

滑雪會刊

本刊在申請登記中

會刊
物內

中華民國五十八年十一月卅日出版
中華全國滑雪委員會
台灣省體育會滑雪協會

發行人：沈家銘
地址：台北市龍江街五〇號
電話：七一四一五〇二號

4



大熊勝朗

黃共芳譯

我如何訓練中華民國滑雪準選手

論開腳併用短雪板新指導法的效果

一、四十五分鐘體會—Pflugbogen 〔德制動蛇形轉彎〕

我現在想報告的是今年二月八日至三月七日計二十八天在草津訓練，由中華全國滑雪委員會所派遣的十五名（二名）滑雪選手訓練紀錄。這

些選手們擬儲備代表中華民國在一九七二年參加札幌冬季世界大會，且全員都是初學者，第一次穿上滑雪板的。

我為什麼擔任這個任務呢？因為去年是經S A J（全日本滑雪聯盟）的派遣的緣故，接受中華全國滑雪委員會的聘請

。因此，這個工作將繼續到一九七二年冬季世運會那年。此篇報告可以稱為第一年指導訓練的報告，而且是值得重視的。

以下，按序陳述指導經過：



地略凹凸不平)

△以 Parallel Christi-

ania (英) 平行急轉彎、滑

降三七度斜坡滑降(於 Eisbahn (德) 結凍雪面)

△領會連續小圈急轉彎。

△自第廿二日起訓練穿越

Pole 旗竿的基本練習(以有韻律的動作)

△通過凹凸斜坡，高度有

三〇—六〇公分的三至五個連續隆地，時速約 35—40 公里。

以上是訓練課程的概況，

協助我的助教是 Demonstrator (實地教練) 斎藤城樹君

與加藤純君兩人，這個紀錄已

全部攝入 8 釐米影片了，在滑

雪指導上，可謂值得供參考的成

就。

我為什麼將這兩種方法併用呢？(譯者按：指標題的開腳法併用短雪板之稱)，因僅僅以三季節(三冬季)需由初學者訓練成為世運選手。以最短的時間謀最大的進步時，不得不採用最有效的方法。

首先開始要從最基本的直滑降，並且在本季中最重要的，就是他們體會，踩進雪板中心部位的滑降感覺，與所跟發生的完美操作等。目前是不需的指導什麼漂亮的滑雪姿勢的。

第一年的指導方針是使他們領悟滑雪精華，於集訓的後期能指導到穿越旗竿及滑三十度以上的坡地，並盡量利用開腳指導法與短雪板的有利之點。

△使用雪板一·六公尺，

木製，平底角(同於一·八公尺雪板的寬度與平均彈性)。

△最高的時速五七公里(

練讓試穿的初學者，也有點被愚弄的抵抗心理。因此，短雪板的好處雖被公認，却難推行。

去年四月我提出使用短雪板訓練中華民國選手的計劃書

後，旋即飛往美國參加第八屆國際滑雪聯席會議。席上使用

短雪板的論文也被提出兩三篇

都強調其利用價值，使漸趨

低潮的短雪板論，復熾熱起來。

其使用方法都採隔數日或旬

日增加長度，意念上難免礙

脫離短雪板之念。

我訓練中華民國選手，則

不需這種顧忌，因為在台灣較

少滑雪場所，不慎滑雪運動

的工作只是讓他們發揮最大

的效果。

以我的經驗，在學習途中

忽然更換長度，容易著慌而喪

失自信，因此我計劃採用分

變換雪板長度的方法。而於季節外讓他們留下已經進步了的

印象，並於下季訓練時配合上

「分季變更雪板長度」

短雪板操作比較容易，可是比較不穩，而且不利於高速滑行，及不平地帶等，這是已往的定論。加之穿戴者，或製造廠商都有一種玩玩看的心理

短雪板操作比較容易，可是比較不穩，而且不利於高速滑行，及不平地帶等，這是已往的定論。加之穿戴者，或製造廠商都有一種玩玩看的心理

季的進步程度，改變新長度。

因為季初誰都有不適合的感覺。

趁此更換長度比較方便。

〔短雪板利點〕

短雪板理論上比標準長度的較不安定是事實，但不能就此斷定不合用。在採用短雪板時，我做過慎重的檢討。

特別會感到穿短雪板不安定的都是那些穿慣標準長度雪板的，尤其高手所感覺越甚，他們都有搖幌不定、不穩的感覺。可是我想初次嘗試的人必有不同的感覺。對短雪板無學者絕不會感到奇怪或不安、不滿等。反而容易學習，會使初學者滿意自由自在的滑雪操作。那麼短雪板真的不安定嗎？也不見得，他們是因踩不進雪板中心部位，即使高手也容易露出馬腳的。

事實上，我試穿短雪板時，差不多搖幌了半個小時，等到能適合踩進中心部位時，不確定感覺就消失，而使板面黏吸雪面。
齊藤君穿上短雪板參加指導時，頭幾分鐘也叫苦，但後來繼續穿上短雪板就證明其安定性。
每件事實更可證明，穿戴標準雪板的常倚賴其長度，以後傾體位滑行。再講明一點，初學者有何影響？

以溜冰（尤其花式 figure）為例，冰鞋的前後左右雖極不安定，可是踩上中心部位得不要領，却很快就會領會的。初學者滿意自由自在的滑雪操作。短雪板也與此同理，一點後傾與荷重都不會該有的，本質上，容易把握腰部的最佳位置，結果不需多少時間。不安

