

RNC Snowboard 攻略

1. 服裝、裝備 Check list

| 編號 | 項目 | 準備完成 (請勾選) |
|----|---------------------|------------|
| 1 | 雪鏡 ゴーグル | |
| 2 | 防水保暖手套 グローブ | |
| 3 | 毛帽 帽子 | |
| 4 | 脖圍 ネックウォーマー | |
| 5 | 雪衣 ジャケット | |
| 6 | 雪褲 パンツ | |
| 7 | 中層保暖衣 シャツ、フリース、パーカー | |
| 8 | 內層排汗內衣 インナー | |
| 9 | 滑雪用過膝長襪 ソックス | |
| 10 | 護膝 ニーパッド | |
| 11 | 護臀 ヒップパッド | |
| 12 | 安全帽 ヘルメット | |

Snowboard boot 試穿說明：

首先要重新量過腳掌的長度，以此為基準挑選滑雪靴子的大小；滑雪靴子務必完全合腳，不能有一絲的空隙或滑動。

穿雪靴的步驟：

先將靴子所有的扣繩鬆開，再將腳塞入靴子，記得雪襪要拉高、拉平直，包住小腿。

還不要急著綁緊，先用後腳跟大力的踢地板，讓後腳跟完全塞進靴子裡，靴子的鞋舌、內裏、外殼，一層層包好，再開始綁緊，切記一定要綁緊，這樣才能保護腳踝。



對了，防雪裙要包在靴子的最外側。



關於滑雪板可以請教雪具店的人員協助挑選雪板的長度以及站姿 **regular** 或 **goofy**，此刻開始要牢記自己前腳與後腳分別是哪隻腳。

認識雪板：

雪板大多有分頭跟尾，可利用雪板上面的圖示、文字方向與位置判斷。雪板的側邊有個銳利的金屬邊，稱為 **edge**、刃或鋼邊。雪板的正面上有兩個固定器 **binding**，依固定器位置與方向可分為 **regular** 及 **goofy**，分別是左腳在前跟右腳在前的差異。

2. 熱身、事前說明

開始滑雪前，千萬別忘了熱身、拉筋，再次檢查雪衣、護具是否有穿好，靴子是否有綁緊；還有雪褲千萬不能塞進靴子裡，要包在雪靴的外面，不然雪褲會摩擦腳而起水泡。

3. 基本姿勢

滑雪的基本姿勢雙腳略比肩膀寬；腳踝、膝蓋稍許彎曲，保持彈性，屁股坐在高椅上，保持在板子的上方，不要前後凸出，超過板子的寬度；上半身直立，肩膀與腰平行並面向側邊。

(示範者：**goofy** 站姿)



4. 單腳綁雪板的移動與上下坡

一開始，不要急著上纜車、雪道，先找塊平坦又空曠的地方，練習前腳綁著雪板的移動方式，首先前腳單腳綁著雪板，試著輪流單腳金雞獨立保持平衡、原地順逆時針轉圈、走步向前。

接著雪板不離地，站在前腳上，用後腳推，使身體與雪板向前移動，後腳的步伐在兩個固定器之間；可以的話，嘗試推著雪板，兩隻腳站在雪板上滑行。



再來試著爬上坡，首先面向上坡，將板子橫放在坡上，綁著雪板的腳放在身體後方下坡處，墊腳尖，用雪板腳趾的邊邊踩進雪裡，做出階梯，便可像爬坡一樣，一腳一腳的往上坡爬，頭則是看著上坡。



(示範者：regular 站姿)

接著下坡，面向下坡，將板子橫放在坡上，綁著雪板的腳放在身體前方下坡處，抬起腳尖，用雪板腳跟的邊邊踩進雪裡，做出階梯，便可像爬坡一樣，一腳一腳的往下坡爬，頭則是看著下坡。



另外，正面摔倒的時候，切勿用手去撐地面，很容易手腕骨折，所以摔倒時，手抱胸或往前伸，讓胸部著地；背面摔倒的時候，不要用屁股坐下，很容易傷到脊椎，要讓背倒下來，以避免受傷。

5. 上下纜車

上纜車之前，我們必須學會如何下纜車，所以先找個連接著寬廣平地的緩坡，爬上緩坡，不用太高；站在後腳上，將板子轉向下坡，兩腳放在板子上，跟著板子自然往下滑，並讓板子滑到平坦的地方，自然停下；習慣後，可爬到高一點的地方，一樣試著兩腳放在板子上，板子往下滑，頭則是看著下坡遠方，等待自然停下。

接著可以嘗試讓板子提早停在平坦的地方，試著當你從緩坡上滑到平地時，將後腳（沒有綁在固定器上的腳）移出半個腳掌，使後腳的腳尖或腳跟接觸雪面，與雪面摩擦幫助減速停下。

(示範者：goofy 站姿)



搭纜車的方法：

雪板一樣只綁著前腳，先跟著人群排隊，到達等待位置，聽從纜車作業人員的指示，進入乘坐纜車的位置，後腳跨到雪板的另一側，雪板指向前方，轉頭看一下後方的纜車座椅，靠近後便可坐下，此時雪板板頭還是要指向前方。

