推荐正要开始学习单板滑雪的爱好者使用！

单板滑雪（图解修订版）

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，实现轻松入门！





- 专业选手示范标准动作
- 图文标注明确动作要点
- 详解雪场规则、基本站姿、滑行、刹车、转弯、转体等必备技能
- 现场直击障碍物、跳台、U池多种雪场环境，助力技术全面提升

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

单板滑雪完全自学教程（图解修订版）

[日] 单板滑雪编辑部　编
王爽威　译



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 : 图解修订版 / 日本单板滑雪编辑部编 ; 王爽威译. -- 2版. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2019.2
ISBN 978-7-115-50061-8

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(2018)第251361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

单板滑雪是一项极具挑战性和趣味性的体育运动项目，其带给身体的释放与愉悦是其他运动难以媲美的。本书从必要的装备和基础知识讲起，依次讲解了滑雪板和滑雪服的选择、滑雪板的调试以及滑雪靴的穿戴等，随后讲解了正确站姿、滑行和防止摔倒等基础滑雪动作，在此基础上细致解读了具有一定难度的回转、跳跃和障碍物等技巧，助力练习者实现进阶。全书以专业教练在雪场实景拍摄的照片展示技巧，并标出了动作的方向、滑行的线路、难点、错误动作等，将有效帮助练习者快速理解单板滑雪的要领，掌握重点、难点动作，体验滑雪的乐趣。

◆ 编　　[日] 单板滑雪编辑部
译　　王爽威
责任编辑　林振英
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
北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本：880×1230　1/24
印张：5.33　　2019 年 2 月第 2 版
字数：228 千字　　2019 年 2 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2015-5080 号

定价：58.00 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：京东工商广登字 20170147 号

目　录

模特与摄影 …… 004

准备篇 011

步骤 01　选择滑雪板的方法 …… 012
步骤 02　选择固定器的方法 …… 014
步骤 03　滑雪靴和固定器的匹配 …… 016
步骤 04　滑雪板的调节 …… 018
步骤 05　滑雪板的配件 …… 020
步骤 06　滑雪服 …… 022
步骤 07　内衣 …… 024
步骤 08　外观 …… 026
步骤 09　其他配件 …… 028
步骤 10　滑雪靴的穿法 …… 030
步骤 11　滑雪板的搬运和放置方法 …… 032

基础篇 033

步骤 01　安装滑雪板 …… 034
步骤 02　基本站姿 …… 036
步骤 03　跌倒时如何防止受伤 …… 038
步骤 04　站起的方法、转换方向 …… 040
步骤 05　滑行 …… 042
步骤 06　刹车 …… 044
步骤 07　横滑 …… 046
步骤 08　缆车的乘坐 …… 048
滑雪场的基本规则 …… 050

回转篇 051

步骤 01　落叶飘 …… 052
步骤 02　板头下滑 …… 054
步骤 03　直滑回转 …… 056
步骤 04　转直角 …… 058
步骤 05　连续转弯 …… 060
步骤 06　走刃转弯 …… 062

平滑篇 064

步骤 01 保持平衡 065
步骤 02 平衡滑行 066
步骤 03 豚跳 068
步骤 04 板头跳 070
步骤 05 外侧回转 360 度 072
步骤 06 内侧回转 360 度 074
步骤 07 180 度转体 076
步骤 08 反脚 180 度转体 078
步骤 09 外转 360 度 080
步骤 10 内转 360 度 082

障碍物篇 084

步骤 01 障碍物的基本常识 085
步骤 02 50-50 086
步骤 03 平衡 088
步骤 04 横板滑行 090
步骤 05 板头滑行 092
步骤 06 板尾滑行 094

跳台篇 096

步骤 01 跳台的基本常识 097
步骤 02 倒豚跳 098
步骤 03 豚跳 100
步骤 04 抓板 102
步骤 05 180 度转体 104
步骤 06 360 度转体 106
步骤 07 后空翻 108

U 池篇 110

步骤 01 U 池的基本常识 111
步骤 02 内转练习 112
步骤 03 外转练习 114
步骤 04 U 池内回转 116
步骤 05 U 池外回转 118
步骤 06 入 U 池 120
步骤 07 旋转上坡 122
步骤 08 360 度回转 124

术语解说 126

南安宝华调研网 www.ertongbook.com

单板滑雪完全自学教程（图解修订版）

[日] 单板滑雪编辑部　编
王爽威　译



人民邮电出版社
北　京

目　录

模特与摄影 …… 004

准备篇 011

步骤 01　选择滑雪板的方法 …… 012
步骤 02　选择固定器的方法 …… 014
步骤 03　滑雪靴和固定器的匹配 …… 016
步骤 04　滑雪板的调节 …… 018
步骤 05　滑雪板的配件 …… 020
步骤 06　滑雪服 …… 022
步骤 07　内衣 …… 024
步骤 08　外观 …… 026
步骤 09　其他配件 …… 028
步骤 10　滑雪靴的穿法 …… 030
步骤 11　滑雪板的搬运和放置方法 …… 032

