

スノーボードのカービングが**本気**で うまくなりたいと覚悟のある人へ。 スノボラボ**オンラインスクール** の募集です。

こんにちは。スノボラボのこうぞうです。

僕はサラリーマンで仕事をしながら**スノーボードのA級インストラクターをたったの1年で取得**し、そのときの「最短」で上達する経験をもとに、オンラインスクールを去年開講しました。

そうしたら、かなり好評だったようで、去年の受講生から「今年はやらないんですか？オンラインスクールがないとモチベーションが上がりません（笑）」というメッセージをいただいたので、今年もやります。笑

ただ、教えていることはとてもシンプルです。

というか、みんなスノーボードを 難しく考えすぎ

スノーボードは「高いところから低いところに移動」するスポーツです。

単純な話、「何もしないでも」板は滑って行ってくれます。なぜなら、スノーボードは「落下運動」だからです。

そこに「ターン」という要素を付け加えただけなんですよね。

それなのに、

やれ上下動がどうだ、
やれ谷まわりがどうだ、
やれターンの仕上げがどうだ、

あ——もうややこしい。笑

そうやって難しく考えるだけならまだしも、「わかったような気になって」間違っただけの理解のまま練習すると・・・

練習すればするほど、下手になる悪循環

におちいっちゃいます。

練習はするほどうまくなるというものじゃないです。

突然ですが、メジャーリーガーのダルビッシュ投手って知ってますか？
大リーグで大活躍ですよ。そんなダルビッシュ投手も以下のように
言っています。

「練習は嘘をつかないって言葉があるけど、考えてやらないと普通に嘘つくよ。」

さらにいうと、「考える」だけじゃだめです。

「考える」ことも大切ですけど、一番は「正しく理解する」こと。そして、「その理解が正しいか確認」すること。

ようは、教科書を見て知った気になってるだけじゃダメですよって話です。

「そんなのわかってる。わかってる。」

と思う人ほどやばいw

「知ってる」と「できる」は違いますよ

オンラインスクールでは「最短」で上達する方法ももちろん教えますが、それはあくまで前提条件です。

大切なのは「その後」。

教えられたことがちゃんとできているか確認することが何よりも大切です。

なので、去年は「滑走動画に対するアドバイス」とは別に「チャレンジ課題」の提出を受講生にはお願いしていました。

徐々にスノーボードの滑走技術を高める。

ただ、滑っている動画にアドバイスするんじゃなくて、その人がどこまでの理論を理解して、実践できているのかを「チャレンジ課題」の提出状況で確認しながら、滑走動画にもアドバイスしていく。

