

インプラント[成功の種を埋め込む]

平成 22 年 4 月 7 日

.....
あなたがメルマガだけで
毎月最低 100 万の収入と自由な時間を満喫したいなら・・・

ここに書いてある内容を見てみてください。

[月収 100 ~ 300 万を 3 年以上継続中の正真正銘のノウハウ](#)

.....

100 年前からあるもの・・・「自己啓発な本」

きっと、

100 年後もあると思います。

それはきっと、

100 年後も買う人がいると思います。

でも、最近

「読んでも心に響かない」ってことありませんか？

アフリカで靴を売る話

2人の営業マンがいて・・・

知ってるし、

必死っていうのはね

「死ぬ気で やルってことなんやなあ」

ハイ、それも知ってますって。

そんな人は

自己啓発・成功哲学 etc

読みすぎて消化不良起したんですよ。

そんなときは、エビオス飲んだり「整調」させるんですね。

(エビオスは整腸剤だ)

そんなカラダには
バイアグラを飲むと良いです。

・・・それは ED 薬ですよ。

失礼しました m(_ _)m

そうそう、効く薬を

効く薬を「自分で作る」といいです。

例えば

インプラント[成功の種を埋め込む]

要は

お題

「30日間100本 すればうまくなる!？」

というお題を作り実践してみるのです!

そこで「Team じょじょぱぱ」が

成功思考を使いながら

30日間100回 できるかも!?をやってみました。

するとうまくなりました。

問題は、「相手にやる気があるかどうか分からないとき」いろいろ知恵がいるんですね。

「実践・行動する側・・・生徒、弟子」と「教える側・・・先生、指導者」がいると助かりますよね

2人以上いる「TEAM」が秘訣かもしれません。

//気づきメモ//

知識を経験へ

30日間でプチ成功はできるかも

YES（やってみる）

NO（やらない）

YESの場合「自分でがんばる」「誰かと一緒にやる」

どっちが簡単かというと一緒にやる方です。

例えば、

歯医者に行く。

「インプラントしたいんですが自分で出来ますかね？」

歯医者先生「そんなヤツおらんやろー！」

レアすぎてもダメなんだ！

難しいことしている時、停滞すんだよね 思考も行動も

[30日間100本スキー](#)をやってみました。

0から1への気づき
インプラント[成功の種を埋め込む]

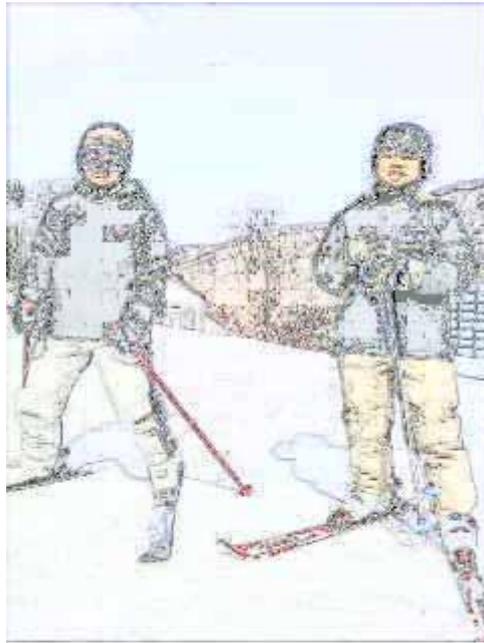
.....
「メルマガアフィリは以前ほどには稼げない」
とっていませんか？

実は、メルマガアフィリで
「毎月100~300万以上」を、しかも
「これから3年以上稼ぎ続ける」

そんなノウハウがあります。

[月収100~300万を3年以上継続中の正真正銘のノウハウ](#)

.....