基础篇 033

步骤 01　安装滑雪板 …… 034
步骤 02　基本站姿 …… 036
步骤 03　跌倒时如何防止受伤 …… 038
步骤 04　站起的方法、转换方向 …… 040
步骤 05　滑行 …… 042
步骤 06　刹车 …… 044
步骤 07　横滑 …… 046
步骤 08　缆车的乘坐 …… 048
滑雪场的基本规则 …… 050

回转篇 051

步骤 01　落叶飘 …… 052
步骤 02　板头下滑 …… 054
步骤 03　直滑回转 …… 056
步骤 04　转直角 …… 058
步骤 05　连续转弯 …… 060
步骤 06　走刃转弯 …… 062

平滑篇 064

步骤 01 保持平衡 …… 065
步骤 02 平衡滑行 …… 066
步骤 03 豚跳 …… 068
步骤 04 板头跳 …… 070
步骤 05 外侧回转 360 度 …… 072
步骤 06 内侧回转 360 度 …… 074
步骤 07 180 度转体 …… 076
步骤 08 反脚 180 度转体 …… 078
步骤 09 外转 360 度 …… 080
步骤 10 内转 360 度 …… 082

障碍物篇 084

步骤 01 障碍物的基本常识 …… 085
步骤 02 50-50 …… 086
步骤 03 平衡 …… 088
步骤 04 横板滑行 …… 090
步骤 05 板头滑行 …… 092
步骤 06 板尾滑行 …… 094

跳台篇 096

步骤 01 跳台的基本常识 …… 097
步骤 02 倒豚跳 …… 098
步骤 03 豚跳 …… 100
步骤 04 抓板 …… 102
步骤 05 180 度转体 …… 104
步骤 06 360 度转体 …… 106
步骤 07 后空翻 …… 108

U 池篇 110

步骤 01 U 池的基本常识 …… 111
步骤 02 内转练习 …… 112
步骤 03 外转练习 …… 114
步骤 04 U 池内回转 …… 116
步骤 05 U 池外回转 …… 118
步骤 06 入 U 池 …… 120
步骤 07 旋转上坡 …… 122
步骤 08 360 度回转 …… 124

术语解说 …… 126

模特与摄影

即使是初学者也可以享受滑雪的乐趣

本书专门为打算开始学习单板滑雪又感到无从下手的朋友打造，小到选择滑雪用具的方法，大到具有一定难度的跳跃技巧，都进行了详细的介绍。如果掌握了书中介绍的基本方法，读者就可以很快理解单板滑雪的要领，继而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。在第051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

