

推荐正要开始学习单板滑雪的爱好者使用!

单板滑雪 (图解版)

SNOWBOARDING

完全自学教程

【日】单板滑雪编辑部 编 王爽威 译

从基本的回转动作到高难度的跳跃技巧，全部都有详细的图文解说!

643张雪场实景连拍照片，学习标准动作、让错误动作无所遁形!!



- 著名选手专业示范标准动作
- 滑雪装备的选择、穿戴、搬运和使用
- 雪场规则、站姿、刹车、滑行等菜鸟必知必会技能
- 障碍赛、跳台、U池多种雪场环境现场直击

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

单板滑雪完全自学 教程 (图解版)

[日] 单板滑雪编辑部 编

王爽威 译



TOMAMU
www.snowtomamu.jp/

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

单板滑雪完全自学教程：图解版 / 日本单板滑雪编辑部编；王爽威译. — 北京：人民邮电出版社，2016.9

ISBN 978-7-115-41888-3

I. ①单… II. ①日… ②王… III. ①雪上运动—图解 IV. ①G863.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第046132号

版权声明

SNOWBOARD HAJIMETE BOOK

Edited by SnowBoarder Editorial department

Copyright © Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Posts & Telecommunications Press.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Beijing Kareka Consultation Center.

内 容 提 要

本书针对打算开始学习单板滑雪又感到无从下手的朋友，从必要的装备和基础知识讲起，例如如何选择适合自己的滑雪板、滑雪服以及如何进行滑雪板的调试和滑雪靴的穿戴等，到基础滑雪动作，例如正确的站姿、滑行和防止摔倒等的技能，再循序渐进地进入具有一定难度的回转、跳跃和障碍物技巧等。

全书以专业教练在雪场实景拍摄的照片展示技巧，并细致标出了动作的方向、滑行的线路、难点、错误动作等，非常方便使用者学习。通过掌握书中介绍的基本方法，很快就可以理解单板滑雪的要领，并随后发挥自己的想象，编排自己喜欢的动作，享受滑雪的乐趣了。

-
- ◆ 著 [日] 单板滑雪编辑部
译 王爽威
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷
 - ◆ 开本：880×1230 1/24
印张：5.33 2016年9月第1版
字数：228千字 2016年9月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-5080号
-

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

单板滑雪完全自学教程（图解版）

目 录

模特 / 摄影 004

准备篇 011

选择滑雪板的方法.....	012	内衣.....	024
选择固定器的方法.....	014	外观.....	026
滑雪靴和固定器的匹配.....	016	其他配件.....	028
滑雪板的调节.....	018	滑雪靴的穿法.....	030
滑雪板的配件.....	020	滑雪板的搬运和放置方法.....	032
滑雪服.....	022		

基础篇 033

安装滑雪板.....	034
基本站姿.....	036
跌倒时如何防止受伤.....	038
站起的方法、转换方向.....	040
滑行.....	042
刹车.....	044
横滑.....	046
缆车的乘降.....	048
滑雪场的基本规则.....	050

回转篇 051

落叶飘.....	052
板头下滑.....	054
直滑回转.....	056
转直角.....	058
连续转弯.....	060
走刃转弯.....	062

平滑篇

064

保持平衡	065
平衡滑行	066
豚跳	068
板头跳	070
外侧回转 360 度	072
内侧回转 360 度	074
180 度转体	076
反脚 180 度转体	078
外转 360 度	080
内转 360 度	082

障碍物篇

084

障碍物的基本常识	085
50-50	086
平衡	088
横板滑行	090
板头滑行	092
板尾滑行	094

跳台篇

096

跳台的基本常识	097
倒豚跳	098
豚跳	100
抓板	102
180 度转体	104
360 度转体	106
后空翻	108

U 池篇

110

U 池的基本常识	111
内转练习	112
外转练习	114
U 池内回转	116
U 池外回转	118
入 U 池	120
旋转上坡	122
360 度回转	124
术语解说	126

单板滑雪完全自学 教程 (图解版)

[日] 单板滑雪编辑部 编

王爽威 译



TOMAMU
www.snowtomamu.jp/

人民邮电出版社
北京

单板滑雪完全自学教程（图解版）

目 录

模特 / 摄影 004

准备篇 011

选择滑雪板的方法.....	012	内衣.....	024
选择固定器的方法.....	014	外观.....	026
滑雪靴和固定器的匹配.....	016	其他配件.....	028
滑雪板的调节.....	018	滑雪靴的穿法.....	030
滑雪板的配件.....	020	滑雪板的搬运和放置方法.....	032
滑雪服.....	022		

基础篇 033

安装滑雪板.....	034
基本站姿.....	036
跌倒时如何防止受伤.....	038
站起的方法、转换方向.....	040
滑行.....	042
刹车.....	044
横滑.....	046
缆车的乘降.....	048
滑雪场的基本规则.....	050