こうした流れにすることで徐々に理解が深まっていき、それに伴って技術も自分の身になっていくんです。

「正しい方法」 × 「正しい努力」 = 「最短で上達」

上手くなるための方法はとてもシンプルで、

「正しい方法」 × 「正しい努力」 = 「最短で上達」

という方程式が成り立ちます。

とても、単純ですよ。

でも、多くの人は自己流の方法で努力してしまっているのに、上達するどころか下手になっていっている人さえいます。

間違った方法で練習し続けると、それが「クセ」となり体に染み付いてしまうためです。

せっかく練習しているのに、ただ間違った方法で練習しているだけで、上手くなるどころかマイナスになってしまうことも多々あります。

だから、大切なのは「正しい方法」を知ること。

正しい方法さえ知れば、あとはそれを反復練習して無意識でもできるように体に染み込ませるだけです。

繰り返しですが、大切な「正しい方法」を知ってそれを「反復練習」することです。

ただし、人によって 「最適な」アドバイスは違う

そう。コレなんですよ。

あなたのスキル、セッティング、目指すスタイルというによって「最適な方法」は違ってきます。

例えば、セッティングひとつとってもダックスタンスなのか、両足とも前振りなのかで、アドバイスは変わってきます。

スノーボードの原理原則は同じなんですが、ちょっとした意識するポイントが変わってくるんですよ。

なので、「原理原則」を理解して、それを「応用」するスキルも必要になってきます。

この辺り、わかりますよね？

こういったように、あなたの状況によって上達の「最適な方法」が違えば、当たり前ですけど「最適なアドバイス」も変わってきます。

だから、あなたに合った「最短」で上達する方法をアドバイスをします

とうことで（笑）、
やっと本題なんですが、あなたに合った「最短」のアドバイスをしますっ！
というコミュニティをオンラインでやります。

それっていうのは、平日は仕事をしながら、たった1年でA級インストラクターをとった僕だからできることです。

あなたに合った上達方法を的確にアドバイスします。

ということで、 スノボラボオンラインスクールでやること

オンラインスクールでの流れは以下ようになります。


①基本教材でスノーボードの基本を学習

まずはスクール参加者へ、基本教材でスノーボードの基本的なことを学んでもらいます。

何を教材に使うかというと僕が実際に販売している【スノーボードの強化書 Re:turn (定価5000円)】を使います。動画教材になりますが、そのボリュームと質は業界一です。全コンテンツの収録時間は約14時間にもなります。そして、この教材は、広告費やアフィリエイターを全く使わず販売開始からたった3日で100本以上も売れ、いまでも売れ続けている超人気教材です。ただ、14時間もの動画教材をすべて網羅するのはなかなか大変なので、最初はポイントを絞ってお伝えします。なので、この「スノーボードの強化書Re:turn」で、スノーボードの基本的なことは学習できるでしょう。

②チャレンジ課題を提出して「知ってる」を「できる」に変える


まずは、簡単な課題から出題します。徐々に難易度を上げていきます。提出された課題に対しては私からアドバイスをします。去年の実際の感じを添付しますので雰囲気を感じてみてください。

 **星野 幸三**
1月30日・📌トピックを追加

【コンテンツ005 カービングターンの目線】
カービングの目線についてです。
復習の方も多いとは思いますが、改めて目線の使い方を整理しましょう。
ターンピークを見るのはわかるけど、それが実際にできているかは別問題です。

目線を使ってターンを誘導できると、どんな雪質でも対応できるようになります。
たとえば、パウダーでも目線を使うと楽〜にすべれます。

チャレンジ課題では、目線を意識しないと意図した時の2つの動画の提出をお待ちしています。
ご仲
最後まで見た方は、「いいね」をばちっとお願いします。



課題005

提出いたします。
1つ目が目線を意識しない滑り(ターンピークを意識せず滑りたい方
を見ている)、2つ目がターンピークを見て滑っている滑り(最初の2
ターンはあまりターンピーク意識していないかもしれないです)で
す。... もっと見る

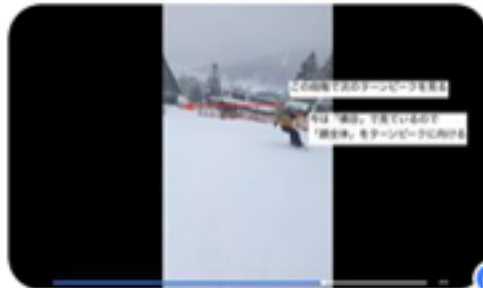
いいね! · 返信 · 40週間前



いいね! · 返信 · 40週間前



星野 幸三 右手の位置は安定しやすいところにおいてお
けば OK です。
それよりも「目線」がまだ次のターンピークを見れていな
いので、そこを修正したいです。... もっと見る



いいね! · 返信 · 39週間前



アドバイスありがとうございます。

基本姿勢のアドバイスをいただく前に課題005まで一気に撮
影してアップしてしまったため、顔がしっかり前を見てな
い、頭が斜めっているのがいけないと課題002のアドバイス
後から今回のアドバイスをいただくまでの間にこの動画を再
生して見ていて自ら認識できました。
基本姿勢が正しければここまで右手が挙がり続ける事はな
く、右手でバランス取りをする、というのを理解できまし
た。... もっと見る

いいね! · 返信 · 39週間前



これはあくまでごく一部です。

③あなたの滑走動画をアップして「最短」で上達するためのアドバイスをもらう

あとは、個別の滑走動画をアップしてください。そしてあなたの目標とするスタイルに合わせて私が直接アドバイスをします。こちらも去年の例をアップしますので参考まで。

3月9日・今トピックを追加

【滑走動画を送ります】
3月4日、赤倉観光で遊び廻りしてもらえました。アドバイスしていただくと幸いです。
自分で見て思ったことは以下のとおりです。

①トゥサイドへの切返しの際に一瞬体が伸びるような動作が入ってしまいます。(無理やり切返ししている?) 動画最初のトゥサイドへの切返しなど、これをなくしたいです。
②ヒール→トゥの切返しがいまいきかないのはヒールサイドに原因があるのでは、と考えています。ヒールがあまり乗れていないので、切返しもうまいっていないのかな、と思いますが。。。お考えをお聞かせください。
③ヒールでもっと膝を落としたいと思っています。あと、以前お指摘いただいた「テールに乗る」というのがまだ足りていないですね。。また、正面を向くように意識しているのですが、この動画を見るとまだローテーションが足りていないように思えます。
④トゥサイドのキック、使えていますか?(ヒールは使えてなさそうに見えます。)