「30日間100本 すればうまくなる!？」

目次

| | | |
|----------------------|---------------------------------------|----------|
| 2010.03.04 THURSDAY | 仮題 「スノーボードとスキーが 30 日間で うまくなるコツ」 | 9 |
| 2010.03.06 Saturday | スキー場見るだけ (吹雪いてる.....) | 15 |
| 2010.03.06 Saturday | 古いスノボのビンディング..... | 17 |
| 2010.03.07 Sunday | 山頂から (スキー.....) | 17 |
| 2010.03.08 Monday | スキー場選び..... | 19 |
| 2010.03.09 Tuesday | 目標設定の変更「裏技」..... | 22 |
| 2010.03.09 Tuesday | ドイツ製にしました..... | 23 |
| 2010.03.10 Wednesday | スノボ (パーツ交換で意識を高める)..... | 25 |
| 2010.03.10 Wednesday | スノボパーツ交換 2 と「捨て誘い」..... | 27 |
| 2010.03.11 Thursday | 交渉する (スキーの先生見つける.....) | 28 |
| 2010.03.11 Thursday | 足の取り付け「スタンス&アングル」角度を調整 (スノボ.....) | 30 |
| 2010.03.12 Friday | スノボ (板の選び方.....) | 33 |
| 2010.03.13 Saturday | 「日・月」で 20 本滑る..... | 34 |
| 2010.03.14 Sunday | 日曜 10 本..... | 35 |
| 2010.03.15 Monday | 身代わりの術 (30 日間でスキー 100 本滑る.....) | 37 |
| 2010.03.16 Tuesday | 汗をかくほどに (30 日間でスキー 100 本滑る.....) | 39 |
| 2010.03.16 Tuesday | 後半戦へ (30 日間スキー 100 本滑る.....) | 40 |
| 2010.03.18 Thursday | 今週来週のノルマ 1 日 15 本 (スキー遊び)..... | 41 |
| 2010.03.19 Friday | 天候と体調と映画試写会 (Gフォース.....) | 42 |
| 2010.03.22 Monday | スキー先生..... | 43 |
| 2010.03.24 Wednesday | 残り 20 本 (30 日間スキー 100 本滑る.....) | 45 |
| 2010.03.24 Wednesday | スキーうまくなったかも (30 日間スキー 100 本滑る)..... | 47 |
| 2010.03.24 Wednesday | スキー 100 本まであと (30 日間スキー 100 本滑る)..... | 48 |
| 2010.03.25 Thursday | 風邪引く..... | 48 |
| 2010.03.26 Friday | スキー靴..... | 49 |
| 2010.03.30 Tuesday | 予定が崩れる..... | 49 |
| 2010.03.31 Wednesday | 30 日間 100 本スキー (過去断定と春スキーにも行く!?) | 50 |

2010.03.04 Thursday 仮題 「スノーボードとスキーが 30 日間で うまくなるコツ」



スノーボード交換用パーツ買った。スキーワックス買った。3月だけど、がんがる。

株) ジャパーナ「BE-POP アンクルパワーセット」@2100

フェイキーの練習をするとね大ゴケするのね。するとすごいケツ痛いのでレギュラースタンスで軽く滑れたらいいや・・・どうせ子どもの付き合いだし・・・そんな感じでスノボしていたのが、

バンクーバーオリンピックのハーフパイプ見ていたら
ちょっと真剣にスノーボードやろうかと思ったのね。
もちろん、同時に子どものスキー練習ね。

(フェイキー・・・レギュラースタンスの逆で滑る。後ろ足が前になる姿勢、バランスが悪くエッジがひかかるので鬼コケしてお尻が痛いよ(その他、手首ぐねる)・・・フェイキーが怖くなくなると、クルクル回れたりスノボらしさ&楽しさUP。それを COOL! と言う)

□バンクーバーオリンピック スノボ・ハーフパイプ(ショーン・ホワイト、国母選手を見ることで影響を受けたみたい

仮題「スノーボードとスキーが 30 日間でうまくなるコツ」

仮説

子どものスキーシーズン券を買うとうまくなるはず？

やってみる↓

実際は

1日4本ぐらいで約1時間消費する

(行く準備帰る支度を入れると合計2時間かかる、平日の限界はここらへん？)

さらに、大人のリフト代もかかるね。

シーズン券買ってから3回(3日目)

(すげー手間と感じる&飽きてきた&め•どう(汗；))

子どもはスキー

大人はスノーボード

大人の私はスノボのフェイキーを練習している・・・たまに？転ぶ。しかし毎日付き合うのは難しいわな。

子どもは・・・転ばない程度にはスキーはできるが、自らスキー場に行きたがらない。(何だろう？楽しくない？体力不足だから？家でゲームがいい？)

春近しだが行くぜよ。



この日は5本ほど滑る。(4日目)

スキーシーズン券の元を取るためには
あと7回目だね。

(シーズン券買うより回数券で今日はA里山スキー場、明日はT狗山スキー場とかした方が続くかもな。)



スキー場にてスキー好き嫌い？

スキーワックス塗ったら別物のように滑るわぁ！

スノーボード用アングルストッパー（ソフトビンディング）を新品交換したので足首固定がしっかり。スノボのエッジがより深く使えて安定感UP。

（スノボ飽きたなんてコトない。スノーライダー目指すぜ♂。イマイチだったのはメンテ不足のスノボ板だったことに気づく）

大人「スノボ・ライダー」はやる気度UP

子ども「スキーヤー」のやる気度 （実際よくわからん）

作戦

（ア）残り6日間で60-80本（土日祝でまとめて滑るってことね）

（イ）目標達成日数をあと16日間(+10日追加して)にして1日辺り5本滑るか・・・

（ウ）さらにもっと延長しつつスキー30日間リフト100本で「仮題」通りか・・・シーズン券終了まで残り25日

平日4-5本滑る。

土日祝&春休みは1日20本。

（約4時間 内訳は朝2時間 午後から2時間）

デメリット経費増しアリ。

大人分 1 日券 4-5 枚必要 (@3000*4)

