

Snowboard Slopestyle & Big Air Development Program

JAPAN SNOWBOARD SLOPESTYLE & BIGAIR TEAM

VERSION 1.1, 1 DEC 2020

世界を目指す、強化・育成 “Program”

Slopestyle、BigAirは競技特化が早い種目と認識され、世界でも若い選手がトップで活躍するシーンが多く見られます。競技運動に回転、バランスの要素があり、それをジャンプによる高所で行なう特性から、子供のうちから感覚的なものも含めて多くの技術練習を積むことが求められる種目と理解できます。

反面、大きなジャンプや複雑なレイアウトを伴うコースでの競技であるため、ケガや故障のリスクも少なくありません。大きなケガによる長期の競技離脱は選手の貴重な時間を奪い、技術力向上のスピードを遅らせることになります。

たくさんの**技術**練習をこなしパフォーマンスをアップさせるためには、それを下支えする**フィジカル**、**メンタル**、それらを戦略的に構築する**智力**、またトップスポーツとして広く社会へ役割を果たす社会性など、様々な要素が必要です。

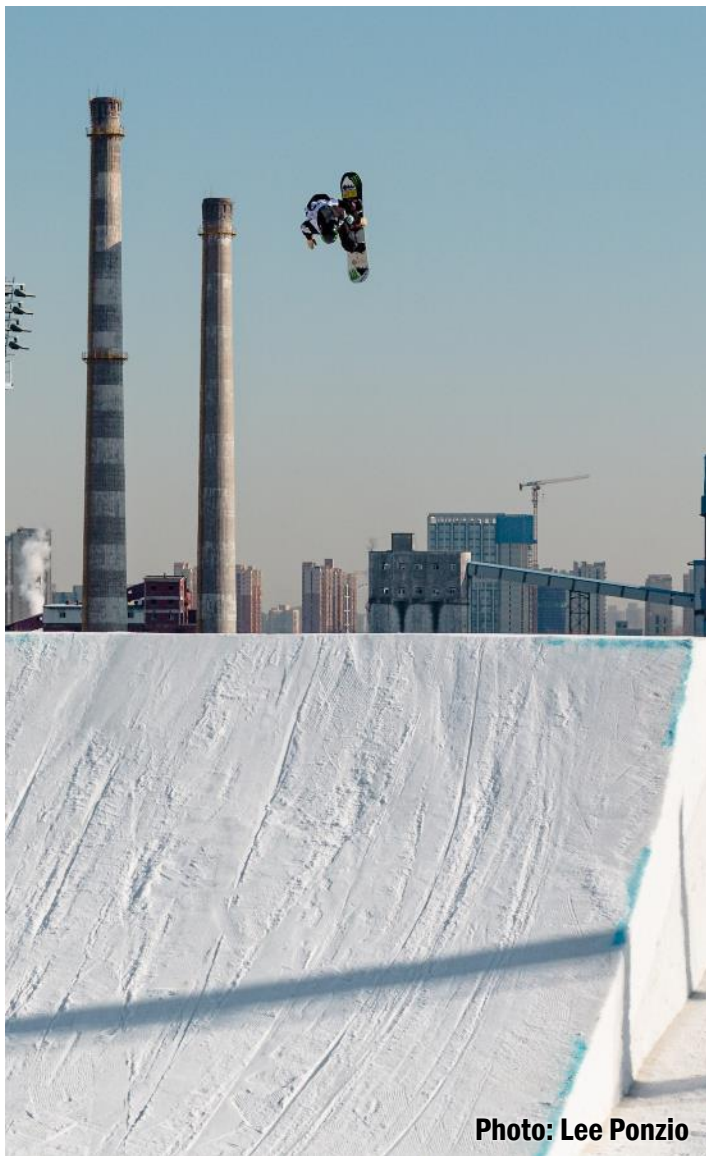
世界を目指す選手たちが高い目標を持って計画的、段階的に**競技力を向上**し、また競技での取り組み成果が**人として多くの学び**となるよう、本資料の情報が競技強化・育成、魅力ある人としての成長のヒントとなれば幸いです。

Outline

1. Development Pathway 強化・育成の道すじ
2. Program - Technical 技をつくるもの
3. Program - Physical 体をつくるもの
4. Program - Phycological 心をつくるもの
5. Program - Intelligence 智をつくるもの

付録

Slopestyle & BigAir Development Program Version 1.1_2020/12/1



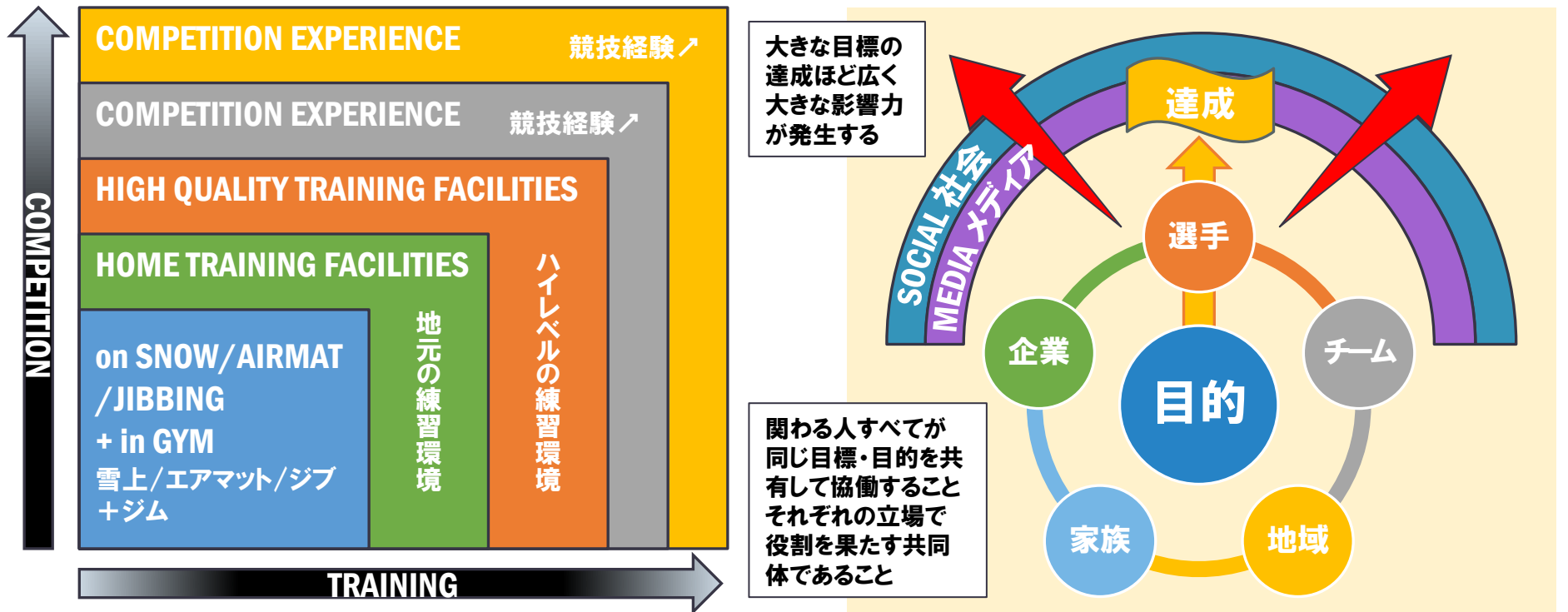
1. Development Pathway

強化・育成の道すじ



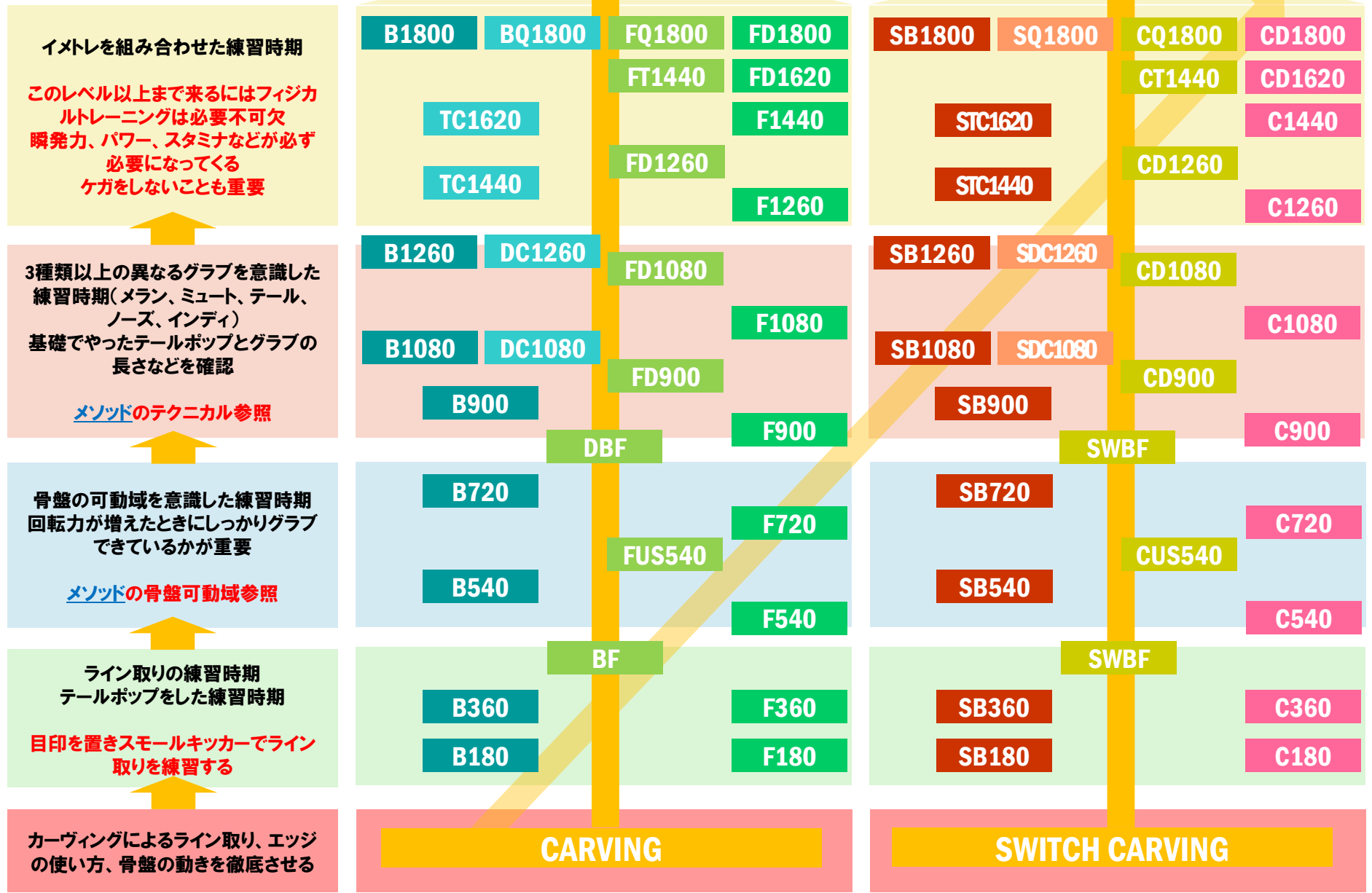


TECHNICAL 技		PHYSICAL 体		PSYCHOLOGICAL 心		INTELLIGENCE 智
バイオメカニクス、コーチング	ルール、戦略・戦術	ストレングス & コンディショニング	メディカル	目標設定	ベスト/ワースト分析	論理的思考
ビデオレビュー	用具	栄養	アンチ・ドーピング			社会性メディア



1. DEVELOPMENT PATHWAY - TRICK LIST (at Kicker)

強化・育成の道すじ - トリックリスト (キッカー)



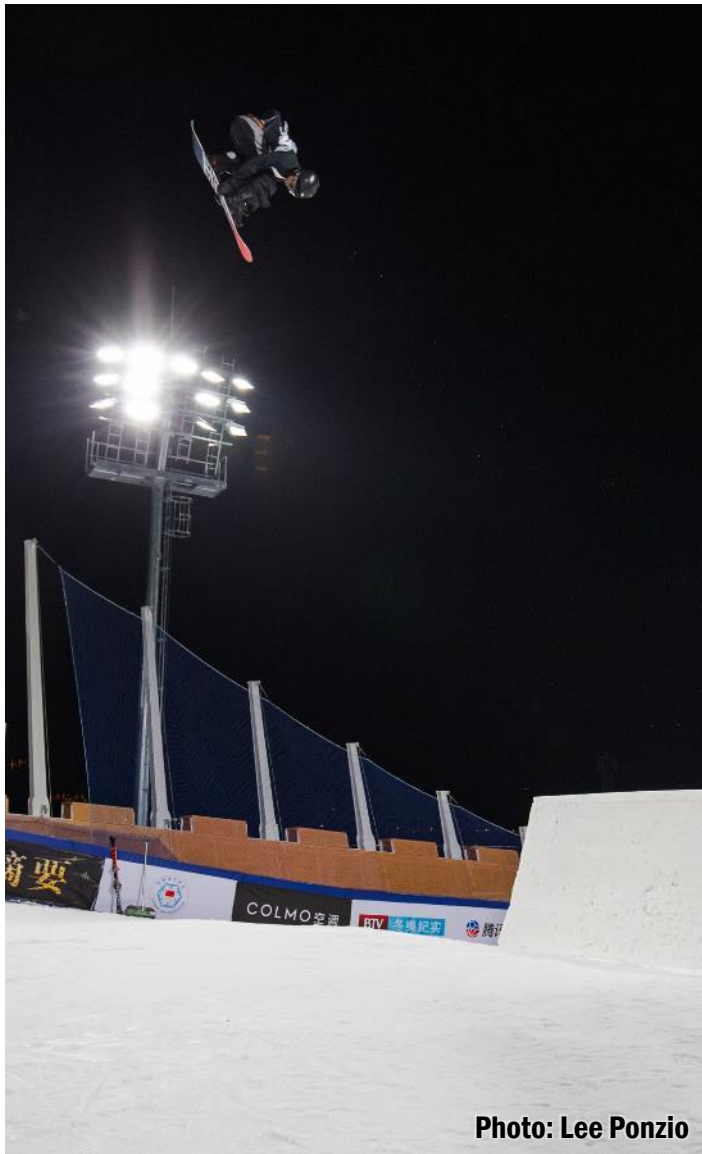


Photo: Lee Ponzio

2. Program – Technical

技をつくるもの

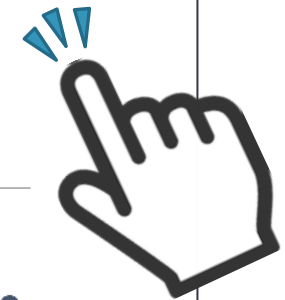
バイオメカニクス ↓ 別冊参照のこと

http://saj-wp.appmlj.com/wp-content/uploads/BigAir-Japan-Method_Ver.1.1_200107.pdf

Snowboard Big Air Technical Method

JAPAN SNOWBOARD SLOPESTYLE & BIGAIR TEAM

VERSION 1.1, 7 JAN 2020



JAPAN SNOWBOARD SLOPESTYLE & BIGAIR TEAM

1

コーチング

15歳までにやっておきたいことと、
16歳以降のスノーボードの取り組み

自立した選手をどう育てるか？

オリジナリティーとクリエイティビティーがとても重要
になってくる競技の世界では、自分で考える力が
必要になってくる。

15歳まではスノーボード練習、フィジカルトレーニング
の基礎メソッドをしっかりと落とし込む。

BASIC

15

ORIGINALITY

16

CREATIVITY

目安

WHY 15/16?