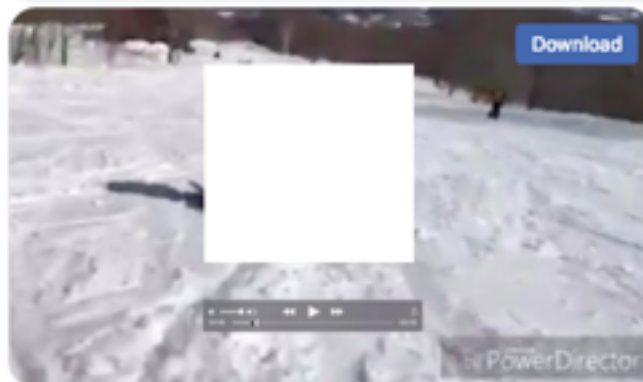
以上です。
その他、直したほうが良いところがあれば教えていただきたいです。よろしくお願いたします。



星野 幸三

この荒れたバーンでこれだけ滑れるのは相当ポジショニングがいい証拠ですね^^

なのでそのポジショニングはキープしつつ、「切り替え前後」の動きは修正したいですね。詳しくは動画で・・・



いいね! · 返信 · 36週間前

ありがとうございます!

動画を頂いた日、ちょうど泊まりで滑っていたので、翌日まずは谷回りについて、意識してみました。切り返しが変わった感じで、トゥサイドが今までより切れる感じがありました。
その他、ひとつずつ取り組んでいきたいと思えます! これからコブの季節なので、挑戦してみます。... もっと見る

いいね! · 返信 · 36週間前 · 編集済み



さんが返信しました · 返信24件

個人情報の関係でいろいろ消えていて、逆にわかりにくかったらすいません。苦笑

【今回だけのスペシャル特典】

上の流れでも圧倒的な情報量ですし、他の人のアドバイスを見るだけでケーススタディとしてとても参考になるはずです。それだけでも上達できると思いますが、去年の受講生の中にも「バッジテスト」などの検定を受ける方も多かったのでそういった方向けに特典をとして配布します。これによって技術の応用が可能で、どんなシチュエーションでもあなたが望む滑りを実現できることでしょう。

①バッジテスト2級、1級を1シーズンで合格するためのアクションプラン（非売品。4000円相当）

こちらは音声による配布になります。実は私は**バッジテスト2級と1級も1シーズンで取得**しています。当時はまだ荒削りでしたが、最短でAイントラを取得した今、改めて**バッジテスト対策としてバッジテスト2級、1級を1シーズンで取得するアクションプラン**を具体的に話をします。また、バッジテストで絶対にやってはいけないこと、バッジテストならでは注意ポイントなどについてお話しします。

②A級インストラクター検定を「最短」で取るための戦略（非売品、4000円相当）

こちらにも音声による配信になります。**A級インストラクター検定を「最短」で取得するためには「戦略」が必要です。**やみくもに練習しても時

間がもったいです。時間は「有限」なのでそれを有効に活用するために「戦略」を練りましょう。この音声では、実際の僕がAイントラを取得するときに使った「戦略」などについてお話しします。これを聞くことで、上手くなるのは当たり前ですが、より合格に近付くことができます。

③WEB会議アプリ（ZOOM）を使ったグループコンサルによるフォロー（不定期、1回5000円相当）

これは希望者のみになります。あなたの悩みを直接解決しますよってことです。ZOOMという無料のアプリを使うのでスマホがあれば誰でも参加できます。参加方法も私が送るURLをクリックするだけなので楽チンです。内容は主にグループコンサルなので、配布している教材の疑問点や今後の上達の方法などの悩みに対してアドバイスします。もちろんそれ以外のことでもOKです。

そしてこれはもう一つの目的があり、**参加者同士の横のつながり**をもらおうということです。せっかく同じ志を持った仲間が滑走動画やチャレンジ課題を提出するのを見ているので、具体的にお互いを知ってもらおうという意味でもこのWEBグループコンサルを有効に活用してみてください。そして、一緒に滑りに行ったりしてスノーボードをより楽しんでください。

