



crosscountryski.jp  
by Etsuko 悦子

## ヒールフリーでターンしよう！ 「私の意識」編

重心の動きを追いかけてたら遅いから、  
予定する軌跡どおりに重心が動くように、私は  
こんな感じでイメージとアクションを始めます。

