

## スノーボードのスタンス(立ち方)はどうやって選ぶ？



スノーボードは通常、左足が前のレギュラースタンスで滑ります。しかし、中にはレギュラースタンスだと違和感がすごくあって、滑る練習に集中できないこともあるので、グーフィースタンスを選ぶという人もいます。次のチェック項目を参考に、自分はレギュラースタンスか、グーフィースタンスか考えておきましょう。

### 【レギュラースタンスの人に多い傾向】

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 右利き                   | <input type="checkbox"/> バット右打ち            |
| <input type="checkbox"/> ボールを蹴る時は、右足           | <input type="checkbox"/> つな渡りする時、左側の方が前になる |
| <input type="checkbox"/> 誰かに急に後ろから押されたら左足が前になる | <input type="checkbox"/> お風呂に入る時に、左足から入る   |
| <input type="checkbox"/> 綱引きの時に、左足が前、右足が後ろ     |  |

あくまで参考です。左利きの人でも、レギュラースタンスから始める人は多いです。スノーボードは、結局は上級になっていくと両方のスタンスで滑ることになります。また、リフトに乗るとき、片方の足の留め具を外すことにはなりますが、グーフィースタンスだとみんなと反対の留め具を外すことになるため、隣の人にぶつかってしまうこともあります。下の写真の、一番右の男性はレギュラースタンス(左足に留め具がついている)、その隣の女性はグーフィースタンス(右足に留め具がついている)です。下で板がぶつかっているのがわかります。ここまで見てみて、よくわからないという人は、レギュラースタンスで始めることをお勧めします。