回转篇 051

落叶飘.....	052
板头下滑.....	054
直滑回转.....	056
转直角.....	058
连续转弯.....	060
走刃转弯.....	062

平滑篇

064

保持平衡	065
平衡滑行	066
豚跳	068
板头跳	070
外侧回转 360 度	072
内侧回转 360 度	074
180 度转体	076
反脚 180 度转体	078
外转 360 度	080
内转 360 度	082

障碍物篇

084

障碍物的基本常识	085
50-50	086
平衡	088
横板滑行	090
板头滑行	092
板尾滑行	094

跳台篇

096

跳台的基本常识	097
倒豚跳	098
豚跳	100
抓板	102
180 度转体	104
360 度转体	106
后空翻	108

U 池篇

110

U 池的基本常识	111
内转练习	112
外转练习	114
U 池内回转	116
U 池外回转	118
入 U 池	120
旋转上坡	122
360 度回转	124
术语解说	126

即使是初学者也可以享受滑雪的乐趣

本书针对打算开始学习单板滑雪又感到无从下手的朋友，无论是选择滑雪用具的方法，还是具有一定难度的跳跃技巧，都进行了详细地介绍。如果掌握书中介绍的基本方法的话，读者很快就可以理解单板滑雪的要领，随后就可以挑战更加高难度的技巧。

这是使用脚尖一侧的雪刃进行的回转动作。51页开始的回转篇中，我们会详细介绍各种回转动作。



回转

外侧回转

模特：荒木直子
摄影：日渡亮

跳跃

内侧转体 180 度抓板

模特：荒木直子

摄影：日渡亮



96页开始的跳台篇中，要对跳跃的技巧和转体动作进行介绍。照片中的内侧转体180度抓板就是一项非常具有代表性的动作。

TOMAMU
www.snowtomamu.jp/



模特简介

荒木直子

身高：162厘米，双脚间距：54厘米，双脚角度：前脚15度，后脚-12度
赞助商：ROME SDS、RANCH GOGGLES、BLUEBURD WAX、AIR BLASTER、NeUTRAL、Skullcandy、GRAVIS、ZAWA、MURASAKI SPORTS