次ページ解説

自立した選手を育てるために

日本が世界で圧倒的に勝つために、15歳までの
段階で練習メソッドを落とし込み、その後は自由に
いろいろなアイデアでプレーできるようにしたい。
16歳以降は自分で考え自分で決め、練習方法を
自分でつくる選手になる。

コーチング

目安

なぜ15歳/16歳なのか？3つの背景

学齡的・FISルールの年齢
～中学生まで／高校生から～
メジャーイベント(ワールドカップ、世界選手権、オリンピック)への参戦可能年齢＝そのシーズン12月末までに15歳になる者 (FIS ICR 2014.6条)

背景1

世界トップランカーのWSPLランキング上位出現年齢
“早い者”で15歳以降(15歳未満の例もあり)～20歳前までに出現し、その後高いランキングをキープしている傾向にある(→次ページ参照)

背景2

世界トップランカーのWSPLランキング上位平均年齢
世界で男子21歳／女子23歳
日本で男子18歳／女子19歳
これは競技ピーク年齢＝Finalist+Podiumとも言える

背景3

年齢はあくまで目安であり競技発達進度により個人差は生じます

Average Age of World Wide			
SS Men	Top 20	SS Women	Top 20
2017-2020	21.0	2017-2020	22.6
2019-2020	21.0	2019-2020	22.3
BA Men	Top 20	BA Women	Top 20
2017-2020	21.3	2017-2020	22.9
2019-2020	20.9	2019-2020	22.7
SS+BA Men	Top 20	SS+BA Women	Top 20
2017-2020	21.2	2017-2020	22.8
2019-2020	20.9	2019-2020	22.5
Average 17-20	21.0	Average 17-20	23.0

Average Age of Japanese Riders			
SS Men	Top 20	SS Women	Top 20
2017-2020	18.2	2017-2020	20.5
2019-2020	18.5	2019-2020	19.2
BA Men	Top 20	BA Women	Top 20
2017-2020	17.5	2017-2020	19.6
2019-2020	17.9	2019-2020	17.4
SS+BA Men	Top 20	SS+BA Women	Top 20
2017-2020	17.9	2017-2020	20.1
2019-2020	18.2	2019-2020	18.3
Average 17-20	18.0	Average 17-20	19.0

Next Gen

Next WC Rs

WC Rookie

Finalist Level

Podium Level

基礎メソッド

1516

自分で考えるオリジナリティー & クリエイティビティー

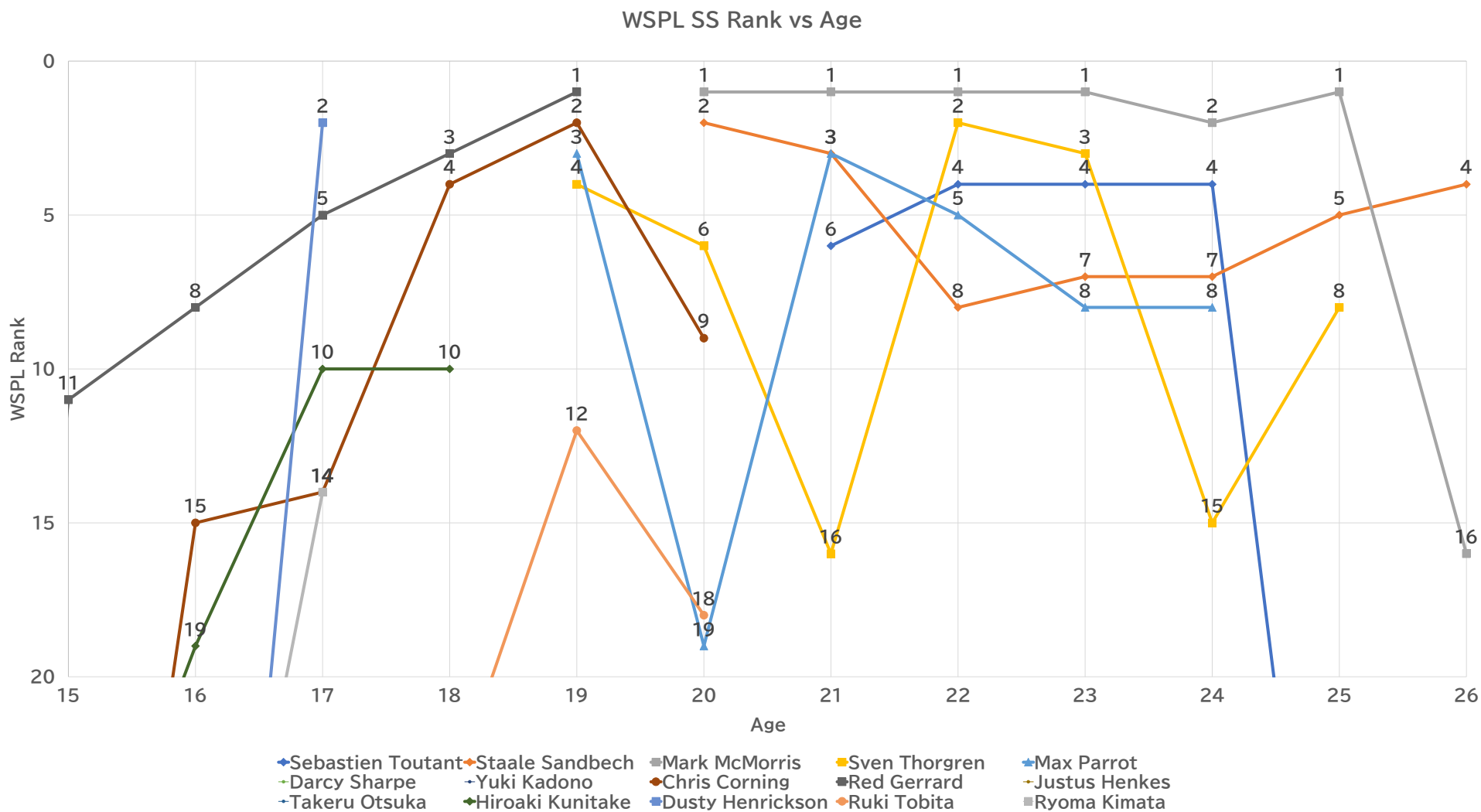
18,19,20→

JAPAN SNOWBOARD SLOPESTYLE & BIGAIR TEAM

12

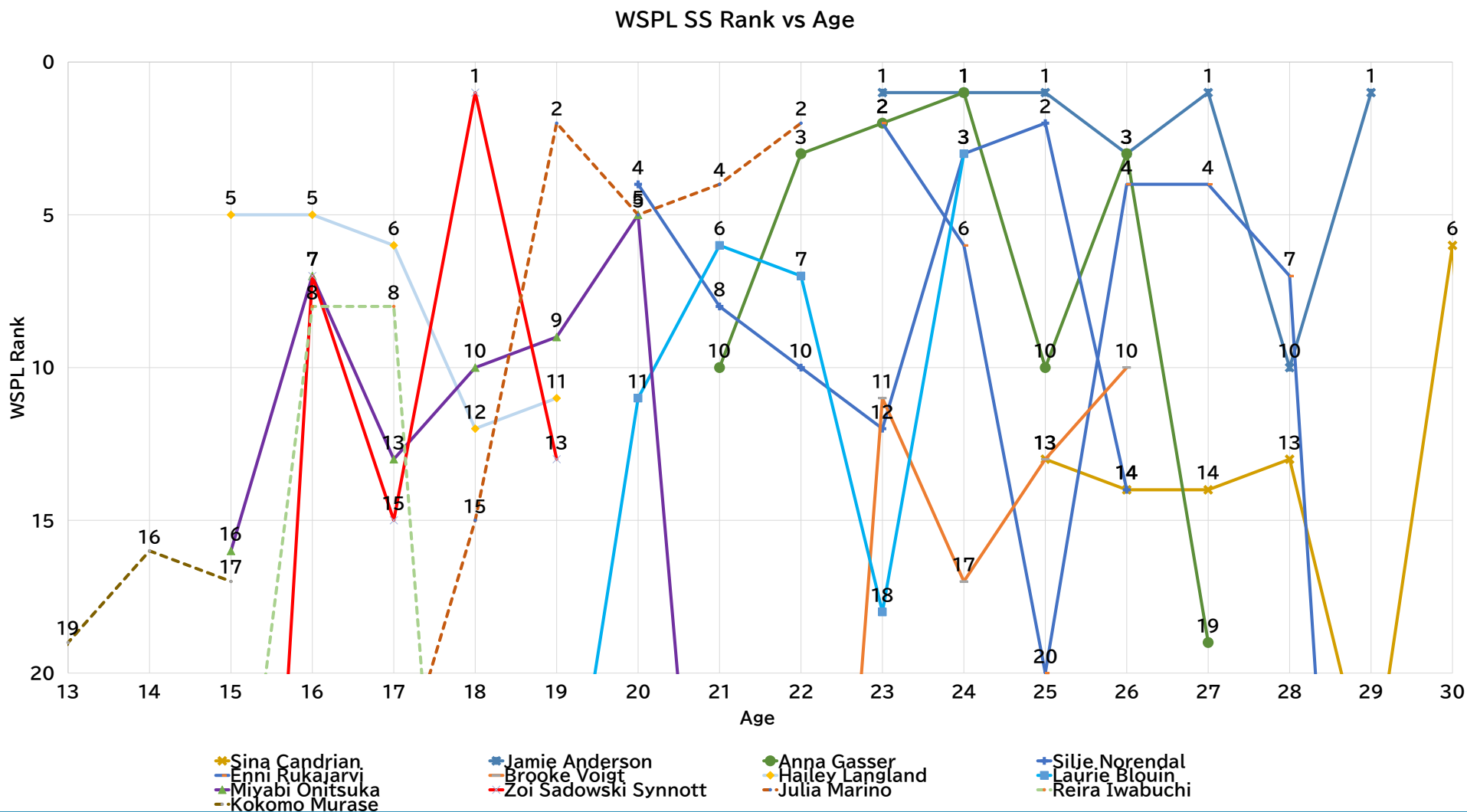
コーチング

背景2:世界トップランカーのWSPLランキング上位出現年齢 Men (2020年4月)



コーチング

背景2:世界トップランカーのWSPLランキング上位出現年齢 Women (2020年4月)



コーチング

15歳までにどんな練習をすべきか

- ストレート、スイッチストレート
- フロント180/360/540まで
- バックサイド180/360/540まで
- キャブ180/360/540まで
- スwitchバック180/360/540 まで
- バックフリップ、スイッチバックフリップ

