

●**昼食** 今日のランチは牛丼！おかわりレポはすっかり恒例化。ポーズまで決めてくれるように。



●**講習2**



上級班は、スキーを捻ったりずらしたりせず滑る「レールターン」を練習。うまく出来ると雪面に2本のラインができます。



バッジテストに向け、個別でアドバイスを頂きました。↓

1. ターンの前半に膝と上体を近づける。
2. ターン時には股関節から動かす。
3. 足首は、力を抜かずに常に緊張状態に。
4. スティックは体よりも前に構え、スティックの先は体よりも後ろに。



3日目は吹雪で非常に寒い中での実習となりました。明日のバッジテストに向け、自由滑走時間もほとんどの生徒が時間いっぱい練習をしていました。