昨シーズンもオンラインスクールで知り合った方同士で滑りに行ったなど、横のつながりがありました。ただ、今年はそれをもっと広げていきます。**一人で滑るという方も同じ志の「仲間」が増えたらよりスノーボードが楽しくなること間違い無しです。**

④KZキャンプ（こうぞうキャンプ）への参加権利

こちらは別途費用はかかりますが、**オンラインスクールに参加している方のみ私のレッスンを受講する権利をプレゼント**します。私のレッスンは一般には公開していないので、私のキャンプを受けられる方はオンラインスクールへ参加している方のみとなります。

⑤草大会（アマチュア王座決定戦）の参加費（4000円）が無料

サンデーボーダーのための**草大会の参加費4000円が、オンラインスクール参加者は無料**となります。この大会への**出場条件は「スポンサーがついていない」**ということです。なので言い換えると**「サンデーボーダーの頂点を決める」のための大会**とも言えます。僕のブログを見ている方は99%サンデーボーダーの方なので、この大会を目標の一つにカービング技術の向上を目指していきませんか？日程は2019年3月10日(日)に奥利根スノーパークで行われます。大会で動画を撮る場合は、それに対してアドバイスも可能です。

今回は「2コース」準備しました

コース1：滑走動画アドバイスコース

これは**上記の内容をすべて含んだコース**ですので、これがベーシックなコースとなります。あなたの滑りに対して私から直接アドバイスが欲しいという場合は、こちらのコースを選択してください。

ただし、一人一人のフォローの質を向上させたいのでこちらのコースは10名限定（→先行で応募があるので**残り6名**です）とします。

コース2：見るだけコース

こちらは滑走動画などを撮るのは難しいという方向けのコースです。他人に対するアドバイスを見るだけでも、とても勉強になるという声もあったので、新たにコースとして新設しました。

「見るだけコース」の場合でも、コメントは自由です。ただ「滑走動画へのアドバイス」は無しとなります。

ということで、まとめると・・・

コース毎の比較を表にまとめますので参考にしてみてください。

	見るだけコース	滑走動画 アドバイスコース
①基本教材 (Re:turn) の配布	○	○
②チャレンジ課題の提出 & アドバイス	×	○
③滑走動画へのアドバイス	×	○
④バッジテスト2級、1級を1シーズンで合格するためのアクションプランの配布	○	○
⑤A級インストラクター検定を「最短」で取るための戦略音声の配布	○	○

⑥WEB会議アプリ (ZOOM)を使ったグループコンサルによるフォー ロー (不定期)	△(*1)	○
⑦KZキャンプ (こうぞう キャンプ) への参加権利	△(*1)	○
定員	20名	10名→6名

(*1：参加者多数で定員の上限に達した場合は、滑走動画アドバイスコースの方を優先します。)

気になる参加費は

さて、気になるオンラインスクールの参加料についてです。このオンラインスクールは僕がイントラ時代のときにやりたかったスクールでもあります。

「ゲレンデの時以外でも上達できる環境を提供したい」

そういう思いがありました。

ただ、実際に社会人の人がそういった「学びの場」を提供されているものは皆無みたいですね。

唯一、スノーボードの専門学校なるものがあるって、授業料は年間122万円ほどらしいです。さすがにそこまでの金額ではないですが、オンラインスクールの内容はそこと匹敵するくらいのものだと自負しています。

僕自身、最新のスノーボード理論を学ぶべく、アルペン日本代表の方から直接指導いただいたり、総額でかけた費用は100万円を超えます。

なので、100万円の価値があると言っても過言ではないのですが、僕はスノーボードをもっと簡単に上達できるんだってことを多くの人に知ってもらいたいので、次の値段にします。

- ・滑走動画アドバイスコース：3万円
- ・みるだけコース：1万円

18年12月8日から18年4月8日までの約4ヶ月なので、総額で3万円です。みるだけコースの場合は1万円です。

正直、安すぎると思います。苦笑

動画教材5000円相当と草大会の参加無料券(4000円)だけでも9000円相当するので、見るだけコースの場合は、**実質たったの1000円でこのオンラインスクールのコミュニティに参加できてしまうんですから。**

動画アドバイスコースも**シーズン中の4ヶ月間は24時間動画アップし放題で、スノーボードの基礎から応用まで学べるコミュニティなんて他に知りません。**

実際、何名かに金額設定の相談をしたら、「幸三さんのサービスが1シーズン3万円で受けられるなんて安すぎます。いっぱい動画を投稿しちゃいます」と言ってくれた方までいました。