そのために必要な、

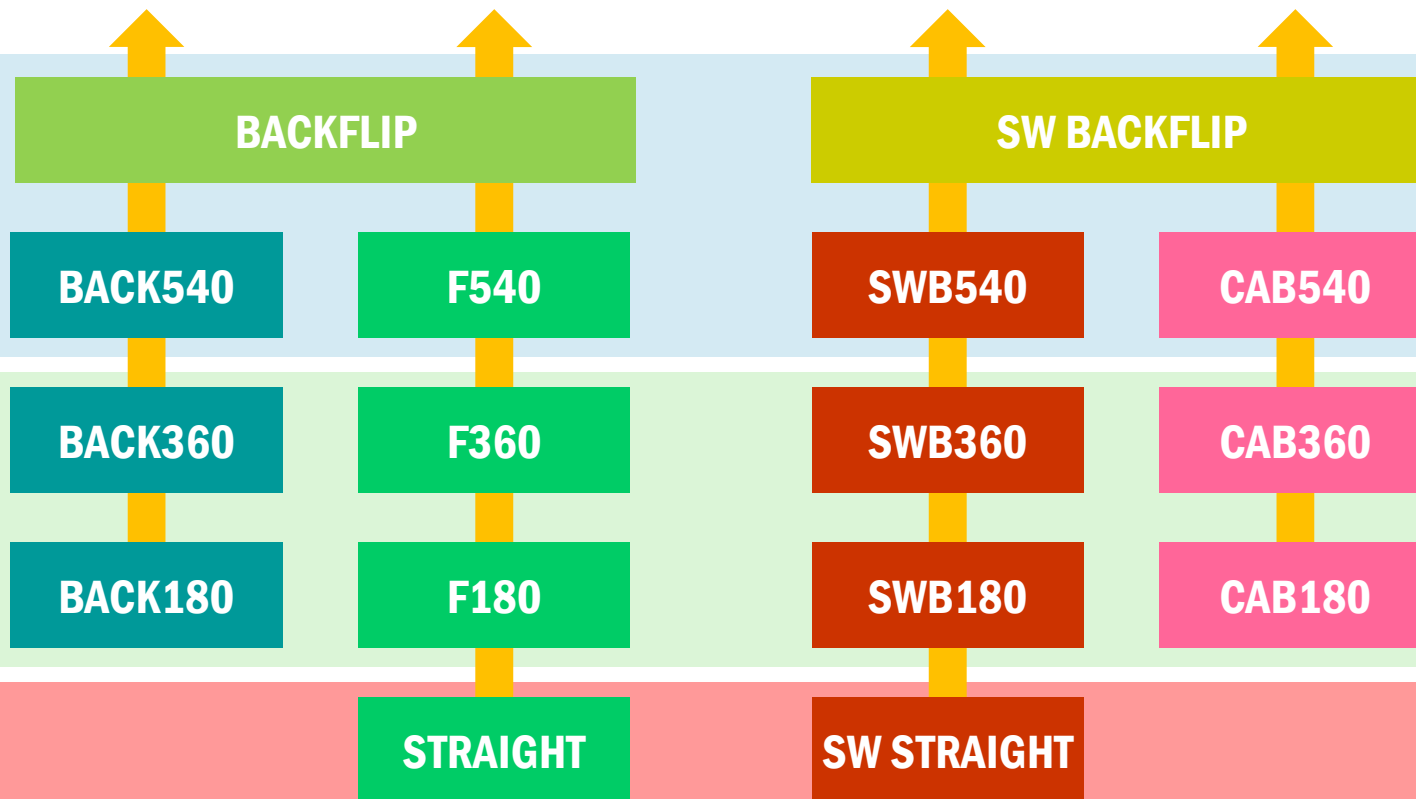
- エッジの踏み方
- 骨盤の可動域などのフィジカルトレーニング

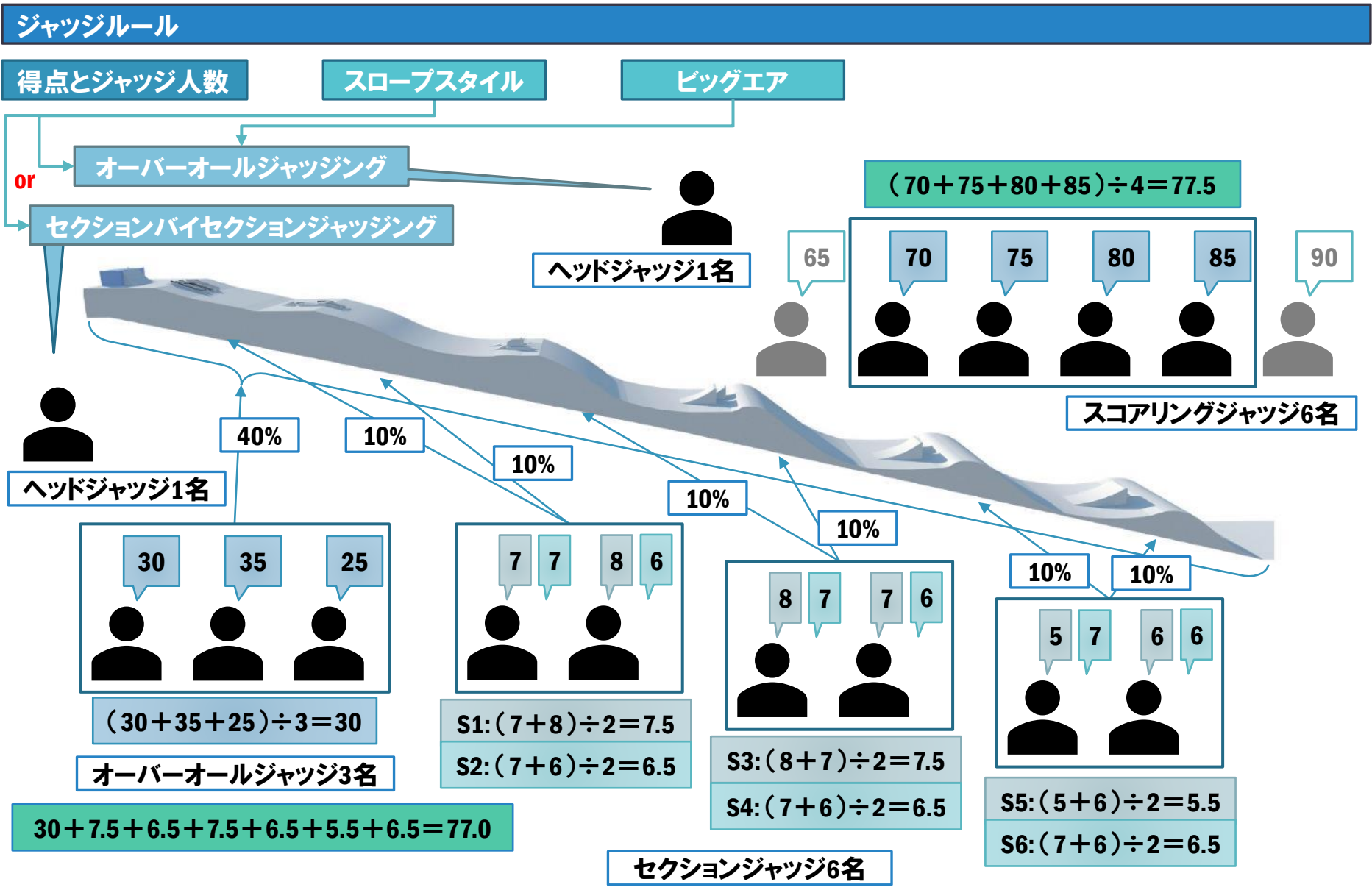


コーチング

基本をしっかり行ない、苦手方向をなくす
15歳までに苦手方向をなくす
4方向の基礎固めをする

ストレートからはじまり、メインスタンス、スイッチで得意方向を作らずに、この16トリックは確実に習得してもらいたい。各地域の指導者にテイクオフの姿勢などチェックしてもらうとよい。





ジャッジルール

ジャッジ方法

○ Overall impression (総合印象)

- ・ジャッジは、1人につき1～100ポイントで採点
- ・スタートからフィニッシュまでが対象
- = Overall impression は下記の要素から成り立つ =

- * Amplitude (高さ)
- * Difficulty (難易度)
- * Execution (完成度)
- * Variety (多様性)
- * Landing (着地) ビッグエアー
- * Combination (コンビネーション) スロープスタイル
- * Progression (進歩)
- * Risk taking (リスクテイキング)
- * Consideration (考察)

目標に対してどのように大会に出場していくかの戦略、
一つ一つの大会でどのように勝利していくかの戦術を
構築するためには、まず**競技ルール**をよく知ること

- ・ジャッジング
- ・競技方法
- ・大会出場資格 ...

スノーボード/フリースタイルスキー国際競技規則 (ICR) 2020年10月版

THE INTERNATIONAL SNOWBOARD / FREESTYLE SKI / FREESKI
COMPETITION RULES (ICR), EDITION October 2020

https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1604484283/fis-prod/assets/document-library/fs-sb-fk-documents/SBFSFK_NEW_ICR_valid_2020-21_clean.pdf



ジャッジルール

ジャッジ方法

- ＊ Amplitude (高さ)
 - ・ 高さが大きければ、トリックの難易度も上がり加点対象になる
 - ・ 公開練習で全体的な平均値が決定され、それを元にその大会の高さの評価になる
 - ・ 高さかは単なる“大きさ”ではなく、“スイートスポット”にランディングする事も重要な基準
 - ・ 良い高さとは“ポップ”し、空中で良い軌道を描くこと
- ＊ Difficulty (難易度)
 - ・ 回転数
 - ・ テイクオフまたはランディングのスタンス (Forward or Switch)
 - ・ 回転方向 (Backside、Frontside、Cab、Switch Backside)
 - ・ 異なる回転軸 (縦軸、フラット軸、コーク軸、ロデオ軸、ミスティ軸など)
 - ・ グラブ (同じトリックでも他の選手が行なっていないグラブが高評価)
 - ・ ランディング精度 (つま先、かかと側のエッジで着地よりもフラットが良い)
 - ・ 着地 (ブラインド着地かオープン着地か)
 - ・ 高難易度と高難易度のトリックの組み合わせ (スロープスタイル)
 - ・ アイテムへの入り方 (Backside、Frontside、Backflip、Frontflip、Hardway、27inなど)
 - ・ アイテムからのアウト (Pletzel、Spin など)
- ＊ Execution (完成度)
 - ・ スタートからフィニッシュまで全てのコントロール
 - ・ 安定性および流動性が基準 (ルーティン)
 - ・ 個々のトリックを完璧に自在に操れている
 - ・ スピン・フリップ・ハイブリッドスピンでのコントロール
 - ・ JIBアイテムでのコントロール
 - ・ グラブ (ミスや弱いグラブはジャッジの採点に影響)



ジャッジルール

ジャッジ方法

* Variety (多様性)

- さまざまなトリックをうまく組み合わせ
- テイクオフと着地にはスイッチとレギュラーが混在
- 異なるスピンの異なるグラブ
- 異なる演技(トリック、グラブ、ルーティン等)

* Landing (着地) ビッグエアー

- ランディングはトリックの最後の部分でとても重要
- ランディングのフルコントロール

* Combination (コンビネーション) スロープスタイル

- 簡単な技を組みわせるよりも、続けて難しいトリックを組み合わせる

* Progression (進歩)

- 今までに実行されていなかった新しいトリックを評価

* Risk taking (リスクテイキング)

- ランにおいて早い段階で難しいトリックを入れる
- 選手の最高のランを見たいが、限界を超えたものではない

* Consideration (考察)

- ジャッジはハードトリックがどのようなものかを“知る”ため、選手やコーチの意見を聞いてコミュニケーションをとる必要がある、その為、シーズン中いくつかのワールドカップでのTCミーティングで、ディスカッションが行われる
- グラブでトリックの難易度を変えることができ、Boning あるいはTweaking の異なる回転中に、ボードのどこをどの腕でグラブするかによって難易度が上がる (Difficulty にも共通)



ジャッジルール

減点方法

○トリックで正確に着地して与えられた得点から、減点される

例：選手のランが90ポイントを得るランとし、転倒により20ポイント減点となれば、選手のポイントは70ポイントとなる
転倒に対する減点は次の通り

* スロープスタイル

オーバーオール ジャッジング	セクションバイセクション ジャッジング	
1～5	1～20	スライディング、小さなハンドタッチ、不安定なバランス
6～15	21～60	停止、手を引きずる、大きく手を着く、軽くお尻を着く、リバース
16～20	61～80	尻もちを着く、身体が着く、完全停止

* ビッグエア

1～9	ハンドドラッグ
10～19	両手をつく、不安定なリバース
20～29	身体が着く
30	ボードが先に着かない、失敗

* ビッグエア決勝

- 3本ランの2本採用の場合、6方向(Backside, Frontside, Switch Backside, Switch Frontside, Backflip, Frontflip)の内、異なる2方向のランが採用となる ※異なる2方向の演技を行わなくてはならない
- 男子は(時計回り/反時計回り、縦回転)のうち2方向
※横軸と縦軸を組み合わせたトリックは横回転の1種とみなす

FIS WORLD CUP QUOTA 2020/2021 (ワールドカップ出場枠)

World Cup Quotas (SS, BA)

Maximum field size -> 30 women and 60 men (City Big Air : 30 w/50 m)

Maximum team size -> per nation (10 total with max 6 women/6 men)
plus personal spots and host nation quota.

Host Nation Quota: 3 women / 5 men

Personal Quota Spots:

- World Cup winner 1 woman / 1 man
- World Junior Championship 1 woman / 1 man
- World Rookie Tour Finals (SS, HP) 1 woman / 1 man
- Continental Cup (per CoC per event) 1 woman / 1 man
- Pre-qualification Competition Spot 1 woman / 2 men

Basic Nation Quota spot: 1 woman / 1 man

Elite Quota spots: Top 8 women / 10 men

Additional Nation Quota spots:

- 1 spot with 2 ranked between 9-20th women or 11 and 25th men.
- 2 spots with 3 or more ranked between 9-20th women or 11 and 25th men.

Minimum standards to participate in a WC :

- 120 FIS points or 230 WSPL points or in Slopestyle
- 100 FIS Points or 230 WSPL points in Big Air or Slopestyle whichever is higher for Big Air.

RULES FOR THE FIS SNOWBOARD / FREESTYLE SKI / FREESKI

WORLD CUPS (EDITION 2020/21)より一部抜粋、正式には原文参照のこと

https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1603726270/fis-prod/assets/WC_RULES_SB_FS_FK_2020_21_clean.pdf

ワールドカップ出場枠 (SS,BA)

最大 -> 女子30名 / 男子60名 (Big Air Cityイベント: 女子30名 / 男子50名)

最大チームサイズ -> 各国10名 (女子最大6名 / 男子最大6名) プラス、個人枠と開催国枠

開催国枠: 女子3名 / 男子5名

個人枠:

- ワールドカップ種目別年間優勝者
- ジュニア世界選手権
- ワールドルーキーツアーファイナル
- コンチネンタルカップ (各大陸各イベント毎)
- プレ予選大会枠

ベシック国枠:

エリート枠: 女子1名 / 男子1名

追加国枠: 女子1名 / 男子1名

- WSPLランキング女子9-20位 / 男子11-25位に2名ランクの場合1名

- WSPLランキング女子9-20位 / 男子11-25位に3名以上ランクの場合2名

女子1名 / 男子1名
女子1名 / 男子1名
女子1名 / 男子1名
女子1名 / 男子1名
女子1名 / 男子1名
女子1名 / 男子1名
女子1名 / 男子1名
女子トップ8名 / 男子トップ10名



WC出場のための最低ポイント

SS: 120 FISポイントもしくは230WSPLポイント

BA: 100 FISポイントもしくは230 WSPLポイント
(BAまたはSSで高い方)

※ここに記載のワールドカップ出場枠はFISのワールドカップルールの一部抜粋であり、SAJが定めるFISワールドカップ派遣選考基準とは異なる

WORLD SNOWBOARDING POINT LIST

The World Snowboarding Points Lists (WSPLs) are the result of a global collaborative effort to create one universal, transparent and fair ranking system for competitive snowboarding.

At any given point in time, the WSPLs aim to provide the most accurate and transparent representation of the top riders in the world and their corresponding results.

The WSPL evaluates event results from all snowboarding competitions globally.

A rider's position on the Points List is determined by calculating an average of a rider's WSPL points of his/her best three results in the respective freestyle discipline within a 52-week period.

The World Snowboarding Points Lists are calculated and published every Monday and Thursday at 6.00am PST (3.00 PM CET) for Halfpipe, Slopestyle and Big Air disciplines for both men and women. The current rankings are displayed [here](#).

ワールドスノーボーディングポイントリスト (WSPLs)は、スノーボード競技において普遍的で透明性のあるフェアな一つのランキングシステムを生成するためにグローバルに共同作業されたリザルトである。

すべての時点で、WSPLは世界のトップライダーとそのリザルトの最も正確で透明性のある表示を提供することを目指している。

WSPLは、世界中のすべてのスノーボード競技のイベントリザルトを評価する。

ポイントリスト上のライダーの順位は、52週の間のそれぞれのフリースタイル種目におけるライダーのベスト3リザルトのWSPLポイント平均を計算することにより決められる。

ワールドスノーボーディングポイントリストは、毎週月曜日と木曜日の米国太平洋標準時AM6:00 (中央欧州標準時PM3:00 / 日本標準時PM11:00)に、ハーフパイプ、スロープスタイル、ビッグエア種目の男女が計算され公開される。現在のランキングは[ここ](#)に表示される。



WORLD SNOWBOARDING POINTS LISTより一部抜粋、正式には原文参照のこと (2020/1/7 現在)

<http://www.worldsnowboardtour.com/world-snowboarding-points-list/>

<http://www.worldsnowboardtour.com/points-lists/>

映像即時転送システム



JISS開発のソフトウェアを使用しています

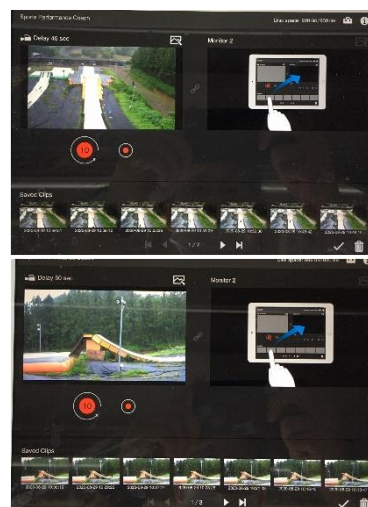
ストロモーション



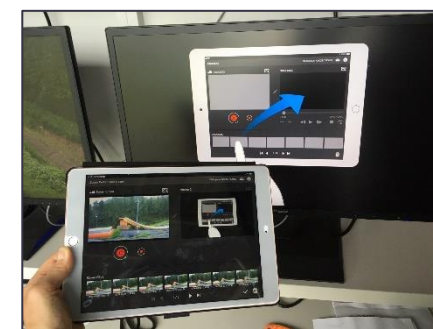
被写体の軌跡を作成し、コマ送りのシークエンスで、姿勢や動作のタイミングの確認を行なう

JISSよりデータ提供を受けています

映像遅延再生システム



飛んだ映像が設定された数十秒後に自動再生され自分で確認できる



東北クエスト（NTC競技別強化拠点）
JISSより設置アドバイスを受けています

用具と力学との関係性

ボードの形状

- ・ 一般的にはキャンバー（ダブルキャンバー使用の選手もいる）
- ・ 反力が強く、踏み切りの時のポップがしやすい
- ・ 着地の時に体重が板の後ろに乗っても耐えてくれる

ボードの長さ

- ・ 一般的には身長比で選ぶのが基本（あごの下くらい）
- ・ 長い板は回しにくいが着地の安定感がある、スピードが乗る
- ・ 短い板は回しやすいが着地の不安定さがある、スピードに乗りにくい

