ベーシックショート

ヒールサイド姿勢とトーサイドのポジション

2020年1月13日

＜状況＞
ヒールサイドからトーサイドへの切り替えのポジション。ヒールサイドターン中に上体のブロッキングが行われるがテールが流れてしまうため上肢と下肢の逆ひねり状態になる。そのまま切り替え動作が行われるためトーサイド切り替え直後の姿勢がターン内側への捻れとなってしまい。結果として谷回りが作られずボードがフォールラインに向いてしまう。トーサイドはで右肩が下がるため上体が内倒（赤線）してしまっている。さらに前足よりのボジションのためテールが踏みにくくボードがずれやすいポジションになってしまっている。
＜対策＞
切り替え直前では図示したような両手の位置関係を保ち、右手右足でエッジを切り替えるようにイメージできると良い
体軸（赤線）を垂直に立てること、内倒（青線）を水平に保ちポジションをやや後ろ寄りすることでグリップ力が良くなる。
＜総合的に＞全体にショートターンのリズムが早いので目的の動きができなくなっている。まずはやるべきことができるスピードとリズムで体の動きを覚えると良い。