//気づきメモ//

スキーうまくなるために・・・練習を飽きないように工夫が必要かな。友達誘うとか、ゲーム性を持たすとか、もうちょっと練習の中に遊び心を考えてみよう

選択技できるかな案

- スノボを瞬間やめてスキーで同調する
- 新規ゲレンデ スキー場を 3-5 箇所増やす
- 友達誘う
- スキー指導員にお願いする (スキー指導を先生に委託)
- How to ビデオ見せて刺激させる
- 新しいNEWスキー板を用意する (プレゼント & ご褒美で釣る)
- 残りリフト 51 本目からゴンドラリフト 50 本 (1 本 2-4km) にする (今現在スキーリフト 1 本の走行距離 500m)

他

- 鳩山政権の育児子育て支援金で (目標達成には予算確保 !)
- 3 月末 (スキーシーズン終了まで) で 100 本スキーを強く意識する (スノーボードもがんがる)

//気づきメモ 2//

シヨーン・ホワイト とくダネ! に出演 (3 月 5 日 2010)

ぼくはチャレンジ精神が好きなので失敗しながら新しいワザ (こと) に挑戦していきたいとのこと。

新しい技 (トマホーク (マックダブル) など) を作り出すエネルギーはどこから?
オリンピックなど目指す過程で新しいインスピレーションが起きる。

//気づきメモ 3//

スノボで激しく転ぶと軽い脳震盪「のうしんとう」
軽くカラダが揺れた感じになります。

リストガードも欲しい

//気づきメモ 4//

いろいろ調べると

スキークラブ（高校レベル）に所属するとお金かかるらしく

参加しているのはスキー民宿経営の子どもだとか多いとか

スキーは、上半身の動きは教えないで下半身重視で自然と上半身がついてくるようなほうが良いと。スネで滑る感じ・・・とか

-----過去のスキー & スノボの話-----

「2010年春、北海道にて」子どものスキー学習に合わせて再びスキー場に足を運ぶ。理由はバンクーバーオリンピックのスノボハーフパイプ見て「カッコイイぜ！」と思ったのだ。

私は手持ちの古いスノーボードを持ち込むがイマイチだった。理由は、足の固定具（ビンディング）が劣化していた。滑走中に固定具が緩む。

このままでは、COOLになれないぜ。

そこで修復パーツ購入した。すると、エッジの効いたCOOLな滑りが手に入った。

問題の把握と改善

子ども

スキーは今年で3年-4年目。スキー板2回は買い替えた。スキー靴3回は買い替えた。スキー合宿（短期）2回ほど経験する。

近所のうまい子供は毎年のようにシーズン券を購入&放置プレイ（スキー場に朝から夕方まで置き去り）

我が家の子どもは・・・レベルは普通だが運動不足。原因はTVゲーム？

そこで、「私がスノボを練習していたら子ども上達するかも？」ということでシーズン終了まで「100本滑る」ということにした。

さてさてこれから「うまくなるのでしょうか」
1日10回滑る→スキーうまくなるかも？



2010.03.06 Saturday スキー場見るだけ（吹雪いてる



天気は、いまいちな

スキー場向かいのホテルから撮影。

前日誘うが「行きたくない」とのこと・・・今日の目標 20 本が・・・

ということで、「[温泉へ](#)」

温泉へ。100円で＼(^o^)/

スキー場近くの温泉へ(o^_^o)少しマッサージする(100円)温泉は無料券使用((笑



100円で幸せ(o^v^o)

2010.03.06 Saturday 古いスノボのビンディング



処分する前に写真に。

本日の目標 20 本

2010.03.07 Sunday 山頂から（スキー



海に見えるスキー場から

子どもは 15 本目滑る。
目標 7 割消化しました。
大人は 6-7 本づつ。交代でお守りする。

その他



久しぶりにスキーに変更。靴が重い。



1 本滑り休憩。

靴のフィット感が悪い。
スキーは 3 本で終了、その後スノボへチェンジするのだった。
スキー靴もソールが劣化していた。(新しいスキーセット欲しい気もする)

2010.03.08 Monday スキー場選び

スキー場選び

近所の大阪出身のおっちゃんが「大阪から友達来るのでニセコにスキーに行ったけどガリガリ（ガリクソン）やったわぁ」と。

（わざわざ遠出したのに残念ですね～）

私たちは、

基本的に近所の山で済ます。

A 里か T 狗山（T 狗山はゴンドラ・・・ロープウェイある）

さらに

できるだけ雪降った次の日に行く。

毎回同じスキー場なら

比較しやすい。（今日は快適とか）

そして

イメージは自然に合わせる。

例えば、サーフィン。

波あるときにサーファー集まる。

例えば、漁師。

波あるときはおとなしくしている。

波がある時に出航しても網を引き上げる時に転覆する。または出航できない。

最後に予算

1日券が4000円オーバーすると・・・

(月1回のスキーにしようかなと思うかも。でももし1000円で滑れるなら・・・月10回行くかも、行けるかも)

だいたい

3-5回滑ったら満足するので回数券でもいいし。

(これくらいだとまくなるのは難しい?)