スタンス幅

- ・ 狭ければ回しやすい
- ・ 広ければ着地の安定感がある、ジブに乗りやすい

ブーツ

- ・ 一般選手は固い方がよい
- ・ 小学生は足首回りがうまく使えるように柔らかいものの方がよい

バインディング

- ・ ハイバックは硬い方が着地で耐えられるので立ちやすい
- ・ 柔らかいものを好む人もいる

※ 上記は力学的観点からの情報であり、用具の選択やセッティングは各選手の使用感、滑走の中でのフィーリングで決められる

試合への準備

チューニング

- ・ 買ったボードはチューンナップに出し、滑走面の整備、エッジの調整を行なうこと

メンテナンス

- ・ 滑った後は、滑走面の汚れ（特にレールの油）を落とすこと（クリーニングホットワックスなど）
- ・ 汚れを落とした後にホットワックスを塗ること（必要であれば削り落としと塗り重ねを繰り返す）
- ・ 滑る前にはワックスをはがしブラシをかける、いつも良く滑る状態で滑ること

大会への準備

- ・ 大会では2セット（以上）ボードを用意する（ことが望ましい）
- ・ バインディングの予備パーツなども用意すること

- ※ スロープスタイル・ビッグエアともスピードが重要な種目となるので、特に滑走面のメンテナンスは重要視すること
- ※ 着地の衝撃やジブアイテムとの接触での用具の破損や消耗が多く発生するため、予備用具の準備は重要
- ※ 特に大会時には破損対応の理由の他、例えばスタートワックスを入れることが必要になった場合に、限りある公式トレーニングの時間を有効に使うためにも日頃より最低2枚のボードを同等に乗れるようにしておくことが望ましい

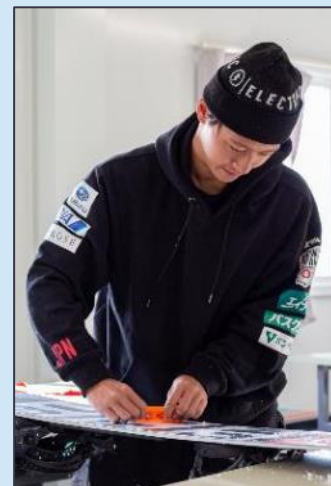
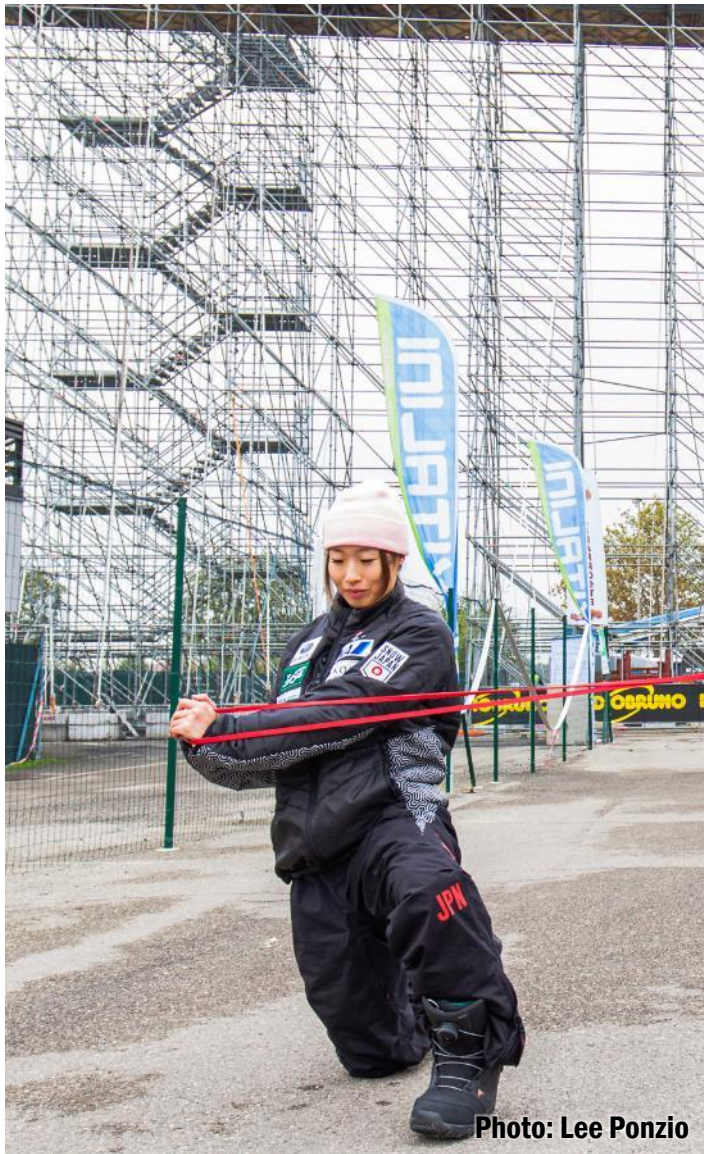


Photo: Lee Ponzio

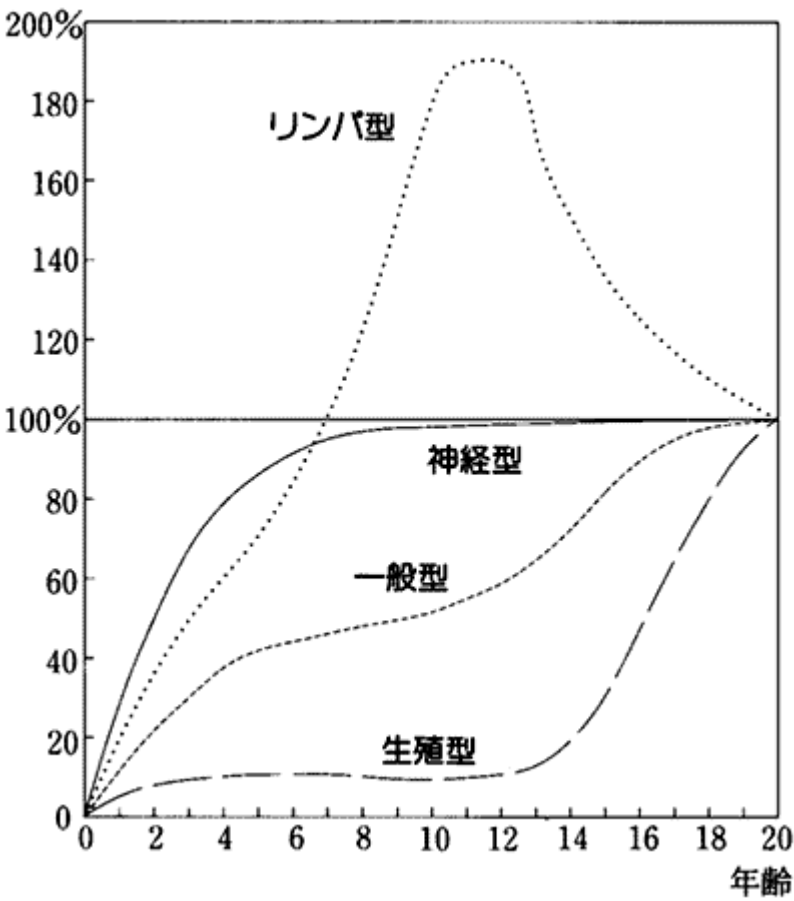


3. Program – Physical

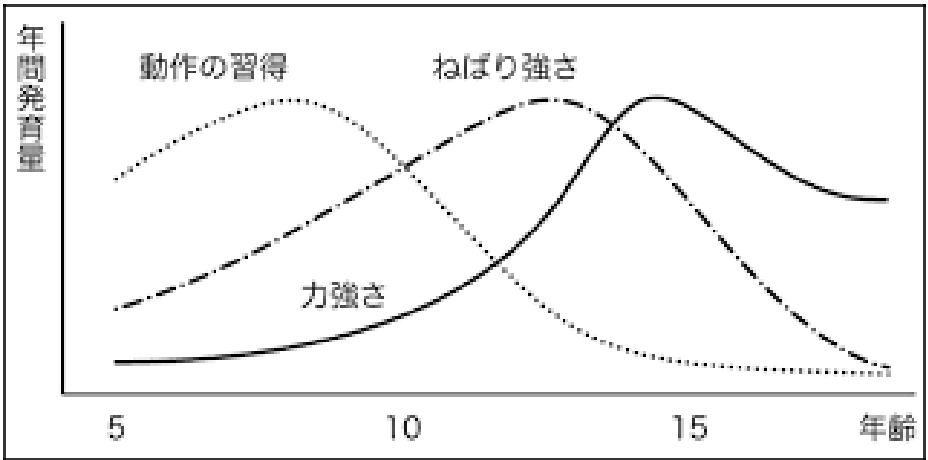
体をつくるもの

身体の発育

運動機能の発達



スキャモンの発育曲線
発育レベルを20歳で100%とした場合の、各体の器官の発達・発育の特徴を4つの型に分けてグラフ化したもの



動作の習得(スキル)→神経系
ねばり強さ(持久力)→呼吸循環器系+筋骨格系
力強さ(筋力)→筋骨格系+生殖器系

10歳ごろまでに動作の習得能力が発達しやすい
次に持久力、筋力の順に、発達しやすい時期を成長と共に迎える
身体の発育と共に各運動能力は発達するが、最適な時期に最適な種類のトレーニングを行えば、より各運動機能の発達を効果的に促すことができる

但し発育のスピードには個人差があるため、すべての同い年の人に同じトレーニングを行なうということは短絡的であり、個々の成長進度に合わせたトレーニング内容を考慮すべきである

トレーニング論

ストレngths & コンディショニングとは

ストレngths (Strength) とは、筋力、パワー、筋持久力のみならずスピード、バランス、コーディネーション等の筋機能が関わるすべての体力要素に不可欠な能力であり、単に力発揮の大きさを表すだけでなく、状況に応じて適切に筋活動をコントロールするための「神経-筋系全体の能力」と定義されます。

コンディショニング (Conditioning) とは、スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、筋力やパワーを向上させつつ、柔軟性、全身持久力など競技パフォーマンスに関連するすべての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えることと定義されます。また、一般の人々にとっては、快適な日常生活を送るために、筋力や柔軟性、全身持久力をはじめとする種々の体力要素を総合的に調整することとなります。

NSCA JAPAN より一部抜粋 https://www.nsca-japan.or.jp/01_intro/sandc.html

Copyright © 2006 NSCA JAPAN. All Rights Reserved

4つのSを磨く

目標到達

SKILL スキル

SPEED スピード

STRENGTH 強さ

STAMINA 持久力

一番底辺にある基礎体力を高めることでしっかりとした土台をつくる高い競技技術の習得には反復練習が不可欠であり、それを十分に可能とする基礎体力をつけることで、オーバーユースを防ぎケガの予防にもつながる

様々な体力要素を向上させるためには適切なトレーニング方法が必要となる

体力要素は複数の要素が組み合わさっているものもあり、それに合わせたトレーニング方法を組み合わせて実施することで、効果的な運動能力向上の成果獲得が実現できる

トレーニング論

トレーニングの三原則

普段より
高い負荷で

Over Load
過負荷の原則

少しずつ
負荷を増す

Progression
漸進性の原則

使った部分・機能が
鍛えられる

Specificity
特異性の原則

クロトナのミロ

トレーニングの効果を
出すために理解して
おくべき三原則

他にも、
「反復性」
＝効果を得るためには継続して鍛える
「個別性」
＝個々の特性やレベルに合わせて鍛える
の二原則もあり、あわせて五原則ともなる

トレーニング論

Endurance
Training

持久力トレーニングの基礎

Training Zone		%FTP	%FTHR	%V02max	%HRmax
High Intensity Interval Training	HIIT	121%	-	-	-
Zone 5	V0 ² max	120%		100%	100%
		106%	106%	85%	90%
Zone 4	Lactate Threshold	105%	105%	84%	89%
		91%	95%	70%	80%
Zone 3	Tempo	90%	94%	69%	79%
		76%	84%	55%	70%
Zone 2	Endurance	75%	83%	54%	69%
		56%	69%		60%
Zone 1	Active Recovery	55%	68%		59%
					50%



上の表は、有酸素性エクササイズをおこなう際の様々な「ゾーン」を示している
最も一般的で簡潔なのは「%HRmax」で、220から年齢を引いた最大心拍数を元にゾーンが決められる。簡易的ではあるが、安静時心拍数やLTの考慮をしていないため、現実的ではない
一方、%V02maxの強度は、最大酸素摂取量の測定を実施することで決定できるゾーン。これと同じゾーンで考えられるのが、カルボーネン法による計算であり、安静時心拍数を考慮した計算方法であるため、%HRmaxよりは使いやすい
%FTPと%FTHRは、wattbikeを使ったFTPテスト(20分)の結果に対するゾーンで、ランニングについてもFTpという考え方が存在し、同様にテストを実施することでゾーンを決めることができる

トレーニング論

Endurance Training

プログラム

	Zone1/2	Zone3	Zone4	Zone5	HIIT	Strength	Total
%	30	20	10	8	5	27	100
min.	150	150	70	30	20	180	600
%	25%	25%	12%	5%	3%	30%	100%



Photo: Lee Ponzio

High Intensity Interval Training

Repeti tion R

レペティショントレーニング「超高強度」

心拍ゾーンでは5を超えるペースでのランニング
上限2分、運動休息比1:2-3、週間距離5%か8km

Interval I

Zone 5

インターバルトレーニング

心拍ゾーンでは5のペースでのランニング
上限5分、運動休息比1:1、週間距離8%か10km

Thres hold T

Zone 4

閾値ランニング

心拍ゾーンでは4-5のペースでのランニング
5-20分、運動休息比5:1週間距離の10%

Marat hon M

Zone 3

マラソンペースランニング

心拍ゾーンでは3-4のペースでのランニング
40-110分、週間距離の15-20%

Easy E

Zone 2

Zone 1

イージーペースランニング

心拍ゾーンでは2-3のペースでのランニング
30-150分、週間距離の25-30%

© 2019 SPRINT Inc.