でも、お金のためにやるわけではないのでこの金額にします。

参加方法

参加する方は下の文章をクリックして必要事項を記入して、「参加」ボタンを押してください。

スノボラボオンラインスクールに入会する [入会する方はこちら](#)

去年参加した方の感想

去年参加した方にアンケートをとったので、どんな感じだったか実際の声を聞いてみてください。

<30代男性>

1、なぜ、今回オンラインスクールに参加しようと思いましたか？

→美しいカービングターンをしている人を見て、僕もあの滑りを手に入れたと思ったため。A級イントラの先生のアドバイスがもらえれば1シーズンでより成長できると期待して。

LINEの質問を出してみても、しっかり回答いただけて、オンラインスクールに参加したいと思ったから。

2、参加してみて、どんな気づき、変化がありましたか？

→自分自身では気づけない沢山の事を幸三先生に指摘頂けた。また、滑りに**必要な基礎の動作を知って意識して練習する事で基礎固めが出来てきた。**

滑走技術は格段に上がったはず。

3、オンラインスクールのいいところはどこでしょう？

→**メンバーの方の投稿が参考になる。滑ってみて、あとで出てきた疑問や悩みに答えてもらえる**(スキー場でのスクールだとあとから質問は難しい)、アドバイスをもらおうとその次に滑りに行く時にやる課題ができ、成果を伝える事で段階的にレベルアップできる。

4、どんな人にオススメしますか？

→**真剣にスノボの技術向上をしたい方**、マメな性格の方(動画を撮る、文章をこまめに書く必要があるため面倒くさがりの方にはやや不向きかも…)

5、その他、感想・要望があればお願いします。

→今シーズンは、必ず2級に受かる、スノボが、冬が、もっと大好きになりたいと思い僕なりに積極的に動いていた中でこのオンラインスクールに出会いました。

このスクールのおかげで、スノボ板をコントロールするコツ、スノボをより楽しめる様にする為の基礎、今まで知らなかったスノボの世界を知る事ができました。

この1シーズンが期待以上に充実したものになり、感謝します。

今まで大切にしてきた趣味を見失いかけていましたが、スノボでまた生き甲斐を見つける事が出来たと思います(o^^o)♪

2級に合格できて本当に嬉しかったです！

幸三先生の生レッスンがあれば、是非受けてみたいです(^-^)

来シーズンもオンラインスクールがあれば必ず参加したいです。

<20代男性>

1、なぜ、今回オンラインスクールに参加しようと思いましたか？

→すべての基礎であるカービングを向上させたかったのだ。

2、参加してみて、どんな気づき、変化がありましたか？

→**スランプに陥った時に、どんなことをチェックすればいいかというのが明確**になりました。

3、オンラインスクールのいいところはどこでしょう？

→スキー場のスクールと違い、**疑問点をいつでもきける点**がメリットだと思います。

4、どんな人にオススメしますか？

→基礎を見直したい人。

5、その他、感想・要望があればお願いします。

→目線、体軸といった基礎の次は前足の詳しい使い方等にも踏み込んでいただけるとありがたいと思いました。（ターン前半のとらえの大切さは今シーズンかなり痛感しました。）

キッカー、地形遊び等、基礎系だけではなくほかのジャンルにもどのように活用するかというのにも触れていただけるとありがたいです。

また、スケートボードでのオフトレにも興味があるので、スケートボードの注意点等についても説明いただけるとありがたいです。（足のみでクネクネして進まない等）

<20代男性>

1、なぜ、今回オンラインスクールに参加しようと思いましたか？

→とにかく上手くなりたかった。負けたくないライバルに差をつけたかった。秘密に上手くなるのにピッタリの方法だと思ったから。

2、参加してみて、どんな気づき、変化がありましたか？

→**一つ一つの動作を分解して、スノーボードを理論的に考える**という、、新しい考え方が身につきました。

3、4、オンラインスクールのいいところは？どんな人にオススメ？

→誰にも知られずに上手くなりたい、仲間をあっと思かせたい。そんな人にオススメです。

5、その他、感想・要望があればお願いします。

→来季もやって欲しいですね～

KZcamp(こうぞうキャンプ)は、1ヶ月以上先に予定をアップして欲しいですね。今回、既に予定が入ってしまっていて参加出来なかったの
で(°ω°)