在障碍滑雪比赛中具有极高的人气。她优美的动作和高难度的技巧受到了众多滑雪爱好者的瞩目。



U 池

内侧抓板尾

模特：池下 JESEE 孝志

摄影：日渡亮

这是将内侧转体和抓板的动作结合的技巧。在第110页开始的U池篇中对于空转转体的动作进行详细介绍。

这是第84页开始的障碍物篇中介绍的外侧板尾滑行技巧。只要在障碍物滑行的基本动作中加入手脚动作的变化，就可以带来意想不到的效果。



障碍物

外侧板尾滑行

模特：池下“JESEE”孝志

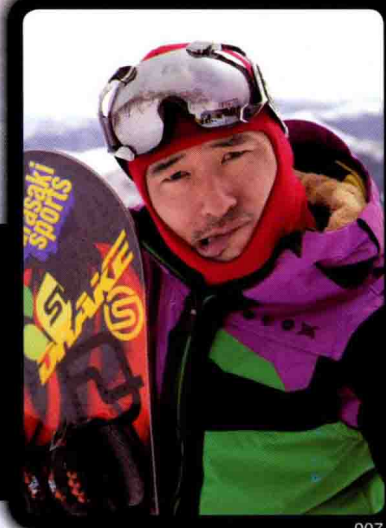
摄影：日渡亮

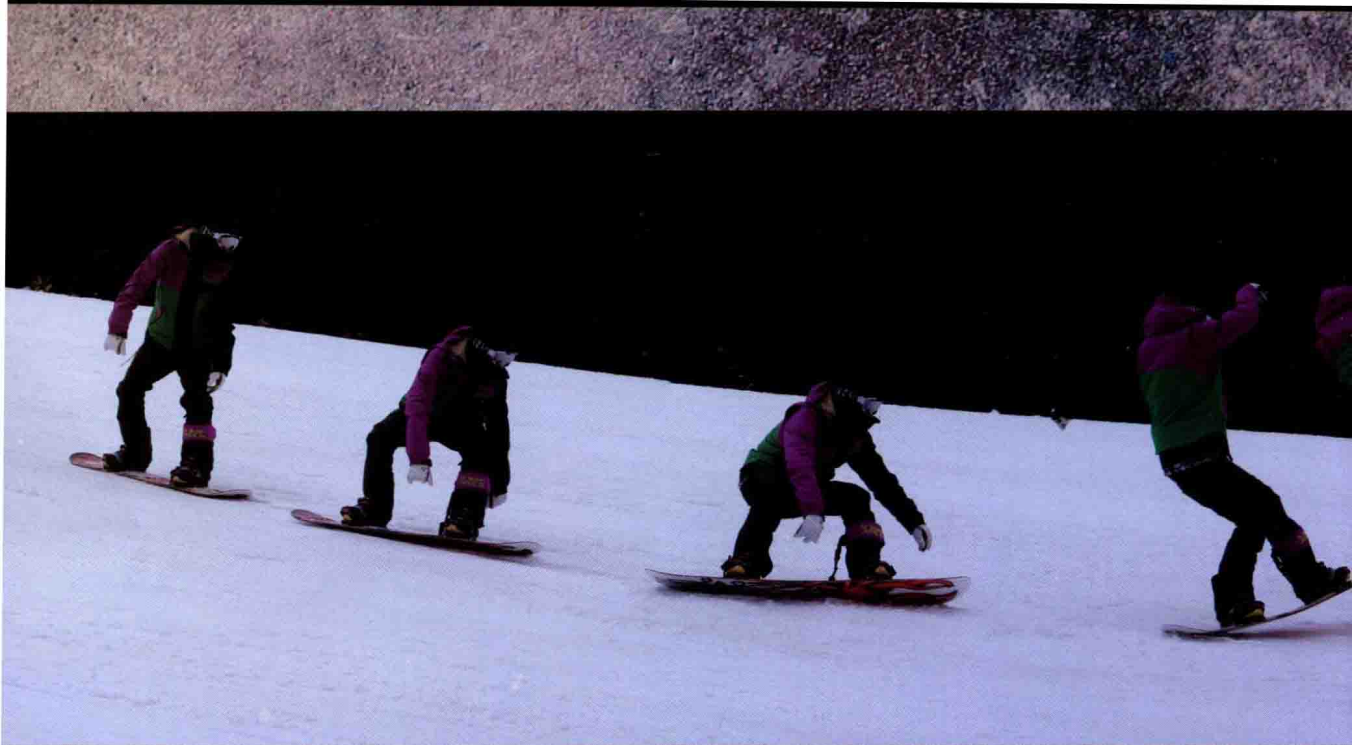
模特简介

池下“JESEE”孝志

身高：180厘米，双脚间距：62厘米，双脚角度：前脚21度，后脚-12度
赞助商：LIB TECHNOLOGIES、DRAKE、DEELUXE、686、SWANS、
BLUEBIRD WAX、SKINS、FYASKO、COAL、619m.o.g、NANGO、
KJRARA289、花泉酒造

U池和跳台的著名选手。将健美的体型在滑雪中发挥得淋漓尽致，而且曾经多次担任滑雪比赛的主持人。





平滑

内侧转体 180 度

模特：荒木直子

摄影：日渡亮

平滑

外刃转体360度

模特：池下“JESEE”孝志

摄影：日渡亮



平滑技巧可以不借助任何设备进行180度和360度转体以及跳跃。从64页开始，对平滑技巧进行了详尽的介绍。

享受单板滑雪的乐趣

照片中的动作就是本书中介绍的技巧的应用练习。即使是同一种技巧，对于每一位滑雪爱好者来说都可以进行不同的发挥。因此，在学会了基本技巧以后，可以发挥自己的想象，编排自己喜欢的动作。这样的话，单板滑雪也许会成为你每个冬天最大的享受。





模特：池下“JESEE”孝志

摄影：日渡亮

障碍物：彩虹桥

技巧：内侧板尾滑行 + 外侧板头滑行



准备篇

Preparation for snowboard

- 步骤 1: 选择滑雪板的方法
- 步骤 2: 选择固定器的方法
- 步骤 3: 滑雪靴和固定器的匹配
- 步骤 4: 滑雪板的调节
- 步骤 5: 滑雪板的配件
- 步骤 6: 滑雪服
- 步骤 7: 内衣
- 步骤 8: 外观
- 步骤 9: 其他配件
- 步骤 10: 滑雪靴的穿法
- 步骤 11: 滑雪板的搬运和放置方法

为了练习单板滑雪，首先要有必要的装备并具备基础知识。通过学习这个章节的内容，希望大家能从众多的滑雪装备中找到最符合自己的装备。

步骤 01 选择滑雪板的方法

滑雪板的基础知识



选择滑雪板的要点

- 长度** 在选择滑雪板时，长度一定要合适。有时根据不同的用途会选择稍长一些或稍短一些的滑雪板。但是一般的选择方法是，立起滑雪板以后，板头的高度在自己的下颌和鼻子之间比较合适。
- 弹性** 软一些的滑雪板比较容易控制，对于初学者以及体重比较轻的人，非常合适。滑雪板越硬稳定性就越强，对于体重比较重的人或者腿部力量比较强的人更合适。
- 韧性** 滑雪板的两端不容易扭转的话，在高速滑行中稳定性比较强。容易扭转的话，转弯时的动作切换比较容易，而且比较容易控制。