トレーニング論

Endurance Training

シャトルランを使ったプログラム

20mシャトルランのトレーニングと
間欠性トレーニング

Zone 4

Zone 5

このプログラムでは、切り返し動作が必要な種目のゾーン4-5のトレーニングが実施可能になる

テスト結果を元に強度設定がしやすいことや、シャトルランを使うことで音でのペース管理が出来る点がポイント

レベル	回数	時間	時速																	
1	7	63	8.1	1	2	3	4	5	6	7										
2	8	64	9.0	8	9	10	11	12	13	14	15									
3	8	61	9.5	16	17	18	19	20	21	22	23									
4	9	65	10.0	24	25	26	27	28	29	30	31	32								
5	9	62	10.5	33	34	35	36	37	38	39	40	41								
6	10	66	11.0	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51							
7	10	62	11.6	52	53	54	56	57	58	59	60	61								
8	11	66	12.0	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72						
9	11	63	12.5	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83						
10	11	61	13.0	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94						
11	12	64	13.5	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106					
12	12	62	14.0	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118					
13	13	65	14.5	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131				
14	13	62	15.0	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144				
15	13	60	15.5	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157				
16	14	63	16.0	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171			
17	14	61	16.5	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185			
18	15	63	17.0	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200		
19	15	62	17.5	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215		
20	16	64	18.0	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	
21	16	62	18.5	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	

30m間

強度:全

①3セツ

②2セツ

③20×

まずは

最終的

全力で

イム計画

30m間欠走

強度：全力での「スプリント」

①3セット×5×30m 30秒サイクル セットインターバル3分

②2セット×10×30m 30秒サイクル セットインターバル6分

③20×30m 30秒サイクル

まずは①から実施し、全力での繰り返しに慣れてきたら②を実施、最終的には③で実施し、タイムが低下しないようになるのが目標

全力でのスプリントを最初から繰り返すことが難しいため、必ずタイム計測をおこなう



シャトルランテストで反復回数が100だった人を例に;
反復回数100は「レベル11」(速度13.5km/h)
①3-5セット×レベル7-8-9 (約3分) インターバル3分
②3-8セット×レベル9-10 (約2分) インターバル6分
③5-10セット×レベル11 (約1分) インターバル3分

左記のプログラムを週に1回ずつ実施し、4週間程度継続したところで再度測定する
測定結果をもとに再度強度設定し、トレーニングを継続していく

トレーニング論

頻度

週に2-3回の頻度で
同じ部位のエクササイズは1-2日あけて
3ヶ月以上継続することで効果がみられる

量

ウェイトトレーニングが多い期間は
競技練習の量を減らすことも必要
トレーニング全体の量が「過剰」にならないように

トレーニングの目的によって重量や回数を
設定する

- ニーズ分析
- エクササイズ
選択
- エクササイズ
順序
- 負荷と
反復回数
- 休息时间

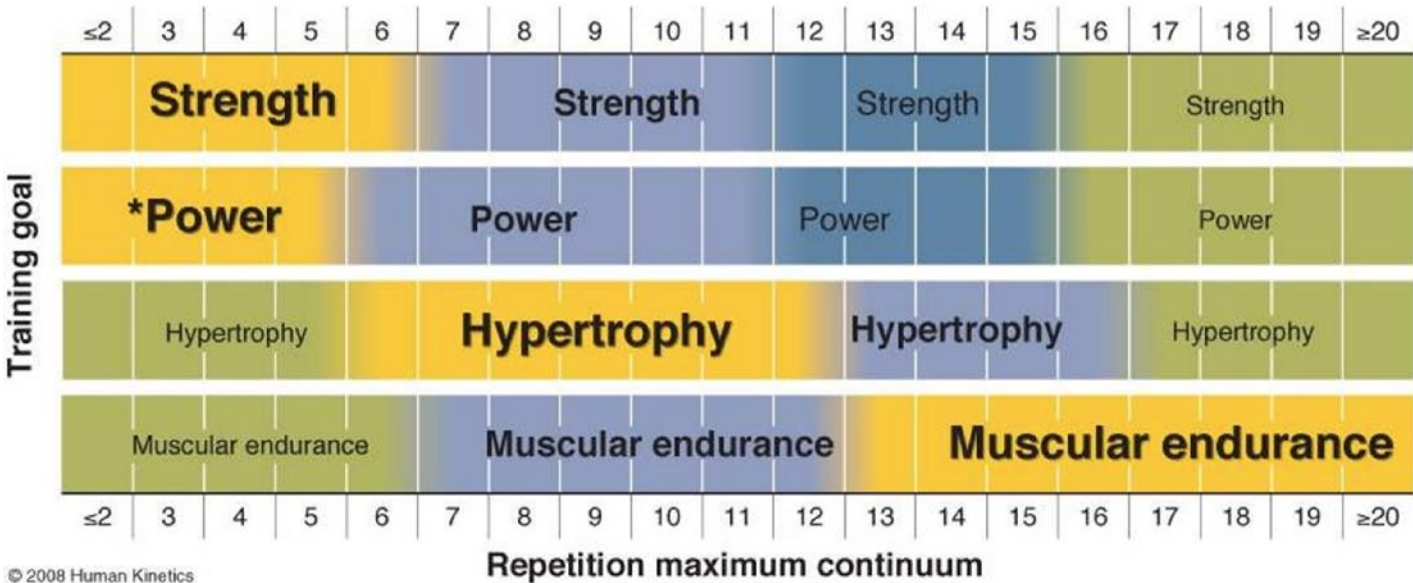
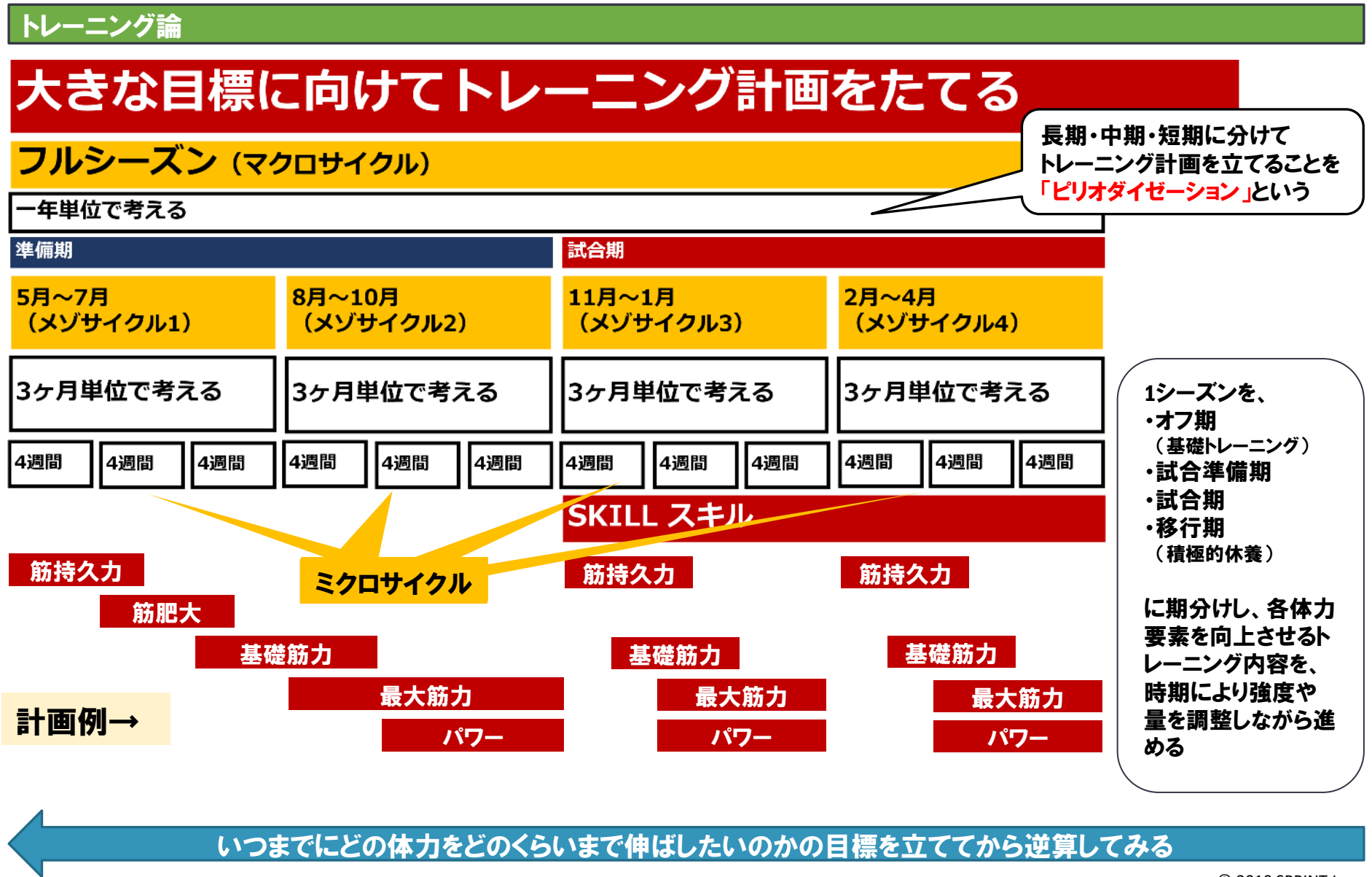


Photo: Lee Ponzio

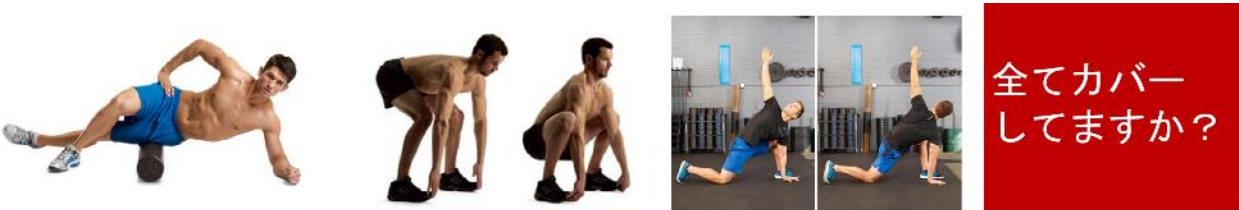
© 2008 Human Kinetics

© 2019 SPRINT Inc.

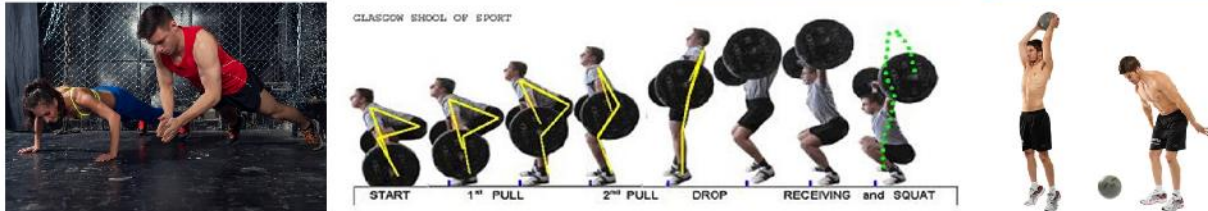


トレーニング論

プレップ



爆発的エクササイズ



上半身の水平に押すエクササイズ

上半身の水平に引くエクササイズ

上半身の垂直に引くエクササイズ

上半身の垂直に押すエクササイズ



両脚でしゃがむ&立つエクササイズ

片脚でしゃがむ&立つエクササイズ



各種補助エクササイズ



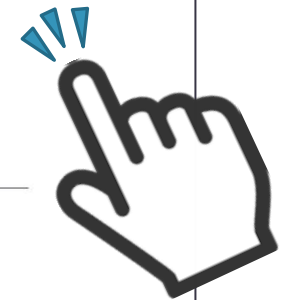
ウォーミングアップ/クールダウン/トレーニングエクササイズ ↓ 別冊参照のこと



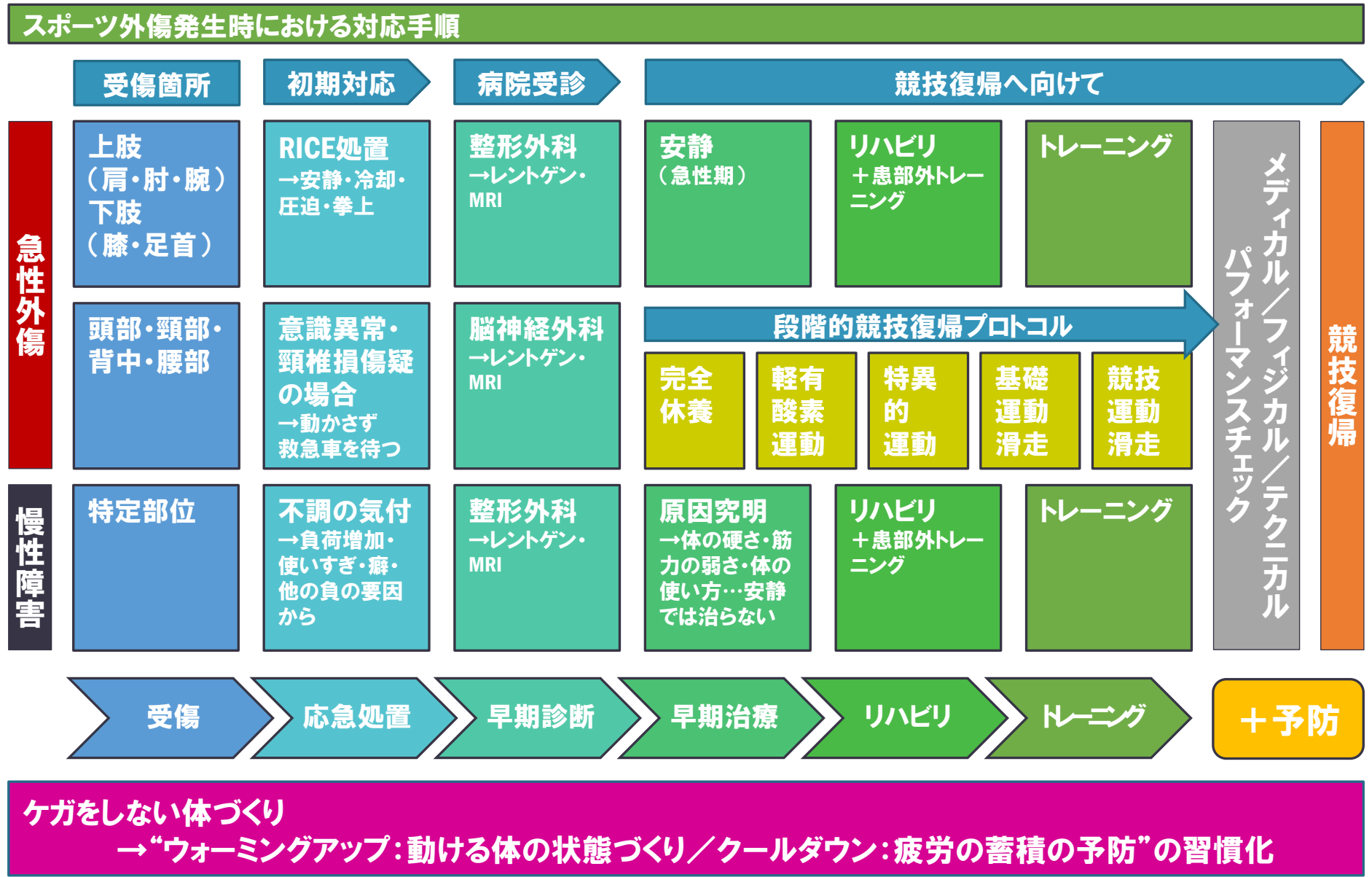
http://saj-wp.appmlj.com/wp-content/uploads/BigAir-Japan-Method_Ver.1.1_200107.pdf#page=27

