕立てをする体勢から伸ばす側の足の裏を床につけ、反対側の足で踵部分を押しさえふくらはぎを伸ばしていく



目的	足関節の可動域の最大化 疲労回復
回数	左右30秒ずつ×2～3セット
コツ	アキレス腱から膝裏までの伸びを感じるように伸ばしていく
注意点	踵が浮かないように反対の足で押しさえ、腕の位置で強度を調節し、反動をつけずにゆっくり行う

<https://youtu.be/GdxFBA8Odgg>

トレーニング/エクササイズ ベーシック(基礎)

エクササイズ名	股関節	体幹部	臀部	脚部	
<u>12</u> <u>デッドバグ</u>		◎			
<u>13</u> <u>ヒップリフト</u>			◎	○	
<u>14</u> <u>クラムシェル</u>	◎		○		
<u>15</u> <u>スクワット</u>	◎	○	◎	◎	



Training/Exercise - Basic

12 デッドバグ

仰向けの状態で、手を天井に伸ばし股関節、膝を90度に曲げ、対角線に手と足を同時に伸ばしていく(右手=左足、左手=右足)戻したら反対側も伸ばしていく



目的	体幹の強化
回数	交互に10～20回ずつ×2～3セット
コツ	お腹に力を入れた状態で、対角線に手足を伸ばしていく
注意点	手足を伸ばしたり戻したりする時に、反対の手足は動かないようにスタートの位置を維持する 手足を伸ばした時に腰が反らないように注意する

<https://youtu.be/XvdNhZjZvGU>



Training/Exercise - Basic

13 ヒップリフト

仰向けの状態で膝を曲げ、つま先を上げ、お尻を締めるように肩から膝が一直線になる所までお尻を持ち上げる

慣れてきたら片足で行う



目的	下半身の強化 お尻の力を使う練習
回数	左右10回ずつ×3セット
コツ	つま先を上げ、お尻を締めるように力を入れ、身体を持ち上げる
注意点	膝とつま先の向きはそろえ、つま先が外側を向いたり、膝が内側に入ったりしないように注意する

<https://youtu.be/8YyCUM-rRc4>



Training/Exercise - Basic

14 クラムシェル

横向きに寝た状態で両膝を90度に曲げ、足首は離さずに、上の膝を開いていく



目的	股関節、回旋力の強化
回数	左右10回ずつ×3セット
コツ	お尻に手を置き、お尻を使って膝を開いているのを感じながら行う
注意点	下の膝が床から離れたり、身体が開いたりしないように注意する

https://youtu.be/eMpJD_Sbz7w



Training/Exercise - Basic

15 スクワット

肩幅に足を広げ、胸の前で手を組み、肘を床と平行になる高さまで上げ、太ももが床と平行になるようにお尻を落とす



目的	下半身の強化
回数	10回ずつ×3セット
コツ	椅子に座るようにお尻を引き、股関節をしっかりと曲げながら、太ももが床と平行になる所まで落とし、足の裏全体で体重を支え立ち上がる
注意点	膝とつま先の向きをそろえ、膝が内側に入らないように注意する、極端に膝が前に出たり、背中が丸まらないように注意する

https://youtu.be/_64cilKybvs

トレーニング/エクササイズ アドバンス(発展)

エクササイズ名	股関節	体幹部	臀部	脚部	
<u>16</u> <u>グラブクランチ</u>		◎			
<u>17</u> <u>リバースランジ</u>			◎	◎	
<u>18</u> <u>チョップ</u>		◎	◎		
<u>19</u> <u>リフト</u>		◎	◎		



Training/Exercise - Advance

16 グラブクランチ

①仰向けに寝た状態で、対角線に手足を近づけ足の内側をタッチし、手足を遠ざける、これを繰り返す



②手足を近づけ足の外側をタッチし、手足を遠ざける、これを繰り返す



左右同じ方向の③②と同じように、今度は足の内側をタッチする、タッチする際に腕は内側に回し親指が下になるようにタッチする



目的	体幹の強化
回数	それぞれ左右6~10回 ×2~3セット
コツ	手を足に近づける際には、肩甲骨を床から離しお腹の力を意識し手足を近づける
注意点	膝を引き付ける際に、膝が外に開かないように真っすぐ引き付ける

https://youtu.be/jy5ltV_A_x0



Training/Exercise - Advance

17 リバースランジ

後ろに下げる足の下にタオルを敷き、前足の膝が90度になる所まで後ろにスライドし、そこから前足のお尻、太ももの裏を意識しながら元の位置に戻す

タオルの代わりに滑りの良い紙のような化学雑巾も便利



目的	下半身の強化 お尻、太ももを使う練習
回数	左右6～10回ずつ×3セット
コツ	前足の踵に体重をかけ、つま先を上げながら行うとよりお尻、太ももの後ろを意識しやすい
注意点	膝とつま先の向きをそろえ、つま先が外側を向いたり、膝が内側に入らないように注意する なるべく膝は前に出ないように注意する