//気づきメモ//

気になるスキー場の昼食代

肉まん 200円

かけうどん 500円

ラーメン 800円

・・・(ランチパックというチケットもある@2900)

1日スキー券@2500円

リフト回数券@2400円

4時からスキー券 @1000円

(子どもは@500円)

などなど A里スキー場

//気づきメモ 2//

環境を整えばメダルも近づく

(バンクバーオリンピック

カーリング競技解説者・・・山梨に自費でカーリング場作る)

[解説者 小林宏 Curlplex Fuji](#)

小林語録

ディスイズカ~~リング

よし!よし!よしっ!

イエ~ス!イエス!!

我々もチームジャパンの一員ですから

//気づきメモ 3//

環境と習慣を作ればうまくなる

集計

5日目 15本滑り

今現在合計 35本ぐらいか。

この日は15本達成感アリ。

子どもに合わせてスキーで同調してみた。

(悪くない。でも途中からスノボにチェンジ)

目標まで残り約 65本

(シーズン終了まで残り 22日)

A 里スキー場



スキー場の向いのホテルでパンフレットもらい、温泉へ(無料券使う)

2010.03.09 Tuesday 目標設定の変更「裏技」

達成感

15本滑らせた。

翌日は

「スキーはもういいわぁ」みんな思ってた。

大人の方は筋肉痛。足&腰以外に
にの腕が疲れている。ゲレンデまでスキー板&スノボ板担いで登り下り。さすがに毎日
は疲れるので周3回あたりが限度か。

今週は金・土・日あたりするかな。

目標設定の変更「裏技」

「100本滑る。3月末までに」

3月末がシーズン終了なのはA里スキー場の話。

最悪「北海道」ならゴールデンウィークまで変更できる。

目標100本到達しない場合、この時は他のスキー場にしてみようか。

残り65本変わらず

やる気度

「30日間100本」コーチングやる気度

(筋肉痛回復待ち)

//気づきメモ//

学校の先生が

バンクーバーオリンピックのアルペンに出場していた選手と

知り合いだった。昔、アルペン競技で競う仲間という情報を入手。先生もスゴ腕スキーヤーらしい。

精神・気力の元「体力」

2010.03.09 Tuesday ドイツ製にしました



アルピナ

プレゼントでやる気度 UP

中だるみ時期です。

なかなか、スキーに「行く」「行きたい」という言葉が出てきません。

ならば、この方法で。

「プレゼントを用意する」。

丁度時期も「バーゲンセール か 展示品処分」な頃です。

行ってみたら案の定ありました。

今時、新規で買う人いませーん。

買うものはゴーグル。

今持っているのが壊れかけている。

「どれがいい？ ミラータイプもあるけど？」選ばせます。

選んだものはフレームが青色のゴーグル・・・アルピナ・・・ドイツ製

2835 円が 1984 円（展示品に付き返品できません）で買えました。

作戦成功。

子ども「スキーヤー」のやる気度 （実際よくわからんが）

//気づきメモ//

目標まで残り 65 本変らず。

プラン詳細にする

残り日数から平日 1 回 5-6 本

土曜 or 日曜どちらか 1 回で 15 本

1 週あたり約 20 本+アルファで OK

2010.03.10 Wednesday スノボ (パーツ交換で意識を高める)

意識を高める

子どものスキー練習は「プレゼント」で「やる気」を維持させつつ

大人のスキーボードはパーツ交換 (リペア) で
モチベーション (動機付け、やる気) を維持します。



子どものスキーゴーグルの他に買ったのがあります。トゥーパーツ (つま先を固定する) 。

パーツ代@1890 円

アイデアを行動に移す

「練習を飽きない工夫作りをする」必要ですよ。

サッカー（Jリーグ）で有名なイビチャ・オシムがジェフの監督だったころ

過去に経験した事のない

サッカーの練習方法でチームを強くしていきましたね。

自分が「オシム」になった気持ちでスキーは楽しいものなんだよと、「何ができるか」イメージします。

●友達誘う

近所の子どもに声をかけときます。

●スキー指導員にお願いする（スキー指導を先生に委託）

「スキーがうまくなる」ということを考えるとスキー指導員を見つける必要があるかも・・・自らスキー先生を探します。

ア）学校の先生（かなりスゴ腕らしい）

イ）お友達関係に目星 1 人発見（スキー 1 級・・・どれ位のレベルだろ？）

//気づきメモ//

さすが北海道です。スキーうまい人。いっぱいいます。

なんか目標達成した気分になってきました。

残り 65 本変わらず

2010.03.10 Wednesday スノボパーツ交換2と「捨て誘い」



比較

あれ!?