Chapter 3

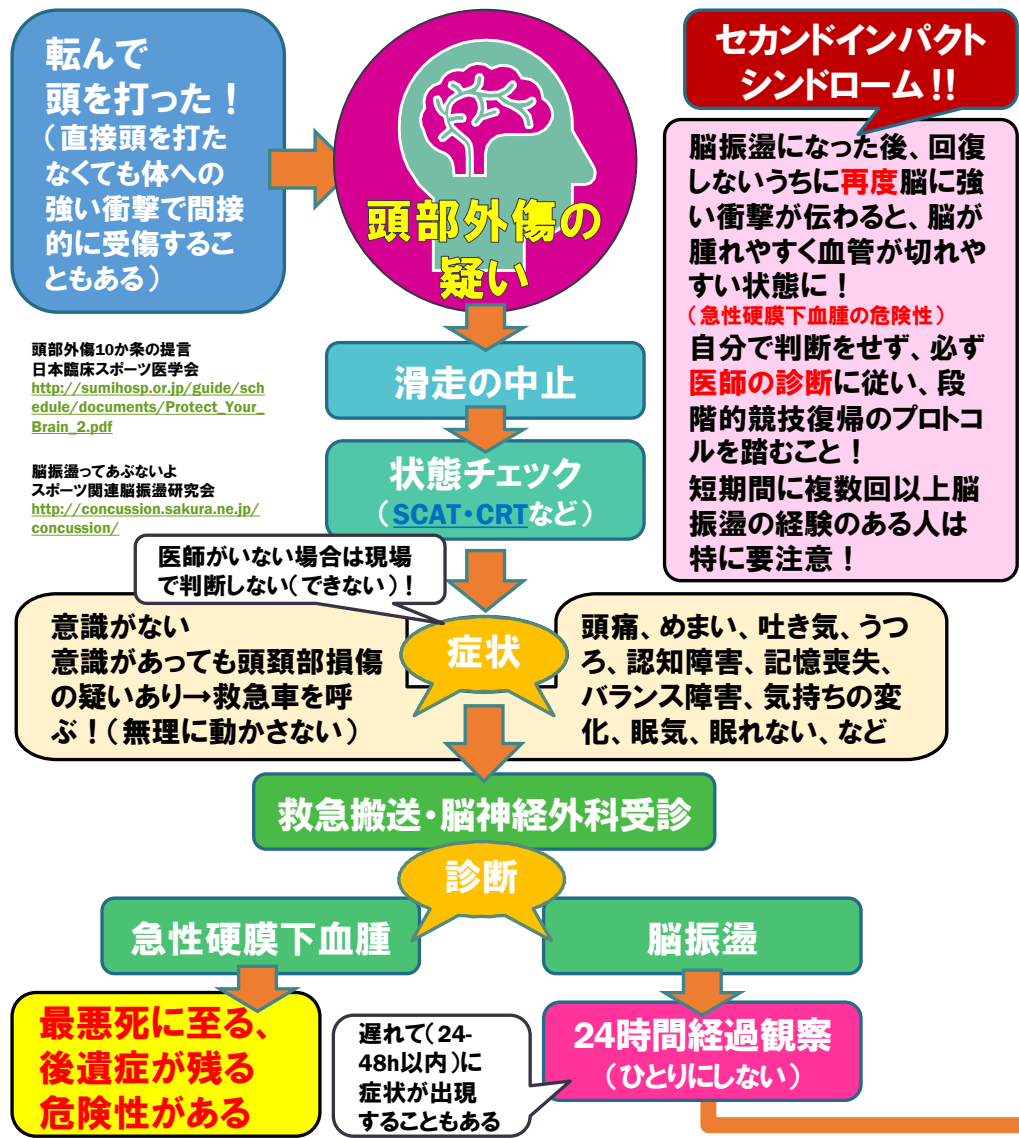
エクササイズ



ウォーミングアップ Step2 追加 2020/1/7



脳振盪の危険性／対応方法



段階的競技復帰 (GRTPプロトコル)

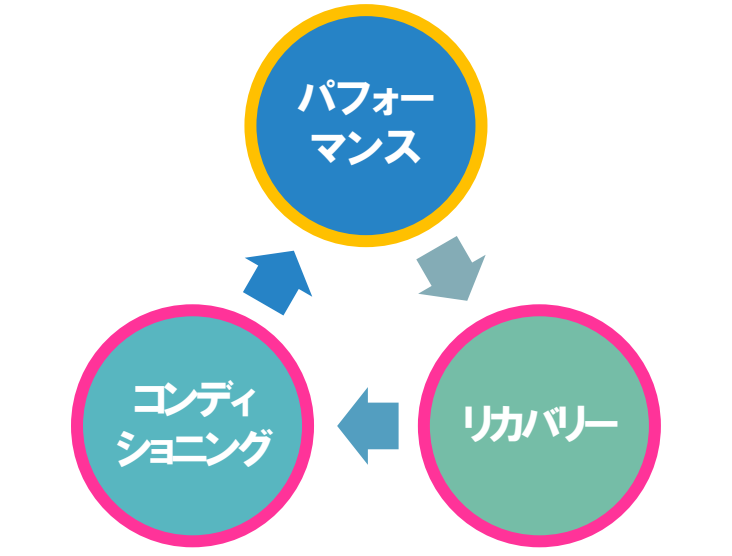


各レベル間で24時間症状がないことを確認し次へ進む
症状がある場合は症状がなくなるまで完全休養し、
ひとつ前のレベルから再度プロセスを踏むこと
GRTPが医師によって、
・管理されている→軽傷の場合1週間程度で復帰可能
・管理されていない→軽傷でも最低3週間復帰には必要

成長期の若年者は成人より長い休養が必要!

競技規格のヘルメットを推奨通りにかぶること!

アスリートの栄養管理



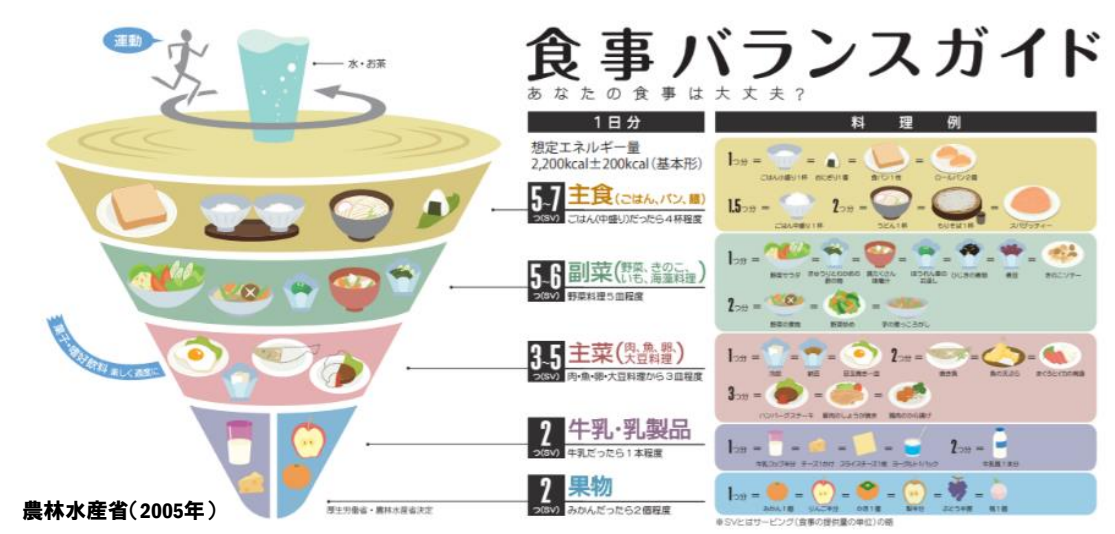
栄養“管理”とは…
発揮したいパフォーマンスを実現するための、
コンディショニング
・体づくり
・体の調子の整える
リカバリー
・体の回復
・運動で失った栄養の補給
を、トレーニングや試合のスケジュールと共に
計画、管理する
個々の目標達成や課題解決のために、目的
を持った食事の調整をする

選手自身が自己
管理できること！

栄養素のバランス

五つの食事の基本形

主食	ごはん、パン、麺類、シリアル
副菜	野菜、キノコ、いも、海藻
主菜	肉、魚、卵、大豆
牛乳・乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルト
果物	果物、100%ジュース



五大栄養素	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える
	たんぱく質	糖質	ビタミン
		脂質	ミネラル

バランスのとれた食事のそろえ方

こうするとそろう！食事の基本形

野菜中心のおかず

副菜

野菜類

緑黄色野菜
淡色野菜

きのこ類

いも類

海藻類

体調を整える 副菜

副菜

乳製品

骨や歯をつくる材料になる

果物

体調を整える

主食

主菜

メインとなるおかず

体を動かすエネルギーとなる 筋肉や血など身体をつくる

牛乳・乳製品

果物

100%ジュースは果物カウントOK！

主食

ごはん

パン

麺類

主菜

肉類

卵類

魚類

大豆製品

記入例

目標 (例) 毎日緑黄色野菜を食べる、毎食〇が6個以上つくようにする など

[illegible]

(例) 毎日緑黄色野菜を食べられた。来週は毎食食べられるように頑張る。 など

目標に対するふりかえりと今後の目標を書こう！

アスリートの栄養管理

必要なエネルギー

推定エネルギー必要量の算出方法

基礎代謝基準値×体重(kg)×身体活動レベル

基礎代謝基準値

年齢	男性	女性
10～11	37.4	34.8
12～14	31.0	29.6
15～17	27.0	25.3
18～29	24.0	22.1

× 体重 ×

身体活動レベル目安
雪上・技術練習期 2.0
トレーニング期 1.75
リハビリ期 1.5

日本人の食事摂取基準(2015年版)

消費エネルギー量に合わせて適正な摂取エネルギー量を調整する

エネルギーの過不足は体重測定で確認

摂取

消費

エネルギー摂取量＝エネルギー消費量 体重変化なし
エネルギー摂取量＞エネルギー消費量 体重は増加
エネルギー摂取量＜エネルギー消費量 体重は減少

食事のタイミング

特に冬季の山での滑走時期は、練習、試合共に不規則的で食事がとりにくい
補食を有効的に使い、パフォーマンス時にエネルギー不足にならないように留意する
筋肉量の維持には特にトレーニング後すぐに食事をとり欠食のないようにすること

雪上練習期の食事のとり方例

6:00

9:00

12:00

15:00

18:00

21:00

朝食

雪上練習

補食

雪上練習

昼食

夕食

ジュニアはまず、望ましい食知識・食習慣をつけること

水分補給

体重の2%の水分が失われるとパフォーマンスが低下する
高地では空気が薄く乾燥していて知らないうちに脱水しやすい
のどが渇く前にこまめに少しずつ水分補給する
体の浸透圧に近いスポーツドリンクを、夏季は熱中症に注意

サプリメント
栄養補助食品
運動能力向上の期待がある食品

役立つ場面：海外遠征などでの栄養不足/ウェイトコントロール中/食欲不振時/試合の合間の短時間
ドーピング違反に十分注意すること！

アスリートの食事量の目安

2500kcal (女子成人選手/雪上期/体重約55kg目安)



3500kcal (男子成人選手/雪上期/体重約70kg目安)



国立スポーツ科学センターWINNERS RECIPE

試合前の食事のとり方、補食の例



運動前の補食

パン、おにぎり、ゼリー飲料、バナナ、団子、カステラ

炭水化物を多く含む食品を中心に、固形物は**1時間前**までに済ませよう！

運動時の体内エネルギー量が高まる！
(主に筋肉や肝臓に含まれる)

筋肉、肝臓 (En: エネルギー)

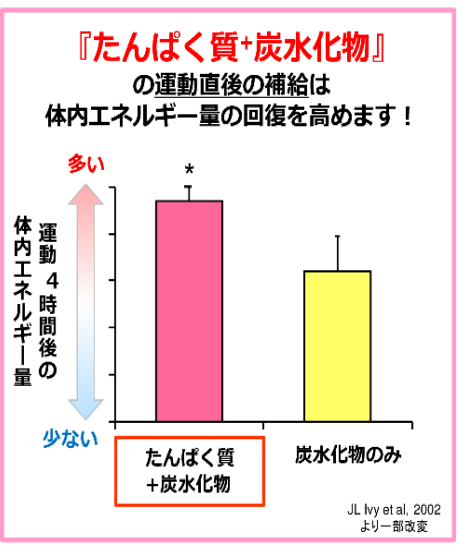
✓ **持久力の維持** (疲れにくい)
✓ **運動中の集中力低下を抑制**

運動後の補食

肉まん、牛乳、ヨーグルト、サンドウィッチ、鮭おにぎり

たんぱく質+炭水化物を含む食品を選ぼう！筋肉の損傷を食い止め、**筋肉の合成を促す**働きもあるよ！

体内エネルギー量の回復 筋肉の合成促進



アンチ・ドーピング理念

ドーピングとは、
「スポーツにおいて禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為」

アンチ・ドーピングとは、
「ドーピング行為に反対(antiアンチ)し、スポーツがスポーツとして成り立つための、教育・啓発や検査といった様々な活動のこと」

なぜ、アンチ・ドーピングが必要なのか、
「スポーツの魅力や価値を」守るため

スポーツの価値？
「スポーツにある価値」
→挑戦すること、勇気を持つこと、繰り返し壁を越えていくこと＝自己の成長
→仲間、チームワーク、フェアプレイ、同じ目標の共有…＝リスペクトの心

「スポーツを通した価値」
→スポーツは社会にどんな影響を与えるのか？
SSBA JAPAN TEAM の目指す姿
世界最強×世界の目標＝世界中の人々を心を動かす影響力の大きな存在

大切にすべき、人それぞれの「スポーツの価値」がある

役割と責務

ドーピング違反があったら？
資格停止、記録・賞金の剥奪、競技会への出場停止、、、
↓
競技へのイメージ、社会的信用の低下
国際総合大会の競技種目から除外される可能性
※個人だけの問題だけにとどまらない！



世界アンチドーピング規定 (WADA CODE)
クリーンなスポーツに参加するすべてのアスリートの権利を守る、全世界・全スポーツの共通ルール
↓
目的を達成するために、スポーツに関わる人々それぞれが担う役割と責務がある
(アスリート、指導者、サポートスタッフ、競技連盟、アンチ・ドーピング機構、政府、国際教育機関などが活動に参加)

アスリート	コーチ サポート スタッフ	国際・ 各国競 技連盟	アンチ・ ドーピン グ機構	政府・ 国際教 育機関
-------	---------------------	-------------------	---------------------	-------------------

<引用> 日本アンチ・ドーピング機構 <https://www.playtruejapan.org/>

10のアンチ・ドーピング規則違反

1. 採取した尿や血液に禁止物質が存在すること
2. 禁止物質・禁止方法の使用または使用を企てること
3. ドーピング検査を拒否または避けること
4. ドーピング・コントロールを妨害または妨害しようとする
5. 居場所情報関連の義務を果たさないこと
6. 正当な理由なく禁止物質・禁止方法を持っていること
7. 禁止物質・禁止方法を不正に取引し、入手しようとする
8. アスリートに対して禁止物質・禁止方法を使用または使用を企てること
9. アンチ・ドーピング規則違反を手伝い、促し、共謀し、関与すること
10. アンチ・ドーピング規則違反に関与していた人とスポーツの場で関係を持つこと

※この違反はアスリートだけが対象になるのではなく、違反の種類によっては、サポートスタッフ(指導者、コーチ、チームドクターなど)もその対象となる

ドーピング検査の種類

競技会検査

- ・ 競技会に参加しているすべてのアスリートが対象
- ・ 「すべての禁止物質と方法」が対象

競技会外検査

- ・ すべてのアスリートが対象となる可能性がある
- ・ 「常に禁止されてる物質と方法」が対象

採取検体の種類

尿検体

血液検体

役割と責務

アスリート

1. ルールを理解し守る
2. いつでも・どこでも検査に対応
3. **身体に摂り入れるものに責任を持つ**
4. アスリートとしての自分の立場と責任を伝える
5. 過去の違反を正確に伝える
6. アンチ・ドーピング捜査に協力