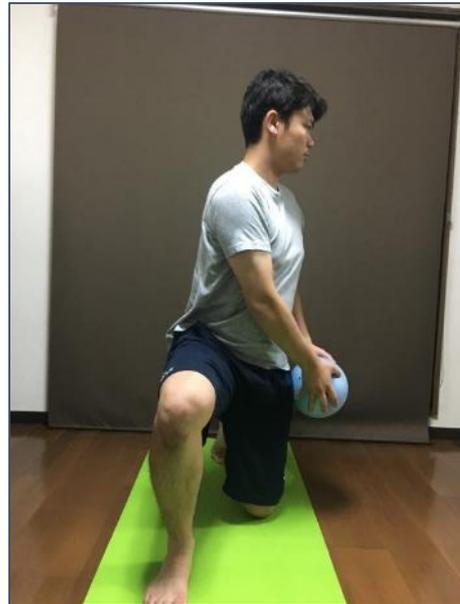
<https://youtu.be/bEfCu3EJLjQ>



Training/Exercise - Advance

18 チョップ

足を前後に開き、片膝を床につけた状態で、後ろのお尻に力を入れて膝で地面をしっかりと押さえ、メディسنボールを頭の横まで振りかぶり、強く対角線に降ろす



目的	体幹の強化
回数	左右6~10回ずつ×3セット メディسنボール1~5kg
コツ	体幹部、前足のお尻、足裏で体を支え、振り下ろした際に上半身、下半身のブレを最小限にする
注意点	振り下ろした際に、反動で膝が内側に入らないようにお尻に力を入れる メディسنボールはフォームが崩れない重さを選ぶ

<https://youtu.be/bMzXqMs2X2k>



Training/Exercise - Advance

19 リフト

足を前後に開き、片膝を床につけた状態で、後ろのお尻に力を入れて膝で地面をしっかりと押さえ、メディسنボールを膝をつけている足の横に持ち、強く対角線に持ちあげる



目的	体幹の強化
回数	左右6~10回ずつ×3セット メディسنボール1~5kg
コツ	体幹部、前足のお尻、足裏で体を支え、持ち上げた際の上半身、下半身のブレを最小限にする
注意点	持ち上げた際に、反動で膝が外側に逃げないようにお尻に力を入れる メディسنボールはフォームが崩れない重さを選ぶ

<https://youtu.be/FhSI6G5I8rU>

動画リスト/エクササイズ

1	ソラシックローテーション		11	ふくらはぎのストレッチ	
2	ロッキングバック		12	デッドバグ	
3	ワールドグレイテストストレッチ I		13	ヒップリフト	
4	ワールドグレイテストストレッチ II		14	クラムシェル	
5	アウフバウ		15	スクワット	
6	チューブツイスト		16	クラブクランチ	
7	スパインローテーション		17	リバーランジ	
8	お尻のストレッチ		18	チョップ	
9	太もも後面のストレッチ		19	リフト	
10	股関節前面のストレッチ				