新タイプのトゥパーツ交換したら、大きい。
加工します。大型のハサミでカットします。
それでも少し大きいよ。



加工して取り付け

こんなもんかな。

朝はスキー行く気あったみたいだが「明日」とのこと。
(やっぱりそう来たか)

残り 65 本変わらず (汗 ;

//気づきメモ//

毎日誘う

週 2-3 回行けば良しとする

捨て左折ならぬ「**捨て誘い**」

土曜・日曜両方誘うが「無理矢理」を避けるため
「ヤダー、行きたくない」と言えば行かないことにしている。
それでも、土曜の夜に「日曜行くで～」と誘う。

30 日間は、「行くフリを見せる」

2010.03.11 Thursday 交渉する (スキーの先生見つける

交渉する

スキー1級 (スキー指導員になる手前らしい)
を持っている人に交渉すると

リフト代負担してくれると OK らしい。

(なるほど、せっかくなので近所の子ども 1-3 人まとめて指導してもうかな・・・話を大きくする)

今回お願いするスキー先生は大学でもスキーのサークルにいたということで

「スキーは好き」という事で特に問題ありません。

というか、すばらしい人です(この時、会った事ないです)。
とりあえず、土・日・祝あたりで打ち合わせを交渉したいと思います。
スキー先生のリフト代は子どもを持つ家族で頭割りします。

スキーリフト代@2900
子ども 3 人参加したらおよそ
1 家族あたり@1000 円の指導料になります。

最低 2 家族が希望ですが「スキー先生」も子どもに教えるのは「初めて」なのでどうなるかな。

さらに
「友達誘う」案件もありました。こちらは平日プランで交渉成立しています。
リフト代(4 時から券)の値段は子ども@500 円なので家族の家計負担を考慮します

残り 65 本変わらず
(シーズン終了まで 19 日)

//気づきメモ//
スキー先生と継続して交渉する(してもらおう)

ふたつの交渉がまとまると約 20 本滑る事ができます
いい感じです(頭の中では目標達成しました)

2010.03.11 Thursday 足の取り付け「スタンス&アングル」角度を調整(スノボ)

A 里にスノボ&スキーに行ってきました。

行く前は軽く雨でしたが
晴れたので行く事にする。

ちょこっといろいろありました。

スノボ

トゥパーツ交換したのでさらに「足をがっちり固定できる」と期待したのですが、スノボの板と干渉するハブニングです。

(古いパーツと同じ寸法じゃない)

リフトを降りてさぁー滑るぞと残りの片足を固定する時に発生したので、大変でした。

手間取って 10 分以上口スしました。

板のアタッチメント「足の取り付け角度を調整する・・・アングル調整」

利き足(右足)のアングルを

板に対して垂直 0 度(そのまま乗った状態)に置く事で干渉をなくした。軸足(左足)は少し進行方向に向いています(5-10 度ぐらいかな)

スノボ板購入時・・・当時のこと思い出します。たしか

右足はスノボ板に垂直だったから 0 度かな

(多少いじったことがあるので元に戻ったってことかな)

滑ってみると後ろ足の踏ん張りが効くことで振り回しがしやすいようです。



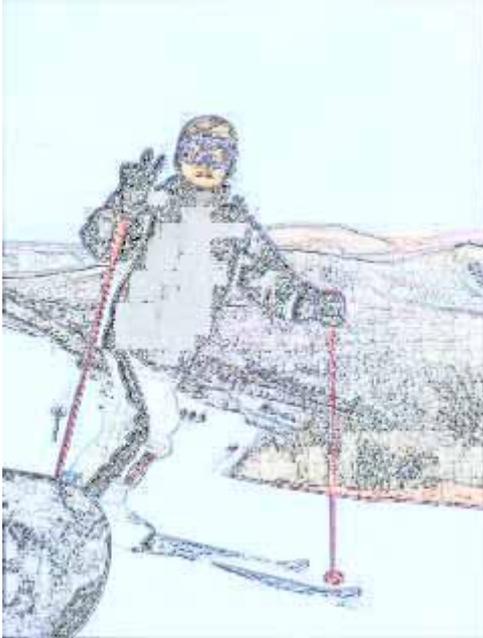
スノボを取り付けた状態で5本もリフトに乗ると左足に負担かかる。おっさん
化しているから？

いろいろありましたが
5本ほど滑りました。

雪質&ゲレンデ
ガリガリな感じ
ほとんど貸切な感じ

子ども

ボーゲンでボチボチ滑れています。距離は短めですが斜度のあるところも行きました。



中級レベルな斜度

(なかなかやるな)

//気づきメモ//

残り 60 本。

(シーズン終了まで 19 日)

結局トゥパーツは古いままがよかったようです。

今日のハプニングで「ダックスタンス」と言うスタンス&アングル(足の取り付け角度を調整し逆八の字にする)

