

## 競技スキー部 2017/2018 シーズン冬合宿 in 白馬

☆年明けのインターハイ、全国中学大会に向けて、12月23日～1月2日にかけて、白馬岩岳スキー場・白馬47スキー場で、冬の合宿を行いました。大阪高体連スキー専門部の土井先生の指導のもと、基礎スキー、ポール練習を9日間の日程でトレーニングを行いました。



### 基礎スキー

まずはスキーの板にしっかり乗る感覚を養うことが大切です。横滑りや片足スキーなどのトレーニングを行いました。



### コンディショントレーニング

高体連合宿に参加して下さった帝塚山泉丘高校の半田先生から身体の歪みのチェック方法や歪みをリセットする方法について学びました。



### 実戦ポール練習

試合と同じようにポールをはってトレーニングを行いました。