ウォーミングアップ Step 2

スタンディングのダイナミックストレッチ

立って行うウォーミングアップ →5～10mのスペースで行ないます

《目的》

■競技練習前に、筋肉や関節、心拍数など、身体の動きの準備をすることで練習を効率よく行い、また練習中のケガの予防、練習後の疲労軽減を目的とします。

《効果》

■座って行なうストレッチよりも、自分の力で筋肉、関節を動かすことでより筋温(体温)を上げ、筋肉の柔軟性を高めて、関節の動かせる範囲を広げていきます。

■心拍数を徐々に上げていくことで、競技練習開始時に急激に心拍数が上がることを防ぎ、練習後の疲労を軽減していきます。

■身体の様々なところに刺激を入れることで、身体を動かす反応を素早くし、練習中に起こる状況変化に対応できるように準備をしていきます。



Warming Up - Step 2

① つま先タッチ

歩きながらお尻を後ろに引き、つま先を立て、反対側の手で上げたつま先をタッチしていく

<https://youtu.be/t7m3lLgiOZo>

良くない例	腰が曲がってしまい、つま先も立てていない状態
注意点	腰から曲げるのではなく、股関節から身体を曲げていき、太ももの後ろを伸ばしていく





Warming Up - Step 2

② 脚上げつま先タッチ

歩きながら脚を高く上げ、上げた足のつま先を反対側の手でタッチする

<https://youtu.be/qKIHnMS0I-A>

良くない例	手を足に近づけてしまい、脚があまり上がっていない状態
注意点	手を足に近づけるのではなく、脚を高く上げ太ももの後ろを伸ばす





Warming Up - Step 2

③ ランジツイスト

脚を前後に広げ、膝が床から少し離れるくらいのところまで腰を落とし、前脚の方に身体を回旋させていく

<https://youtu.be/8y-DGkEcqNw>

良くない例

膝とつま先の向きがそろわずに膝が内側に入ってしまう、脚が不安定で身体の回旋もできていない状態

注意点

腰を落とす際に膝、股関節は90°に曲げ、膝とつま先の向きをそろえて膝が内側に入らないように注意する





Warming Up - Step 2

④ かかとタッチ

お尻に手の甲を当て、かかとを手のひらに当てながら前方へ進む

<https://youtu.be/l7x0v9USrkQ>

良くない例	膝が前で曲がってしまい、太ももの前側が伸びていない状態
注意点	上半身は真っすぐ起こした状態で膝を前に出さず、太ももの前側が伸びるように進んでいく





Warming Up - Step 2

5 股関節回し(外→内)

脚を引きつけ、股関節を外側から内側へ大きく回しながら前方に進んでいく

<https://youtu.be/1aUAMwmlvDY>

良くない例

脚の引きつけが足りずに膝を中心に回してしまい、股関節の動きが小さくなっている状態

注意点

股関節から大きく回し、引きつけた脚を前方に入れ替えていき、接地している足は地面をしっかりと踏む





Warming Up - Step 2

⑥ 股関節回し(内→外)

脚を引きつけ、股関節を内側から外側へ大きく回しながら後方に進んでいく

<https://youtu.be/mbTSqQLVgkg>

良くない例

脚の引きつけが足りずに膝を中心に回してしまい、股関節の動きが小さくなっている状態

注意点

股関節から大きく回し、引きつけた脚を後方に入れ替えていき、接地している足は地面をしっかりと踏む





Warming Up - Step 2

⑦ サイドステップ

横向きの状態で肩を回しながら横方向に進んでいく

https://youtu.be/2MROAhy_ZCM

注意点

肩を回す際には、肩甲骨から大きく動かし、横に進む時にはつま先や身体が進行方向に開きすぎないように注意する





Warming Up - Step 2

⑧ キャリオカステップ

横向きの状態で横方向に進みながら、後ろの脚を前後に素早く入れ替えながら進んでいく

注意点

脚だけが交差する動作にならないように胴体からツイストする

<https://youtu.be/Qfli3AMv38E>





Warming Up - Step 2

⑨ スクワット

横向きの状態で進行方向に進みながらスクワットを行っていく

<https://youtu.be/m5KuTY5Yej0>

良くない例	膝とつま先の向きがそろわず、膝が内側に入ってしまう、お尻も落とせていない状態
注意点	スクワットを行う際には、膝とつま先の向きをそろえ、膝が内側に入らないように注意する





Warming Up - Step 2

10 スクワットジャンプ

スクワットと同様に横向きの状態ではしゃがみ込み、そこから高くジャンプして180°ターンをする

注意点

スクワットと同様に着地の際に膝が内側に入らないように注意する

<https://youtu.be/mJtM-EiNJF4>



動画リスト/ウォーミングアップ Step 2

①	つま先タッチ	
②	脚上げつま先タッチ	
③	ランジツイスト	
④	かかとタッチ	
⑤	股関節回し(外→内)	
⑥	股関節回し(内→外)	
⑦	サイドステップ	
⑧	キャリオカステップ	
⑨	スクワット	
⑩	スクワットジャンプ	