こうすることでトリックがしやすいようです

ショーン・ホワイト 12度・-3度

国母 スタンス 20 インチ (50.8cm) 9度・-6度

スタンス・アングル・センタリングなどスノボ用語があるので少し言葉に慣れたいと思います。

2010.03.12 Friday スノボ（板の選び方

スキーは身長から+10CMとかよくショップで言われたりしますが正直競技により差があるんだなと思いました。

女子モーグル
バンクーバー表彰台の選手らの板が

身長より短い板でした。

さてスノボ板の長さですが

自分の身長に対して「あごから鼻」が目安です。
私の板は148CM。あご下（喉仏あたり）です。
板が短いとターンなども扱いやすいです。

スノボ板1枚目で10年以上愛用していますが特に問題なく使えています。エッジ&ワックスのチューンなどもしたことはありません。
たまにワックス塗る程度。

板が長くなると直進安定性がUPするようです。

予断ですが「運ぶ際にも楽である」ことです。
車に積み込む際に長すぎると困る事があります。
例えば
手持ちのスキーの板が190-195CMほどある
長すぎて邪魔だったり・・・。

ということで
初めてのスノボ板は

あご下辺りを目安にすると良いでしょう。

その他

スピードを競う「アルペン系スノボ」な時は
両足のアングル角度が 20→40 度と前に向く。

トリック（回転いっぱい）スイッチ多め

ダックスタンス。

ダックスタンスはひざを痛めることが多いようです。

これは、コケる要素が増えてくるからだと思います

COOL になる前に準備運動 & プロテクター装備

肉体改造したいところです

ショーン・ホワイト

12 度・-3 度

//気づきメモ//

残り 60 本

（シーズン終了まで 18 日）

2010.03.13 Saturday 「日・月」で 20 本滑る

昨夜は春一番？

暴風雪な夜でした。

季節の変わり目は「荒れる」。

土・日・月のスキーの予定を計画中

「日・月」で 20 本滑る

と残り 40 本になるかも

しかし最近いろいろ誘惑があります。

「子ども側・・・ 映画に誘われる」

「大人側・・・ 他の趣味に誘われる」

30 日間は

スキー & スノボに集中して歩調をあわせる必要があるのです。

微妙に影響を受けそうです。

//気づきメモ//

「シーズン券の効果で 100 本滑る」

残り 60 本

(シーズン終了まで 17 日)

来週からはスキー場の積雪状況が気になります

//気づきメモ 2//

スノボ

5-6 本でヒザ & 足首疲労感アリ

2010.03.14 Sunday 日曜 10 本



午前に3本滑りました。天候はようやく回復。毎週通っていると気付きがある。

リフトで頂上に上がる際にスキー競技（検定など）がある。自然に見てしまうんです。「上手い人たち」を。

触発されたのかコブコブな上級コースに挑戦。
（無理でした、ケガしなくてよかった）

大人「スノボ」だけリフトを3回乗り継ぎ頂上から滑る。



//気づきメモ//

次は3回乗り継ぎ頂上へ行きたい一緒に

残り 50 本

(シーズン終了まで 16 日)

2010.03.15 Monday 身代わりの術 (30 日間でスキー 100 本滑る



リフト・スキーリフト券

さて、今日もスキー場へ向かいます。

日曜日の疲れが残っているので
同級生のお友達を誘ってきました。

「身代わりの術」を使います。

大人は「写メ」写真撮ってあげる程度です。



競う

車の中では無口でしたがスピードを競って遊んでいました。

//気づきメモ//

さすがに連続はつらい。

残り 45 本

(シーズン終了まで 15 日)

その他

標高差 680m

全長 3000m

A 里スキー場って意外でした。

ただし、グリーンリフトとパープルリフトは 3 時 20-30 分でリフト運行停止です。

頂上までのデメリット

(リフト 3 回乗り継ぎが長いので寒い。約 20 分はかかる)

普段の平日は無理です。

(春休みに期待)

2010.03.16 Tuesday 汗をかくほどに（30日間でスキー100本滑る

お友達から「スキー・・・すごい楽しかった」と連絡がありました。どっちが早く滑れるか競走していたようです。

スキー&スノボ（大人と子ども）では「競走」にはならなかったのです。

ところが
同級生同士だと「**熱くなる**」みたい。

作戦「身代わりの術」
がうまく言ったので
大人は「前日の筋肉疲労のためゲレンデハウスでお茶して休憩」でした。

夜は
「**すぐ寝てくれました**」
自分から「寝る・お休み」だと。
そんな言葉1-2年聞いたことないかも、ビックリです。

//気づきメモ//

5本滑る

残り45本
（シーズン終了まで14日）

後半へ続く

.....
あなたがメルマガだけで
毎月最低100万の収入と自由な時間を満喫したいなら・・・

ここに書いてある内容を見てみてください。

[月収100～300万を3年以上継続中の正真正銘のノウハウ](#)

2010.03.16 Tuesday 後半戦へ(30日間スキー100本滑る)

青森県 八甲田のスキー場が毎年20万人訪れ「パウダースキー」が楽しめるとか樹氷が楽しめるとか。新幹線も青森まで運行するのも近いとか。

さて

天候

雨のち曇り

暖かく嬉しいやら悲しいやら

大人は「日曜」の疲労が残っている。

(すっぱいの食べてたまっている乳酸を分解しないと)