在第 096 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。

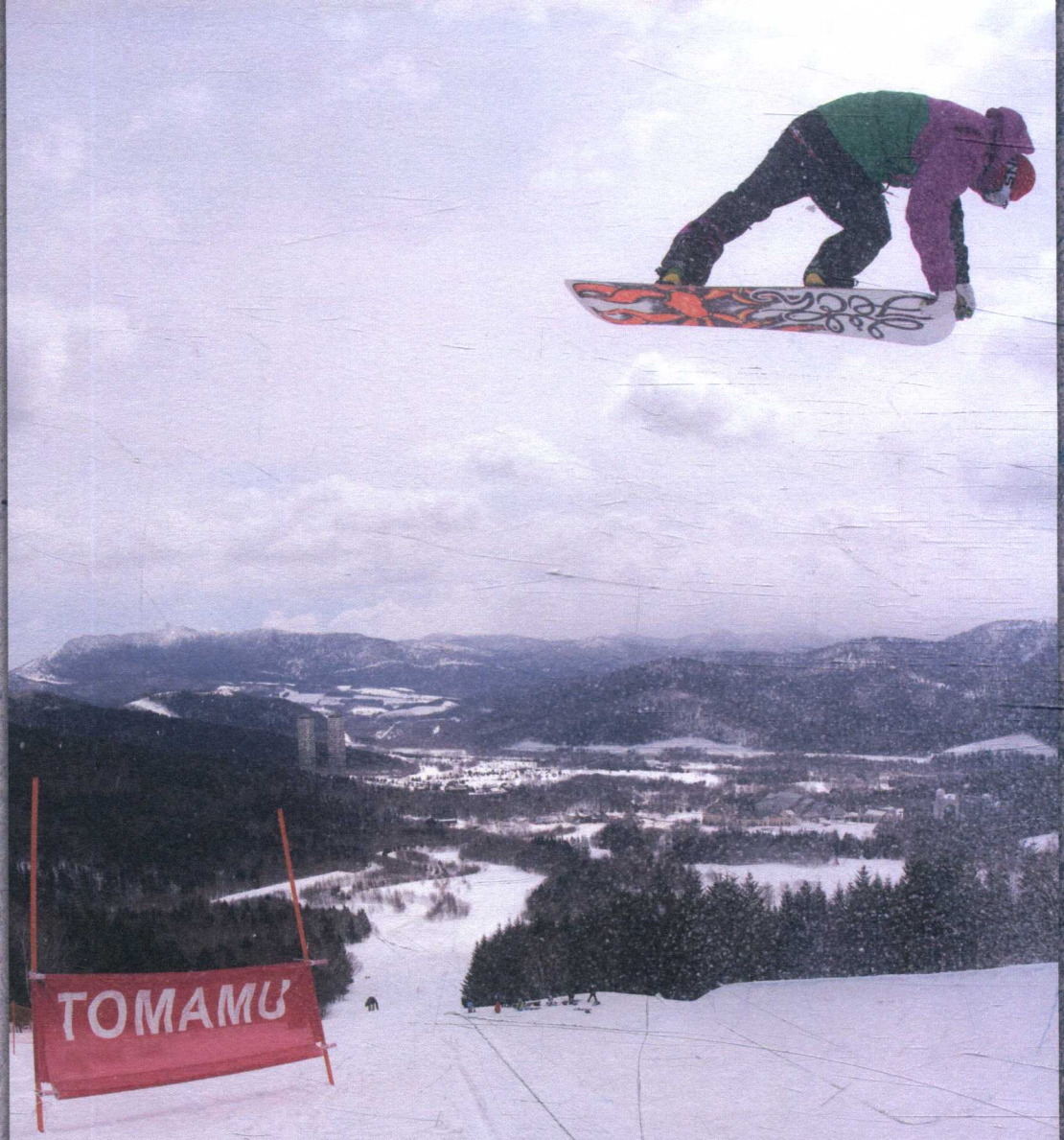


模特简介

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。

荒木直子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吸引了众多滑雪爱好者的关注。



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池篇中将对空转转体的动作进行详细介绍。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

这是第084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、KIRARA289、花泉酒造。

池下“JESEE”孝志是U池和跳台的著名选手。他将健美的体形在滑雪中展现得淋漓尽致，并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

外侧转体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。从第064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，单板滑雪也许会成为你每个冬天最大的乐趣。



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

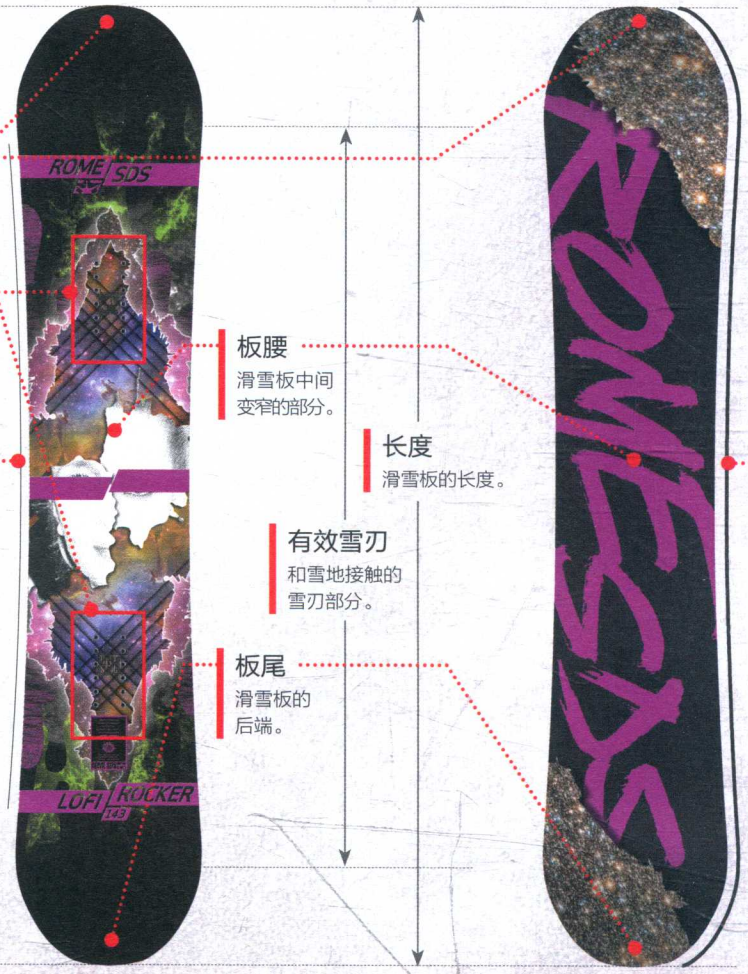
Preparation for Snowboard

步骤 01 选择滑雪板的方法
步骤 02 选择固定器的方法
步骤 03 滑雪靴和固定器的匹配
步骤 04 滑雪板的调节
步骤 05 滑雪板的配件
步骤 06 滑雪服
步骤 07 内衣
步骤 08 外观
步骤 09 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。通过学习这一章的内容，希望大家能从众多的滑雪装备中找到最适合自己的装备。

步骤 01 选择滑雪板的方法

滑雪板的基础知识



参考商品：ROME SDS Lo-Fi Rocker 143

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。但是一般的方法是，选择立起以后，板头的高度在自己的下颌和鼻子之间的滑雪板。

弹性 软一些的滑雪板比较容易控制，非常适合初学者以及体重比较小的人。滑雪板越硬稳定性就越强，适合体重比较大或者腿部力量比较强的人。

韧性 两端不容易扭转的滑雪板，在高速滑行中稳定性比较强。若是两端容易扭转的滑雪板，转弯时的动作切换比较容易，而且比较容易控制。

需要全本请访问 www.ertongbook.com