

## 2019-2020年スキー編

中島智史さんのレッスンを受講された方々に話を伺うと、誰もが笑顔で『楽しかった!!』『最高だった!!』と言います。そんな皆さまの声や四季折々の活躍を紹介しレッスンのワクワク感をお伝えしたり、中島智史さんのレッスンで年齢や男女に関係なく全ての人が人生輝ける!!といった事をお伝えできればと思いレターを発行させていただく事にしました。今回は、スキー編です。スキーレッスンを受けた事が無い方にも、中島智史さんのグランスキーレッスンを受講された中島ワールドの皆さまの輝きを感じていただければ幸いです。

2019-2020年スキーシーズン、中島智史さんのグランスキーレッスンで、技術向上はもちろん、出来なかった事が出来るようになった喜びや、日々進化する技術を学ぶ楽しさを感じながら、有意義なスキーシーズンが過ごせたと思います。今回はグランスキーレッスンを受けた方々の声を紹介させていただきます。シーズンを振り返りながら、ワクワクする2020-2021年スキーシーズンへと繋げていきましょう!!

I様：シーズン最初のレッスンでNインソールに変えた時、思う様な動きが出来ずにいた所、中島さんから直ぐに『ブーツのタイプが合っていない為ではないか』との指摘を受け、自分にあっているブーツを確認しラングのブーツに変えました。変えた瞬間、今まで、こんなに無理をして滑っていたとは…ビックリ! 大会では、昨年68位だった成績が32位とアップし思った以上の点数を頂きました!! Nインソールと自分に合ったスキーブーツ、そしてアイテムセレクトサービスで選んでいただいたスキーウエアーやストック等で滑りが激変したシーズンでした。

M様：“シーズンインはちゃんと滑れるかな?”と毎年心配になりますが、スキー板をはいて直ぐにそんな心配は吹き飛びました!! グリーンシーズン中も続けていたストレッチレッスンと進化したNインソールの効果で昨シーズンよりも恐怖心無くスムーズに滑ることが出来ました。おかげで滑走スピードが上がり、スキー板の特性がよく分かりました。そこから中島式姿勢の大切さを改めて痛感しました!! これからもストレッチレッスンやゴルフスイングレッスンを通して正しい身体の使い方を学び、頭も体も柔らかくしていきたいと思います。

T様：2019-2020年スキーシーズンを振り返って思うことは、まずは周りの方々への感謝です。このシーズンは、雪不足や、コロナの影響で、スキーヤーにとっては、少し厳しい環境でした。しかし、そんな中でも有意義なシーズンを過ごせたことは、智史さんや、智史さんを通して知り合った仲間のお陰であり、そして家族の理解があつてのことだと、とても感謝しています。グランスキーレッスンを思い返して見ると、上達のために必要なことはスキーテクニックでは無い、ということより深く理解できたように思います。滑走の原動力は自分の筋力ではなく重力であること、そして滑り手の二本脚でその重力をいかにスキーに伝えるか、それを意識すると骨盤前傾、肩甲骨の位置、可動域といった身体のコアな部分の重要性が理解でき、ストレッチレッスンや日々インソールを使うことの動機付けとなっています。また、それは同時にオフシーズンのレッスンのモチベーションにもなっています。そしてもうひとつ、このシーズンも楽しい時間を過ごせたことはとても良かったです。レベルアップが実感できたことはもちろん、レッスンで感じた新感覚、風をきって滑走する時の爽快感、それを仲間と共有できること等々、やはりスキーは楽しいものです。来シーズンも周りの方々に感謝しつつ、たくさんスキーを楽しみたいと思います!!

☆多お客様1人1人を大切に想い『真心レッスン』を展開されている“スキーを教えるプロNo.1!!”の中島智史さんとお会いできた事は、私達の笑顔や輝きそして感謝の気持ちが生じる原点になっているんですね☆多

『Nインソール』でレベルアップ!!

『Nインソール』は、中島智史さんの足裏のインソールです。歯の矯正をすると歯並びが良くなるように、Nインソールで姿勢や骨格が矯正され立ち方が変化して姿勢が良くなります。自分の重心位置との違いにも気付く事ができたり、踵がスッポリと包まれるのでスキー等スポーツの動きの中でも足裏全体が安定しレベルアップの近道になります。2019-2020年スキーシーズン、Nインソールで、今までにないスキーの傾きや、スキーの走りを体感ながら劇的に上達された方達がたくさんいらっしゃいました。私はスキー以外の日もNインソールを普段履きの靴に入れ、姿勢の変化にワクワクしながら使える身体づくりや健康へと繋げています。

中島智史さんに聞いてみました!!

朝起きた時1番に思う事はなんですか?

「おはようございます!!」

レッスン前に思う事はなにかありますか?

「今日も頑張ろう!!」

朝起きた時、「もう少し寝ていたいな～」とか「今日の仕事は大変だな～」と思ってしまう事がありますが、私も一日の始まりを「おはようございます」「今日も頑張ろう」と爽やかにスタートしてみようと思います。1日の始まりを変えてみたら、その日がプラスに変化してくるかもしれません。

“スキーが大好き!!”という思いは、とても素敵な『長所』です。中島智史さんは『長所』を伸ばす事で心豊かな人生に繋げる事ができるといいます。大好きな事に磨きをかけながら、もっともっと大好きになって歩み続ける事ができるって、とても素敵で幸せな人生ですね。中島智史さんとの出会いで、誰もが心豊かに輝いている現実を感じました。