<岐阜県在住男性>

ご指導頂きありがとうございました^^

最後の方は投稿が中々出来なかった事が少し心残りですが、ある程度のレベルまでは行けたんじゃないかなー？って思います。

1、なぜ、今回オンラインスクールに参加しようと思いましたか？

→独学での滑りに限界を感じ頭打ちになっていた時にこのオンラインスクールに出会ったので

2、参加してみて、どんな気づき、変化がありましたか？

→**教えてもらった事を意識し、考え、集中して滑る事でレベルアップを実感することができました。**

あと基本姿勢がめちゃくちゃ大事だと言う事に気付かされました！笑

3、オンラインスクールのいいところはどこでしょう？

→いつでもどこでも繰り返し動画を見ることが出来る。

4、どんな人にオススメしますか？

→伸び悩んでいる人

5、その他、感想・要望があればお願いします。

→もう少し横の繋がりを大切にすれば良かったと反省しております。

<20代女性>

1、なぜ、今回オンラインスクールに参加しようと思いましたか？

→うまくなりたい、常に1,2歩前にいる友人に追いつきたいと思い、昨シーズンいろいろと試行錯誤していましたが、ひとりで考えるのに限界を感じ、今シーズンは1度スクールに入ろうと思っていたところ、オンラインスクールを開校されると聞き、ゲレンデでのスクールより良いのでは、と思ったため。

2、参加してみて、どんな気づき、変化がありましたか？

→滑る上での土台の重要性を痛感しました。基本姿勢に始まり、目線や腰の使い方など、基礎をしっかり身につけることで滑りが格段に変わる

というのを今シーズン通して学びました。また、**いろいろな人の投稿を見ることで、自分の中の「スノーボード」が少し広がったように感じました。**

3、オンラインスクールのいいところはどこでしょう？

→**通常のスクールでは一回ポッキリなので、シーズン中いつでも聞けるのが一番ありがたかったです。**滑る理論だけでなくマテリアルや体調管理の相談まで、シーズン中の日常でふと疑問に思ったことを気軽に聞けて、幅広く教えていただけました。また、ほかの人の投稿に対するアドバイスを見られるのも良かったです。

4、どんな人にオススメしますか？

→まわりに基礎をやっている人がいないなどで、うまくなりたいのにとどやったらいいかわからない、と悩んでいる人。また、なかなか頻繁にはゲレンデに行かれない人にも良いと思います。

5、その他、感想・要望があればお願いします。

→目的とはずれてしまうかもしれませんが、今シーズン受講して、バンクやコブ、カービング中のグラトリ(できればグラトリの基礎)についても教えてもらいたくなりました。また、既出意見ですがオフトレのスクールがあったら受講したいです。サマーゲレンデで去年はかなり痛い思いをしたので。。

お忙しいとは存じますが、ご検討くださると幸いです。

<60代男性>

1、なぜ、今回オンラインスクールに参加しようと思いましたか？

→幸三さんの理論が分かりやすいため

2、参加してみて、どんな気づき、変化がありましたか？

→自分一人では、どうしても応用的な技術を追求しがちになるが、基本が大事であることを痛感しました。

上手くいかないときには、基本に戻る、が大事であると痛感しています。

3、オンラインスクールのいいところはどこでしょう？

→**滑りにいったあと、冷静な気持ちで自分の動画を見て、投稿し、幸三さんのアドバイスをいただく。**

そのアドバイスを、動画を見ながら冷静に受け止められる。
これが最大のメリットです。

通常スクールでは、その場でアドバイスを受けるが、自分を客観的に見れていない状態でのアドバイスのため、じっくりしないことが多い。

4、どんな人にオススメしますか？

→**本気で上手になりたいと思っている人には、絶対おすすめ**

5、その他、感想・要望があればお願いします。

→できたらつき一回くらいのペースで雪面でのアドバイスをいただきたい。

その際、カメラマン付きで、滑りに対する幸三さんのアドバイスを、後々他の人にも共有できるようにできたらよいと思う。
来期もよろしく願いいたします!!

さいごに

ここまで読んでくれたありがとうございます。

今回のオンラインスクールのコンセプトがありまして、それが・・・

「Beyond The Yourself ~過去の自分を超え続ける~」

です。今の現状に満足するんじゃなくて、常に「挑戦し続ける」。その過程でうまくいかないこともあるかもしれませんが、でも「挑戦」し続けるしか、過去の自分を超える方法はないんですよね。

過去の自分を超え続けるためには、走り続けるしかない。

だから、去年の自分より、昨日の自分より、一本前の自分より、少しでもうまくなりたいと思うあなたの参加を待っています！

スノボラボオンラインスクールに入会する
[入会する方はこちら](#)