サポートスタッフ

1. アンチ・ドーピング規定について精通、遵守する
2. 検査プログラムへの協力
3. **自身の影響を認識し、アンチ・ドーピングに対するアスリートの価値観、行動変化に良い影響を与える**
4. 過去10年間、アンチ・ドーピング規則違反になったことの情報をNADO+IFに開示
5. アンチ・ドーピング捜査に協力
6. 正当な理由がない限り、**禁止物質・方法を使用・保持しない**

居場所情報の提出

RTPA (Registered Testing Pool Athlete/検査対象者登録リストに含まれるアスリート) は、ADAMS(アンチ・ドーピング活動に関わる世界中の情報を一元的に管理、集約させる目的でWADAによって制作されたWEBベースのシステム)を通して決められた期間の「居場所情報」を期限までに提出する



<引用> 日本アンチ・ドーピング機構 <https://www.playtruejapan.org/>

アスリートの権利

TUE申請

TUE＝治療使用特例

禁止物質や禁止方法であっても、事前に所定の手続きによってTUEが認められれば、例外的に使用することができる
ただし、**TUEが承認されていないければ、医療上の理由でも禁止物質・禁止方法を使用できない**

TUE承認条件

- ✓ 治療をする上で、使用しないと健康に重大な影響を及ぼすことが予想される
- ✓ 他に代えられる合理的な治療方法がない
- ✓ 使用しても、健康を取り戻す以上に競技力を向上させる効果を生まない
- ✓ ドーピングの副作用に対する治療ではない

※ 禁止物質・禁止方法を使用して緊急で治療をしないと、健康に重大な影響を及ぼす場合、緊急治療を受けた後速やかにTUE遡及申請する

違反が疑われた場合の手続き

- B検体の分析を要求する権利
- 聴聞会で意見を述べる権利
- 聴聞会での決定やTUEの不承認などに対しての不服申し立てをする権利

制裁からトレーニングへの早期復帰

制裁期間中→
スポーツに関わる活動がすべて禁止

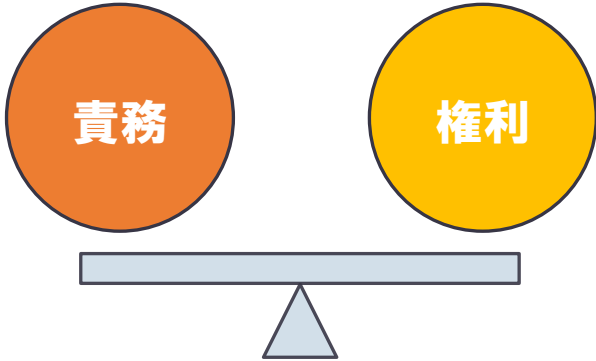
制裁期間終了後の競技への復帰に備えるため、制裁期間が終了する前にトレーニングに復帰する権利が認められている

ただし、チーム競技や一部の個人競技に限り、早期復帰できるタイミングは制裁期間によって異なる

未成年者特別措置

18歳未満アスリートへの特別措置

- 証明責任の軽減
- 検査への成人付き添いが必要
- 制裁措置の自動公開なし
- 親権者の同意書



<引用> 日本アンチ・ドーピング機構 <https://www.playtruejapan.org/>

アスリートとして注意すべき必要な行動

身体に摂り入れるものに責任を持つ！

病院で診察を受ける前

自分がアスリートであること、ドーピング検査の対象となる可能性があることを医師に伝える

禁止物質・方法を使わない、適切な治療、処方を受ける（医師から専門窓口を確認を行なってもらう）

↓
ただし、医師の中にはアンチ・ドーピングの知識が十分な方もいる

→スポーツファーマシスト
Global DRO > 次項

その他関連サイト

↓
日本薬剤師協会 <https://www.nichiyaku.or.jp/activities/anti-doping/index.html>
日本スポーツ協会 <https://www.japan-sports.or.jp/medicine/doping/tabid537.html>

薬局で薬を購入する時

スポーツファーマシストに相談
<https://www.sp.playtruejapan.org/>



Global DROで確認
<https://www.globaldro.com/>



サプリメントへの注意

医薬品
「薬」は薬事法により
すべての成分の表示義務がある
（薬事法第二節第五十条）

サプリメント
「食品」のため
すべての原材料の表示義務がない
（食品衛生法第四条）

サプリメントには成分表に記載されていない物質が入っている可能性がある
スポーツファーマシストなどの専門家でも使用の可否について判断ができない

↓
サプリメントには細心の注意が必要
（特に海外製のサプリメント）

自己管理の徹底

- ✓ 開封済みのものや目を離したものは口にしない
- ✓ アンチ・ドーピングに関わることをすべて記録に残す

- ↓
- Global DROでの確認結果
 - 服用した医薬品の記録
 - 利用したサプリメントの製造番号や使用期間など

近年は思いがけない陽性反応が出るケースが発生する時代
意図的か否かに関わらず違反となり、同様に資格停止などの制裁を受ける、そのため自身の潔白を証明する責任がある



↓
アンチ・ドーピング e-ラーニング
<https://adel.wada-ama.org/ja>



4. Program – Psychological

心をつくるもの

目標の種類

Outcome Goals - 結果目標

大会の結果、自分ではコントロールできないもの



Performance Goals - パフォーマンス目標

他の選手は関係なく、自分のパフォーマンスに対して



Process Goals - 行動目標

結果目標を達成するための自分でできる具体的なアクション

ラインどり、
体重後ろ、
リップまでがまん
ポップ！

結果目標は長期目標、どこに向かっていくのかを指し示す矢印として大事なもの

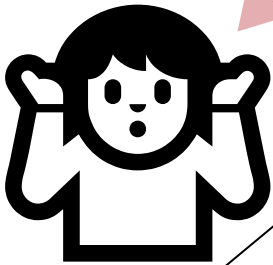
パフォーマンス目標は中期目標、自分はいつまでにどんな技を身につけるのかを目指す目印的なもの

行動目標は短期目標、目の前のコースを滑るのにどんな動きをするべきかなど具体的なアクションプラン

結果目標で出る結果は実はただのその時の結果、自分ではコントロールできないもの
自分でコントロールできるのは、パフォーマンス目標と行動目標

滑るときに意識すべきこと

結果目標
は大事だけれど、メインフォーカスではない



今日どうしたらいい？

メダル取るのムズッ！

今日やる気ねえ～

失敗したらどうしよう？

このまま大丈夫っしょ！

結果にばかりとらわれると
いらぬ不安が大きくなり、
自分が“今”すべきこと以
外のものに集中してしまう
ことがある

今日の自分

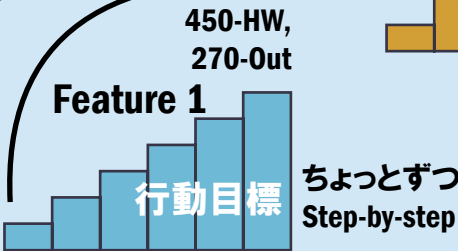
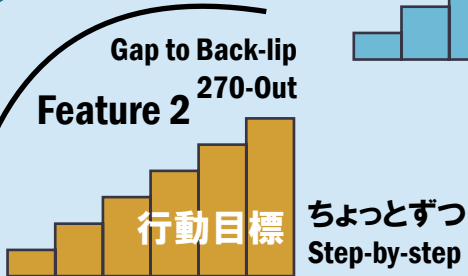
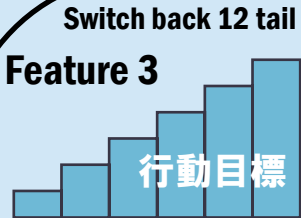
結果を一足飛びに意識しすぎ
る(今の自分と結果目標までの
つながりが具体的にイメージで
きない)と、まずどんな滑りをす
ればいいのか？わからなくなる

行動目標をクリアしたら、
結果はあとからついてくる

Olympic
Gold Medals

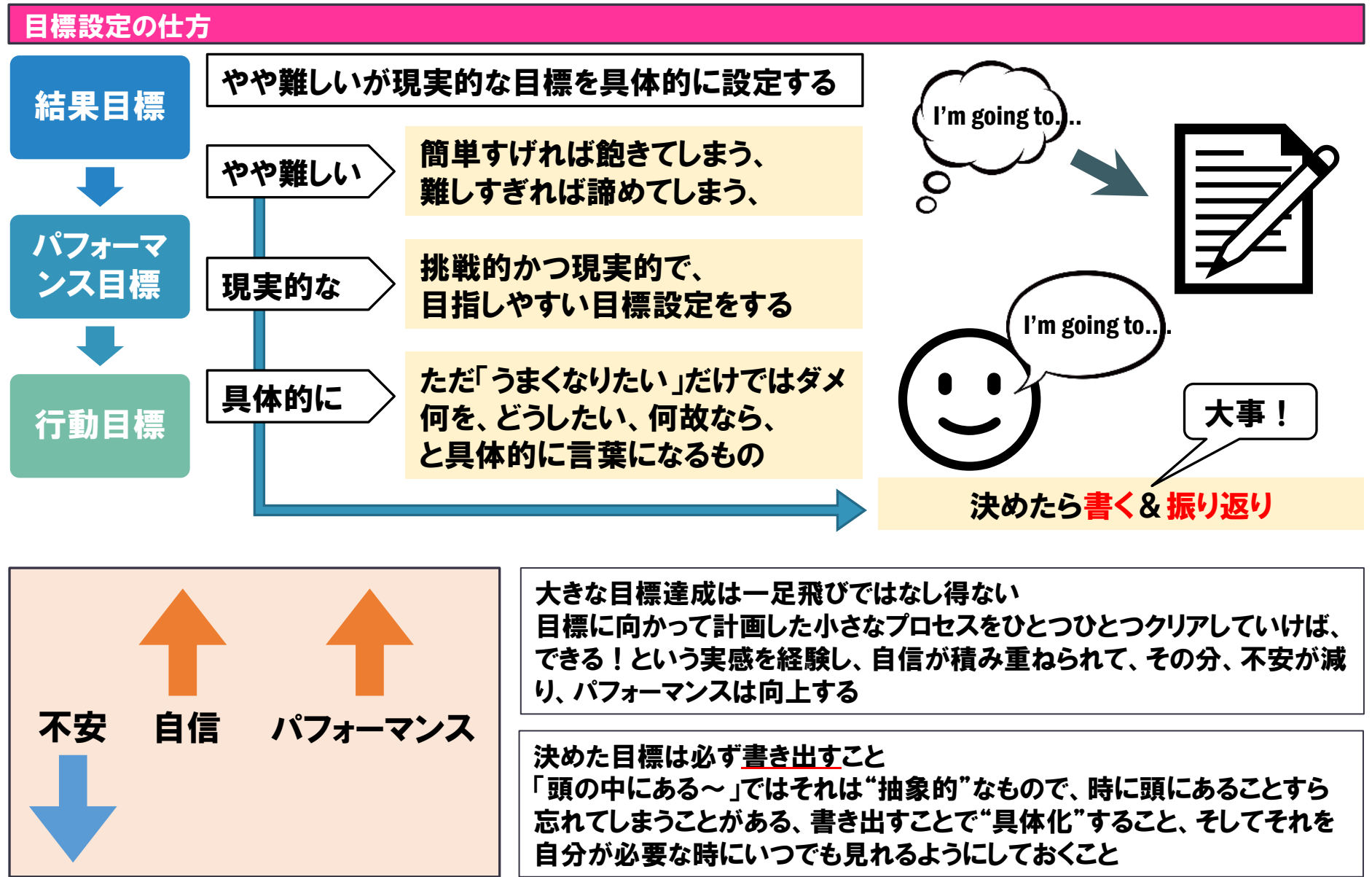
Complete
Finals Run

ちよつとずつたどつ
ながりが具体的に
イメージできる



目の前のトリックをどうメイ
クするかにフォーカスする、
それがひとつひとつできた
先に目標達成がある

パフォーマンス目標 + 行動目標 =
今、目の前のやるべきこと、メインフォーカス

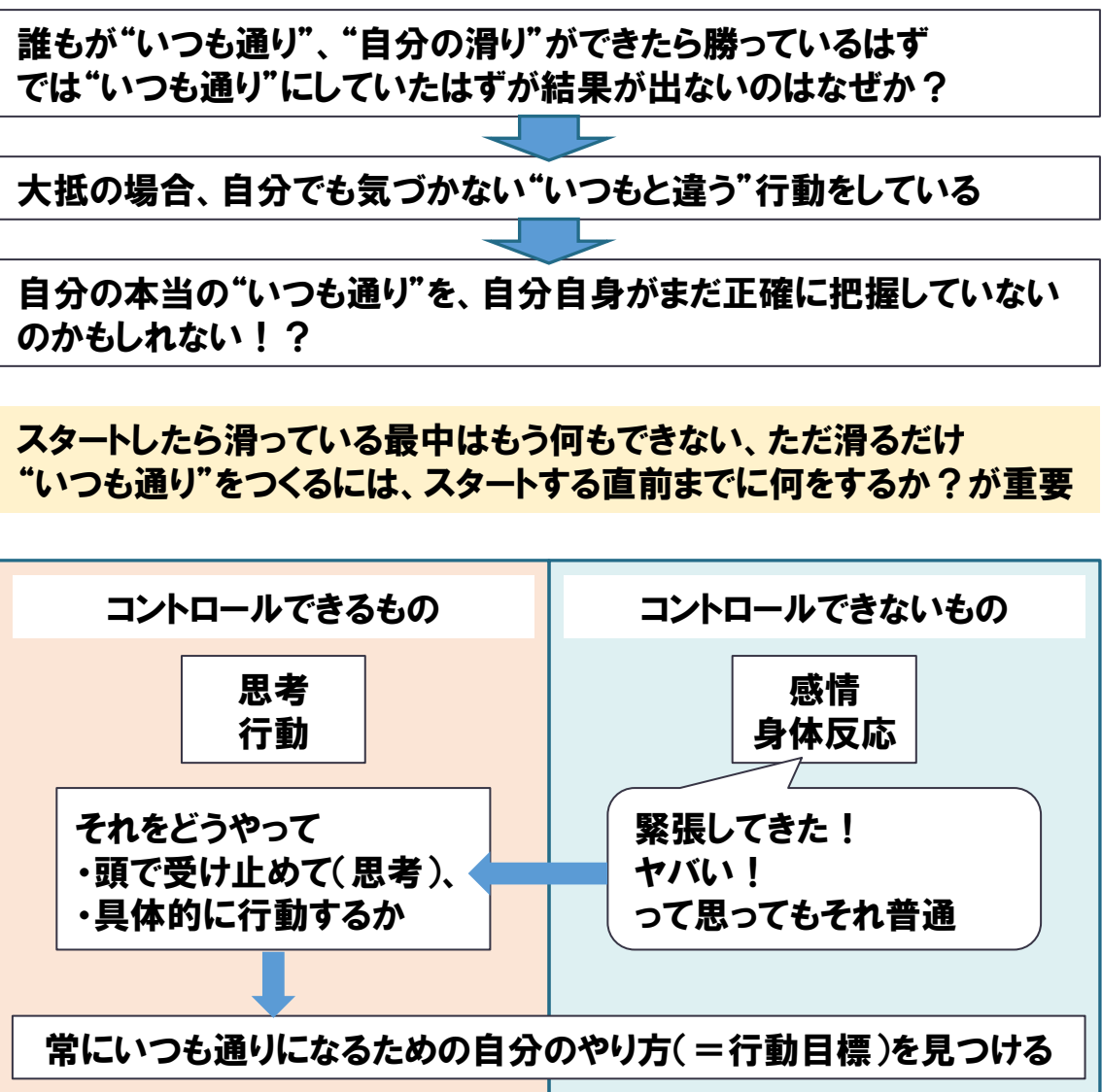


“いつも通り”をつくるために



いつもどおりの
自分の滑り？

Photo: Lee Ponzio



ベスト/ワースト分析

自分の本当の“いつも通り”を、自分自身が正確に把握し、常にいつも通りになるための自分のやり方(＝行動目標)を見つけるために

大会ごとに、
・うまくいったとき(ベスト)、
・うまくいかなかったとき(ワースト)、
自分はどんな行動をとっていたかを分析してみる
↓
自分のパフォーマンスに影響すること(そのパフォーマンスに至る「理由」)が細かく見えてくる

自分がベストパフォーマンスができる時(＝いつも通りの自分)の思考と行動がわかってくる

自分がいつも通りになれる具体的な行動を決めて、繰り返し(練習で、大会で)試す

習慣化する＝無意識化でできる(自分のものになる)

再現性が高まる

ブラッシュアップ

Good Day



?