おすすめ「グレープフルーツ」など「クエン酸系」を夜食べる。

前回は食べたが今回は食べていない。

もしかしたら

若干疲労回復が遅れている?そんな気がします。

とりあえず、

「身代わりの術 2-3」をまた実行予定。

A 里スキー場のリフト回数券も持っている同級生をさらに見つけた。

//気づきメモ//

残り 45 本

2010.03.18 Thursday 今週末のノルマ 1 日 15 本 (スキー遊び)

天候

雪が 10cm ほど積もる。

念のため

スキー先生(候補者)にも再度打ち合わせ伝言依頼する。

(もし連休だめだったらこの話はキャンセル)

その場合

春休みを利用して同級生友達と遊ばせる。

「スキー学習」感覚より「スキーは遊び」感覚と思ってもらうだけで今回は十分ということ。

子どもリフト 1 日券の料金 @1500 円

目安 3 日間

1 日 15 本*3 回

AM10 時から 3 時 30 分

追記

(土曜・日曜天候悪し・・・)

//気づきメモ//

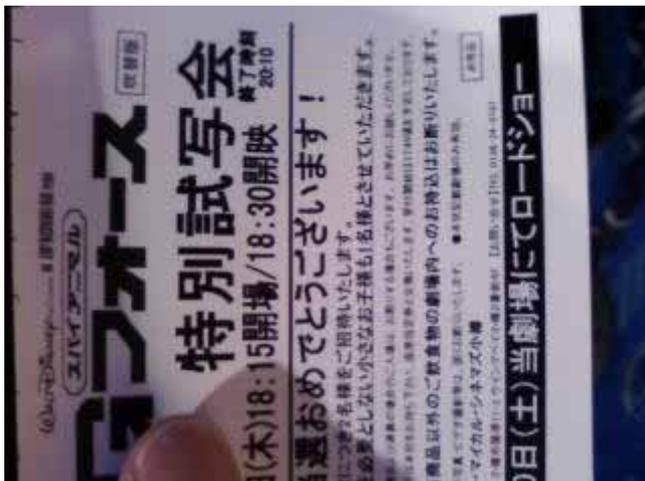
「大人の方」は残り 45 本をノルマと考えています。

100 本終わったら次の課題へ

2010.03.19 Friday 天候と体調と映画試写会 (G フォース

札幌の気温 4 度

映画試写会に行く事が決まっていたので
スキーの予定はなしに。



モルモットが FBI としてスパイな活躍するお話
普通に面白かった。

ほとんどは親子で見に来ていた。

天候と体調を気にしながら

残り 3-4 日行けば目標達成なんだけど

雨の日も考慮するとギリギリな感じか。

3 日 1 回行けば OK。

大人・・・筋肉疲労からようやく回復する。

子ども・・・少し風邪気味 (新たなインフルエンザ発生中・・・学級閉鎖アリ)

//気づきメモ//

残り 45 本変らず

シーズン終了まで残り 11 日

2010.03.22 Monday スキー先生

土曜日は雨、日で雪が降り、祭日は晴れてスキー先生に依頼。



うまくなるのか？

何本滑るかな？



ランチ付きスキーリフト券買う。あんかけ焼きそば食べる。旨い。子ども朝からリフト運転終了まで25本滑り新記録。

//気づきメモ//

残り20本

(シーズン終了まで8日)

なんとなくうまく行く感じ

3月連休最後の大荒れから晴れを勝ち取りましたね(日ハムも16点とか)

今日「スキー先生」のおかげで新しくジュゲムターン

・・・シュテムターンだ。

を、学ぶ。

スキー先生は元M大でスキーサークル(スキーサークルでニュージーランドへ行ったりとか)

今回約6-7時間ワンツーマンで「スキーの教え」していただきました。

私が彼に用意したのは「1日券のランチパック」。

ということで、別途適当にスノボしていました((笑))

