

# 2017-2018 シーズン Jクラブ 活動スケジュール

A	Jクラブ目標	たくさんの仲間と一緒に、楽しく安全にスノーボードをしよう！	基礎系の技術体系については、JSBAの教程に準拠し、有資格者が指導する。その他のスタイルについては、公認プロの指導による。「楽しさ」の要素として①明確な目標や憧れ②最近接領域にある目標③目標の達成④達成の称賛⑤互いに認め合う集団⑥集団の円滑なコミュニケーション⑦秩序ある集団「安全」の要素として、①用具②バーン設定③スピード設定④配列統制④メニュー設定⑤混雑状況の確認⑥痛い・寒い・怖いの排除
B	チャレンジ1	大人顔負けの滑りでみんなをびっくりさせよう！	
B	チャレンジ2	基礎をしっかり身につけ、バジジテストで1級をめざそう！	
B	チャレンジ3	大会に出場して、入賞を目指そう！	
B	チャレンジ4	コブ斜面・不整地・ゲートにもチャレンジして総合滑走能力を高めよう！	
B	チャレンジ5	パーク、キッカー、パイプ、ゲートなど、様々なスタイルに触れよう！	
C	人間教育1	挑戦・努力して壁を乗り越える。	ジュニアスクールとして、スノーボードを通して人間形成にも寄与する。
C	人間教育2	仲間を大切に切磋琢磨する。	
C	人間教育3	挨拶や返事などを徹底し、自信を持ってコミュニケーションする。	

## スケジュール&内容

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24日	「フリーライディング」	シーズン最初は、久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
1月7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14日	「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21日	「Jテク対策」	大会種目のフリーラン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
1月28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	
2月4日	「バジジ対策」	レッスンをしながら、バジ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。	ベーシックロング	ベーシックショート	フリーライディング	ルール・マナー	
2月11日	「キッカー」	ハンタマのミニパイプを使い、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	グラブ	
2月18日	「Jテク対策」	1回目の大会でうまくできなかった部分を見直して克服しよう。大会にも慣れてメンタルも鍛えていきましょう！！	目線	リズム変化	演技構成	スピード	メンタル
2月25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4日	ゲート★	規制されたバーンを滑り、リズムやターン孤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。	リズム変化	ターン孤変化	目線	カービング	スライド
3月11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18日	Jテク対策 午後はJテク	ジュニア対象の対象のテク戦です。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	メンタル管理		
3月25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。12/31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。