**セミサークルから三日月サークルへ**

（いかにして単一のエッヂでカーブを描くか？）

３つのポイントを設定することで、斜面での自由を得ることができるようになりました。

これができた時、私の中から斜面が消えた　!!

2014年10月25日

**No.1**===== 使用する斜度を８°～１２°に限定した。

8°～12°の整地斜面を使うことにしました。急斜面では正しくからだの傾きを変えることはむずかしいからです。

プレターン

前半

後半

-Section

-Section

フォールライン

**No.2**==== 充分なスピードでプレターンを滑る。

斜面で、前半に弧の内側に身体の軸を倒すには・・・。

プレターン（予備のターン）を滑ります。

プレターンの最後に減速しないように注意します。

次のカーブに入る時は、フリーレッグをしっかり

スキーレッグに寄せて、リーン（からだの軸）を変えます。

**No.3**====斜めライン上でリーンを変えます。

**セミサークルから三日月サークルへ**

当初わたしは、スケートのように縦軸に対してまよこの水平ラインをめざしていました。しかしそれは、雪のコンディションややゲレンデの状況により、大変むずかしいことがわかりました。半円（セミサークル）にこだわるなら、スピードが大きく落ち、正しいエッヂで次のカーブをスタートすることがむずかしくなります。

そこで、斜めのラインを想定しました。描くのは半円ではなく三日月の内のりを想像して下さい。どれくらい斜めかは斜度や雪質によります。このことで、全体を安定したスピードで滑ることができるようになり、音楽に合わせて踊ることができるようになりました。

フォールライン

フォールライン

水平ライン

斜めのライン

##### Oblique line

**三日月サークル**

**セミサークル**