Chapter 4

モチベーション

今の自分を超える連続のために

- クリエイティブとオリジナリティの追及
- 脳のひらめきを大切に
- 圧倒的な強さを身につける
- リスペクト

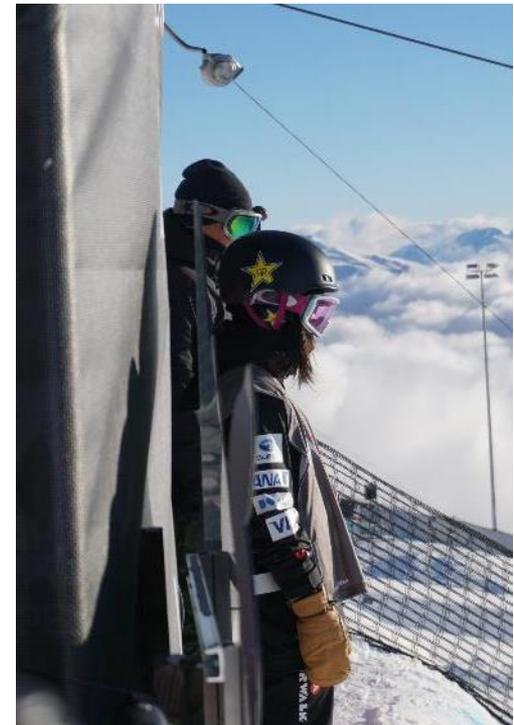
競技を追求するから成長できる
成長できるから競技も伸びていく

自分で考え、決めたことを、**勇気をもって挑戦**する
自分で取った行動に**責任を持つ**

極限にチャレンジするからこそ、
その過程(壁を超えていくこと)に価値が出る

=人として大きく成長できる

Unlimited improvement → 自超力



クリエイティブとオリジナリティーの追求

- 悪戯(クリエイティブ)の要素が重要になってくる、スロープスタイル
- 独創性(オリジナリティー)が要求される、ビッグエアー

この2つをしっかりと自分の頭で考えられる滑りを追求する



脳のひらめきを大切に

しっかり自分で考え、

何回も失敗し、遠回りをして初めて成功した時の

脳のひらめきを大切にすること

自分のフィーリングを大切にすること



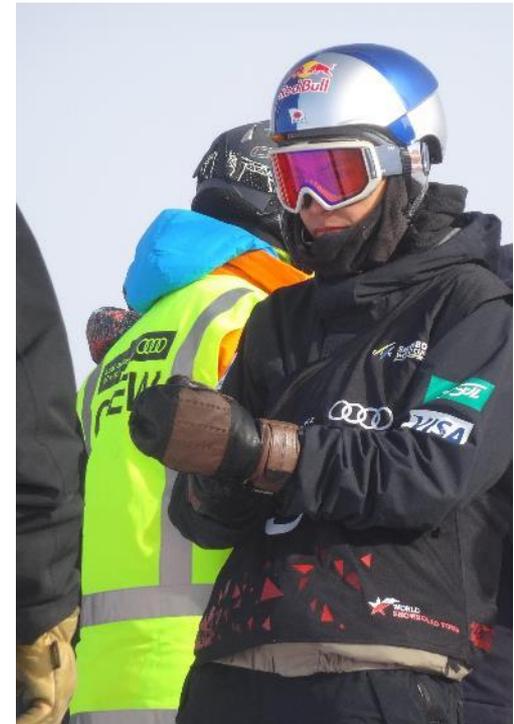
圧倒的な強さを身につける

あるレベルの仲間入りをした時点で目標達成した
と思いついだんだん弱くなる選手がいる

その先を**突っ走る**ことを意識すること

圧倒的な強さで世界で勝つことをイメージする、
そのレベルと同じ技で満足しない

上限のない滑りの追及が日々の**自分超え**を生む



リスペクト

何事も**自分ひとり**では成立しない

条件の中で**真剣に勝負**するからいい大会になる

他の選手がいるから、**ジャッジ**がいるから、
順位が決まり、大会が成立する

目標は高いほど**たくさんの人たち**と共有・協働できる

同じ目標に向かっていく選手とサポートする仲間
という**横の関係**を大事にしていく



執筆・監修者一覧

上島しのぶ	スノーボードスロープスタイル・ビッグエアヘッドコーチ
西田崇	スノーボードスロープスタイル・ビッグエアテクニカルコーチ
今井勇人	スノーボードスロープスタイル・ビッグエアジュニアコーチ
Lee Ponzio	スノーボードスロープスタイル・ビッグエア映像スタッフ
白川尊則	Div.4 動作解析スタッフ
菅原研二郎	Div.4 トレーナー
筒井健裕	Div.3.4 フィジカルコーチ

Version 1.0_BigAir 2019/2/14

Version 1.1_BigAir 2020/1/7



JAPAN SNOWBOARD Slopestyle & BigAir Team

Respect