Bad Day





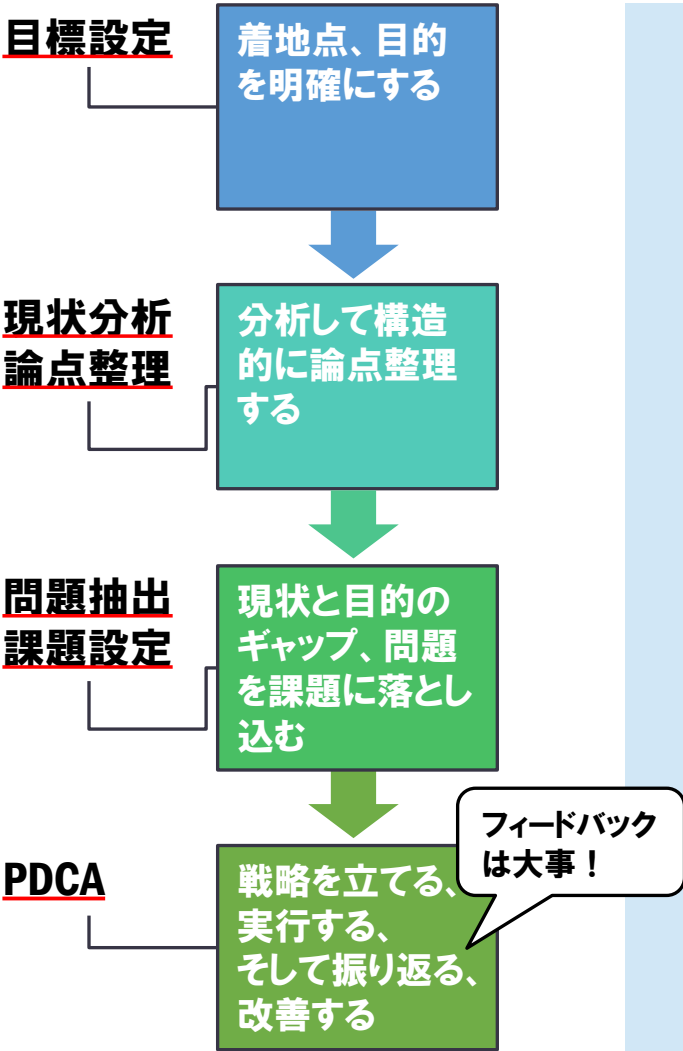


Photo: Lee Ponzio

5. Program – Intelligence

智をつくるもの

具現化すること



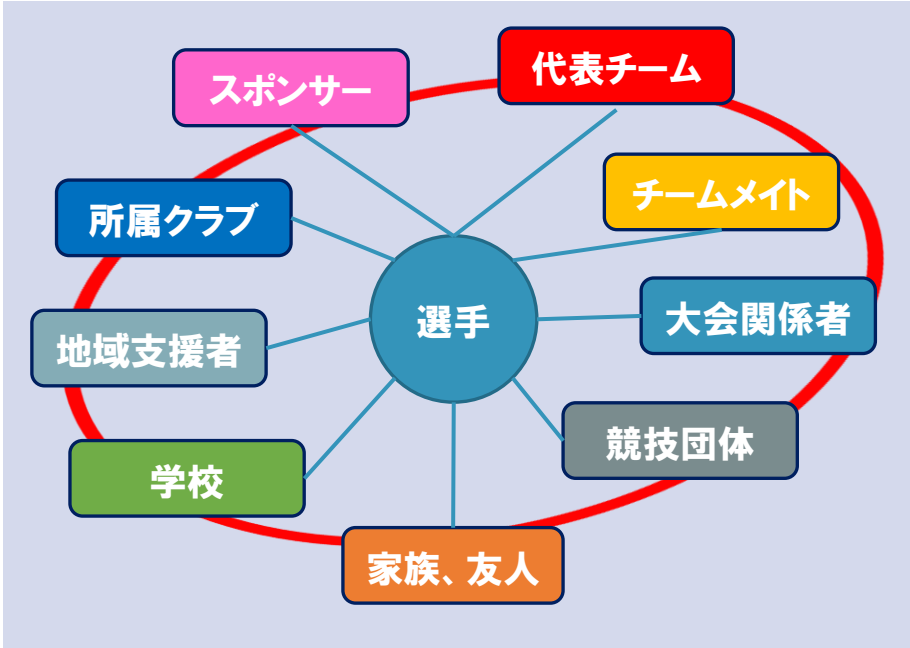
心技体の要素をうまく効果的に向上させるためには、それぞれにおいて戦略的に取り組むための智の要素が必要となってくる

原動力は、今の自分を超える力、挑戦する勇氣

高い目標にチャレンジするからこそ、その過程に大きな価値が出る

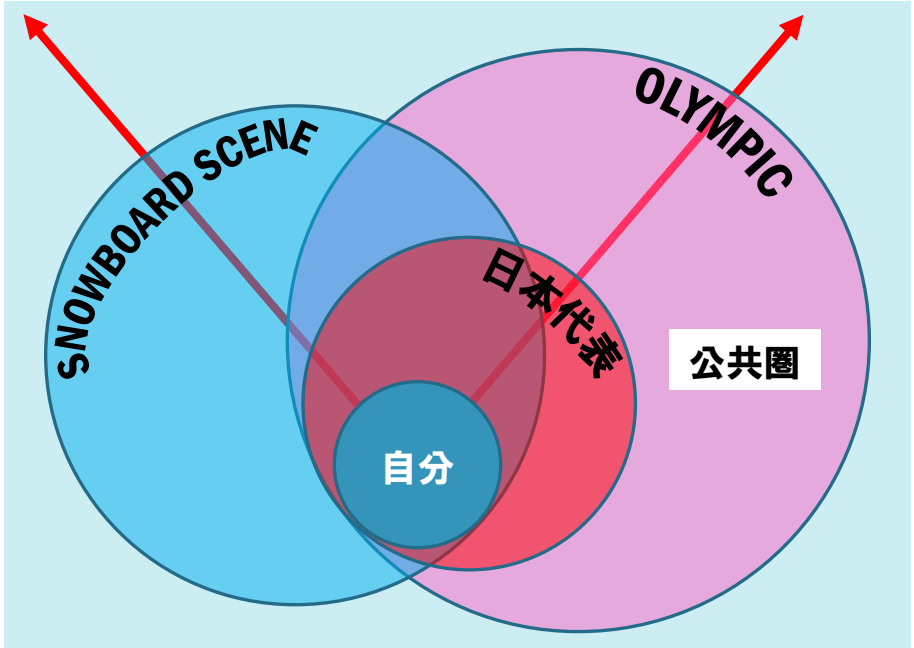
社会の中のトップスポーツ

トップスポーツを支えるステークホルダー



トップスポーツになればなるほどステークホルダー(利害関係者)との関わりが増える、大きくなる

社会とスノーボード競技の関わり



オリンピックに関わる、またはそれにつながる競技強化活動に関わる(=日本代表となる)ということは、スノーボード業界も含め、それ以上の広きにわたる社会的影響の広がりが生じるということ

トップ選手となり、社会への影響力が増せば増すほど、トップスポーツ従事者として社会へ貢献できること(スポーツの価値)への役割を果たすことが求められる

メディアを通じた発信

“The level of riding was so high and so good that all the other girl’s riding pushed me tonight to change my normal finals run. I was going to do a cab 900, but I had to go out of my comfort zone and put down a brand new trick in the finals. I’m really thankful to the other girls to push me to this level.”
(Miyabi Onitsuka at Air+Style, Beijing, 14 Dec 2019)

今日はレベルがすごく高くて、他の女の子たちの滑りが私のいつもの決勝の滑りを変えてくれた。いつもはCab900をしていたけれど、その自分の安牌を超えて決勝では新しいトリックをメイクしなければならなかった。私をこのレベルまでブッシュしてくれた他の選手たちに感謝したい。

多くのステークホルダー(=社会)に支えられる選手は自身の活動についてを説明する責任がある

世界中の人々の心を動かす魅力ある存在になろう！

言葉はメディアを通して広く伝えられる

SOCIAL

MEDIA

自分の言葉でロジカルに

MESSAGE

効果的でリスク管理されたSNS

世界発信なら英語でも

競技成績の他、選手のパーソナリティにも関心が寄せられる



ロジカルに説明できるということは競技のことを日頃からよく考え言語化できているということ→競技力UPにもつながる

付録

- オリンピック出場までのプロセス
- 統括組織関係図
- 強化指定選手選考基準/主要大会参戦基準



オリンピック出場までのプロセス

PHASE 1: ナショナルチーム入り

SAJ会員登録、SAJ/FIS競技者登録

SAJ/FIS公認大会、WST大会参戦

SAJ強化指定選手選考基準クリア

- WSPLランキング

- SAJ全日本選手権大会

- SAJ/FIS国内公認大会

ワールドカップ参戦基準クリア

PHASE 2: 派遣推薦基準クリア

ワールドカップ、世界選手権参戦

オリンピック個人参加資格クリア

オリンピック国枠配分

オリンピック派遣推薦基準クリア

SAJ→JOCへ推薦

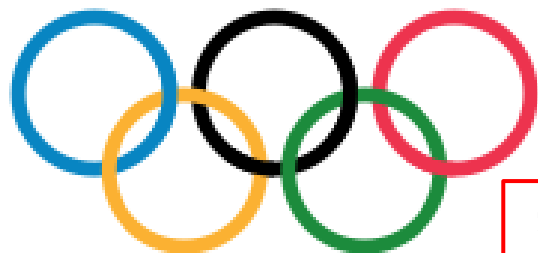
JOC→オリンピックへ派遣

オリンピック出場

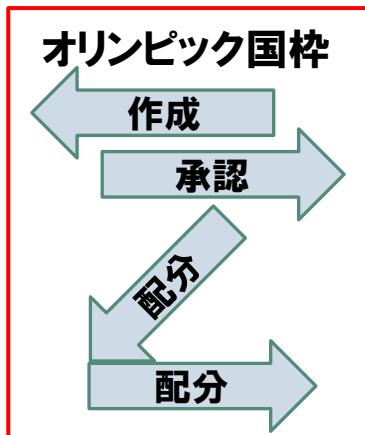
統括組織関係図

IOC: 国際オリンピック委員会
オリンピック大会開催

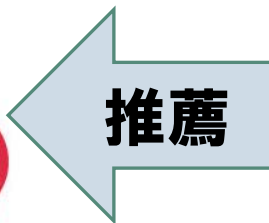
FIS: 国際スキー連盟
ワールドカップ、世界選手権など開催



JOC: 日本オリンピック委員会
オリンピック日本選手団派遣



推薦基準
クリア



SAJ: 全日本スキー連盟
日本代表選手強化、国内公認大会開催

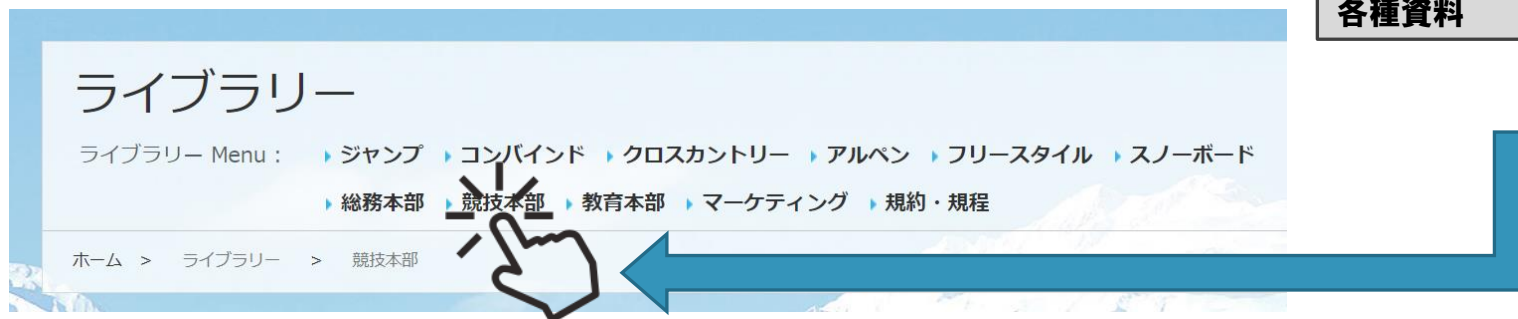
強化指定選手選考基準/ 主要大会参戦基準



公益財団法人全日本スキー連盟
Ski Association of Japan

全日本スキー連盟 <http://www.ski-japan.or.jp/>

ライブラリー >
各種資料



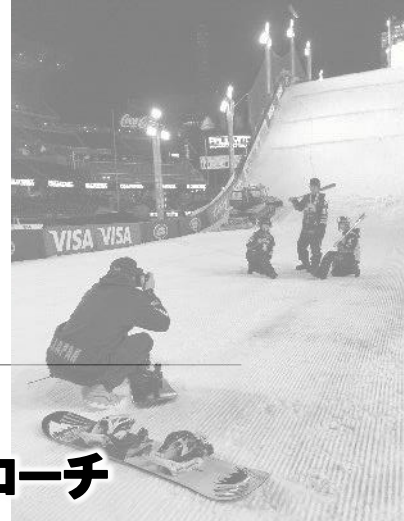
強化指定選手選考基準

主要大会参戦基準

- FISワールドカップ派遣選考基準
- FIS世界選手権派遣選考基準
- FISジュニア世界選手権派遣選考基準

競技本部 → http://www.ski-japan.or.jp/library_cat/game/

執筆者・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

筒井健裕

Div.4 フィジカルコーチ

菅原研二郎

Div.4 トレーナー

橋本涼

FIS国際Aジャッジ

協力

JISS 国立スポーツ科学センター



Photo: Lee Ponzio

Slopestyle & BigAir Development Program Version 1.0_2020/1/7
Slopestyle & BigAir Development Program Version 1.1_2020/12/1

JAPAN SNOWBOARD Slopestyle & BigAir Team

Respect