下纜車時，用上述的方法減速停下及可，此刻為止雪板板頭一直都是指向前方。若是沒有把握，可以問問纜車的作業人員是否可用手拿著雪板的方式搭乘纜車。

到達纜車終點站前，一樣先把雪板板頭指向攔車前進的方向，到達纜車站月台後稍等一會，看一下前方，應該會有個緩下坡讓你滑出去，所以等到月台平台的盡頭後，再站起來，推一下纜車椅子順勢滑出去；



滑至寬闊的區域後，移出半個腳掌，使腳尖或腳跟接觸雪面，以產生摩擦幫助減速停下。



6. Sideslip 側滑(正面與背面)

慢慢移動到雪道上，一個安全又靠近下斜坡的地方，坐下來，把兩隻綁在雪板上，此時是面向下坡，準備練習側滑，側滑便是面向或背向下坡，雪板橫放在坡上，保持這姿勢往下坡滑，可分成正面 **heel side** 與背面 **toe side**。

正面側滑 **heel sideslip**：

試著自行或請人協助站起來，但只能用後腳跟站立，只讓後腳跟的雪板鋼邊接觸雪面，同時保持基本姿勢，屁股可保持在後腳跟的上方，上半身保持直立，接著試著利用腳掌、腳踝控制雪板。

兩腳立起腳趾，雪板也會立起來，腳趾放下，雪板也會放下，進而向下滑動。



若是要停下來，可以翹起腳趾，利用腳踝控制雪板，讓雪板立起來，頭則是看著下坡遠方，切勿盯著腳下。

可以的話，也試試看另外一邊。



背面側滑 toe sideslip：

用腳指側的雪板鋼邊接觸雪面，兩腳立起腳跟，膝蓋往前壓在鞋舌上，屁股會在腳尖的上方，上半身保持直立，雪板就會立起來。

腳跟放下，雪板也會放下，進而向下滑動。



若是要停下來，可以提起後腳跟，利用腳踝控制雪板，讓雪板立起來，記得屁股要保持在腳趾的上方。

習慣之後，盡量讓頭轉向下坡，看著下坡遠方。



7. 落葉飄(橫滑)

在開始學轉彎之前，還必須學會落葉飄，姿勢跟側滑一樣，但雪板往左或右邊橫向移動，需要一些身體重量的移動，前進方向腳的雪板控制能力。

首先是正面落葉飄向右邊滑，先保持著正面側滑的姿勢，用腳踝、腳掌控制雪板，只用腳跟的鋼邊接觸雪面。



讓雪板的右側微微的指向下坡，屁股微微移向雪板右側，右腳腳掌、腳趾些微放下來，直到開始往右邊滑動，頭則看著前進的方向。



屁股回到雪板中間，右腳腳掌、腳趾立起來，回到原本位置，便可停止橫向滑動。



正面往左滑，方法同上，只是換成左邊、左腳。

背面往右滑，先保持著背面側滑的姿勢，移動雪板，使雪板的右側微微地指向下坡。



用腳踝、腳掌控制雪板，膝蓋往前跪，只用腳尖的鋼邊接觸雪面，接著屁股微微移向雪板右側，右腳腳掌、腳跟些微放下來，直到開始往右邊滑動，頭則看著前進的方向。



屁股回到雪板中間，左腳腳掌、腳趾立起來，回到原本位置，便可停止橫向滑動。



背面往左滑，方法同上，只是換成左邊、左腳。

強力落葉飄：

正面背面的落葉飄都滑得出來的話，可以試試看強力落葉飄，在雪面上滑出大大的微笑曲線，起始的滑法一樣，只是速度快了些，會需要用點腳掌、腳踝立起雪板，讓雪板與雪面的夾角大些，配合腰轉向山上，讓雪板在雪面上劃出大大的微笑。

8. 轉彎

簡單說就是從正面(heel side)站姿轉成背面(toe side)站姿，或從背面轉成正面。

所以一開始先保持正面基本姿勢，平衡在腳跟上，正面落葉飄橫滑。



接著慢慢站起來，把腿伸直，放下腳掌、腳趾，讓雪板貼平雪面。



並轉動腳掌、膝蓋、腰，帶動雪板，讓雪板指向下坡。



持續轉動雪板，轉成背面站姿，便可停止轉動，屁股及身體的重量移至腳尖上，平衡在腳尖上。

從背面(toe side)站姿轉成正面(heel side)站姿，先保持背面基本姿勢，平衡在腳尖上，膝蓋、上半身平衡在腳尖上，背面落葉飄橫滑。

接著慢慢站起來，把腿伸直，放下腳跟，讓雪板貼平雪面。

並轉動腳掌、膝蓋、腰，帶動雪板，讓雪板指向下坡。



持續轉動雪板。



轉成背面站姿，便可停止轉動，屁股及身體的重量移至腳跟上，平衡在腳跟上。

習慣之後，可以試著做更多的轉彎。



已經學會轉彎的朋友們，恭喜你們，可以去探索雪場，享受滑雪的樂趣；在這之後還有更厲害又帥氣的轉彎技巧，與酷炫的花式技巧，有興趣的朋友可以去參加滑雪學校的課程，有機會雪場碰面囉。