スノボ

「3-4本滑っては転んで雪まみれ&休憩」の3セットをこなしました。昨日の雪で浮遊感の

あるスノボができるとおもっていましたが
若干板が短いと昔の板なので板が積もった雪に刺さったりと

痛&面白かった

「スキー先生」とは初対面でしたがいろいろ情報入手していたので
おまかせしまくりでした。

//気づきメモ//

子ども「新しい滑り方学ぶ」

来シーズンは

シェーレンターンか

2010.03.24 Wednesday 残り 20 本 (30 日間スキー 100 本滑る

本日の天候「超晴れ」

これは行くしかないかも。

10 本目安でいいかな

今日もお友達を誘い「身代わりの術」を使うということで。



//気づきメモ//

シーズン終了まで6日

2010.03.24 Wednesday スキーうまくなったかも（30日間スキー100本滑る）



本日は何本滑りました？後で確認だね、いっぱい競争したことでしょ。大人はコーヒブレイク中。

最大 36 度平均 16 度の上・中級者向けにチャレンジしたとか

（危険ですが挑戦的ということで）

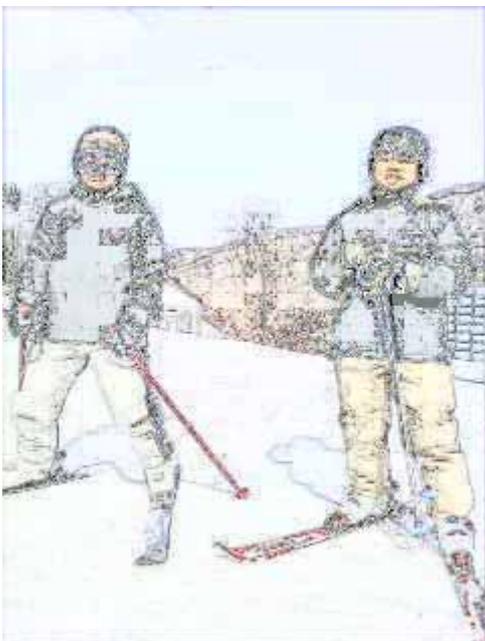
//気づきメモ//

13 本ほど滑った

残り 7 本

シーズン終了まで 6 日

2010.03.24 Wednesday スキー100本まであと(30日間スキー100本滑る)



あと7本。30日間で100本、と決めてからようやくです。

あと1日行けば~目標辰之助、

達成。

2010.03.25 Thursday 風邪引く

風邪気味だったが悪化して。

ちょっとひどい咳をしています。

ヤバ!

せっかく春休みに入ったのに残念だ。

まああと1日行けば目標達成だから養生してもらいましょう

2010.03.26 Friday スキー靴

天候良しですが「風邪気味」なので休み。

スキー靴がそろそろ小さいようです。

(中敷を外して使っていたので10本以上滑るとつま先が痛いようです)

来シーズンは

22-23cm (ジュニアサイズ)か

23-24cm (大人サイズ)か

仮に今入手したとしても年末には「0.5cm から 1cm」は成長するだろうし

ビンディングの取り付けサイズも変わるな

「大人の方」も成長痛です

年末の「買い替え」痛・・・考えるの止める

//気づきメモ//

残り7本

シーズン終了まで4日

2010.03.30 Tuesday 予定が崩れる

風邪気味で今日も「30日間100本スキーはお休み」

(あぁどないしょ・・・予定が崩れる)

3月は31日までであるから

明日行けるといいな

//気づきメモ//

あと7本

シーズン券・・・残り1日あった。

3月31日まで使える。

2010.03.31 Wednesday 30日間100本スキー(過去断定と春スキーにも行く!?)

本日、風邪も治って残り本数を達成しました。
100本滑るとスキーが少しうまくなった

過去断定で書いてみた(^^;

さっきまでは、

「天候は晴れですが本日も風邪気味」

とうことで行くか行くまいか何気にWEBで調べると

A里スキー場

「本年度のスキー場営業は終了いたしました」
だと。
(シーズン券の期限切れに気づいたのが今日)

子どもが風邪をこじらせなかったら・・・

しかし、「スキー先生」のおかげで自信が UP したようです
他のスキー場探す？

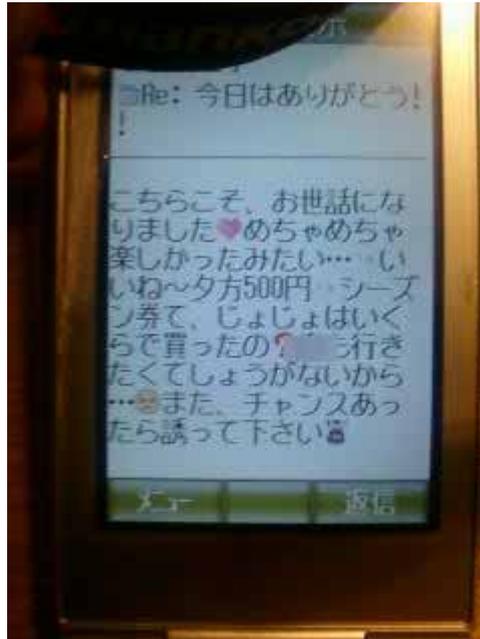
//気づきメモ//

「健康管理」は重要です。

目標設定を変更する

(4月末まで補習ということで春スキーの予算確保へ 子育て支援金カモン！)

87600 時間買った！？「じょじょぱぱ」が挑戦した育児中の「30 日間 100 本 できるかも」は、ほんの少しお金とちょいと時間があればインプラントできるかも！成功の種が大きく育つ事をいつも祈っています。



毎月最低100万の収入と自由な時間を満喫したいなら・・・

ここに書いてある内容を見てみてください。

[月収100～300万を3年以上継続中の正真正銘のノウハウ](#)