動。 kick turn 换板向後轉動。 pflug 制動作的展開雪板後端等，全員是很快而輕易的領會，為糾正前端分開的，僅略花了五分鐘時間。
從直滑降開始到學員學會了，繼之兩腳微開訓練直滑降，並增加訓練膝部的上下運動。
pflugogen 制動蛇形轉彎僅花了四十五分鐘。我與齊藤君不禁相視而笑。

沒有，沒有一個臀部凸後，也沒有肩、腳等過份用力不自然的，大概是因雪板操作容易，不需要用力的緣故吧！甚至也有三位 bogen 蛇形轉彎的後半變爲 Stemmchristiania 制動急轉彎的。

以雪杖代替旗竿，使他們穿越滑行等，是輕而易舉的事，但出乎意料的是，普通費了

「第四天由振子沢滑降」

三天工夫，連講帶示範才能使多數初學者中的幾位領會的過程，他們只以短短四十五分鐘就學會。連斜坡蛇行的釘底角動作，也不經說明都學會了。這全是因雪板短，輕、腳踵自在的緣故吧！

在加速pflugbogen制動蛇行的上下運動後第三天，已經有人進為連續急轉彎，因為在作pflugbogen制動蛇行轉彎時，內雪杖自然靠攏，變為Stemmkristiania制動急轉彎的轉彎等，這些雖是曾預料過的，却意想不到的，三天就實現了。

第四天，天狗山，青葉山等，已經無積雪，因此乘覽車登白根山的蓬峰，領隊加藤君雖相當費神，但學員們却全部使用Stemmkristiania制動急轉彎滑降回來。

第五天我也參加，與加藤君二人再登白根山時，學員們

使出跳躍轉彎，將兩雪板擺動一小時，我教他們橫滑與斜滑下降等。經如此短時間的訓練，學員們從那降口的山壁，利用橫滑，串插kick-trim（英）

換雪板向後轉下降。此山壁，他們前一天是提心吊膽用階級全體分為大熊、加藤兩班滑降振子沢，十分之四用連續急轉彎，其餘用制動急轉彎滑

分降。所費時間，第一天是四十分，第二天僅僅二十五分，將前輩的日本人滑雪者，一個一個趕了過去。跌倒的，十五人中僅六人而已。

「連呼平均加力」

如前述學員們，學會平行操作，大體在第十天。從那時起，最注意的是，要求學員時常踩上兩塊雪板重心。因雪板短，踩上前後中心較易。不需糾正臀部後移或後傾等煩勞。

利用開腳的好處，指導踩在雪板中心效果非常好，學員們自動學會雪板與底角的操作。有一事例顯示其效果，那是第十二天訓練的事。

那天從早上雪面非常的光滑，普通滑雪者都毫不知所措，較熟練的才敢滑，滑雪場中到處有漂亮的表演。然要參加世運。

小心翼翼的跟在我後面的八名選手（二名女子）那麼無心的利用一六〇公分木製，平底角，以轉彎本位製造而富有彈性雪板，一點不落後的跟著角的。

隨加藤君後的七名選手也一樣，巧妙的利用底角，一點多餘的橫滑都沒有，我在

這一天的練習較無受傷的掛慮，訓練著重速度與平行雪板的操作，及大小弧行雪板平行急轉彎。整天不停的利用纜椅，滑行又滑行，在前頭的我，真是拼命的滑。並不是怕速度，而是不願意在選手們及一般滑雪者面前因Edge底角釘不穩而跌倒獻醜。一流滑雪家的實地指導者加藤君絕無那樣的畏懼吧。

「驚動一般滑雪者」

我探問那些果然自失忘記滑行，以驚奇眼光欣賞這批十五名勇敢年輕人的漂亮訓練的一般滑雪者。「您已滑了多少年？」這些人大半已經知道這一批是台灣來選手，而且只滑十天左右，所以對我不客氣的探問也積極的回答說，五年、七、八年，十年，十五年等，約略有十來個人回答，他們都異口同聲的

椅上仔細的觀察。

△腰帶充分提在恰當的位置。

△平均踩上的雪板靠山側底角，巧妙的釘上雪凍面。

△沿用內雪板山側底角，而不過度內傾。當然以開腳滑行。

我與加藤君，整日連呼「平均加力」疾滑，但卻想不到

只學習十二天的他們會有如此漂亮的滑行。

的反問：「我才沒有自信滑那樣的，聽說才滑十天左右嘛！是不是採用短雪板的緣故？」

用，所教的技術是「直滑降」。*pflug*（制動）及其*bogen*（蛇行轉彎）。

當天回到宿舍大阪屋的晚會時，我問學員：「今天感想如何？」學員們回答：「快的好可怕，只顧跟從教練。」很意外的，一言都不涉及*Eisbahn* in（雪面結凍）的恐怖，無*Eisbahn*凍雪面與雪板關係，知識的他們只當做若如平常的第一天的操練過程而已，只覺十一天的雪硬，速度本已够快了，再加速的那一點恐怖感而已。

這個，如同小孩不知懼怕，這是我的指導內容綱要，這裡絕無已往教導所經驗過的困難，我本身幾十年來苦於教導與編製滑雪指導方法，可是這一次很意外的將十五名初學者，沒有一個落伍者，全部教到這個階段，是極得驚奇的。

對於*Eisbahn*雪面結凍的事，我故意一字不提。今後也希望他們對*Eisbahn*不發生恐怖，對這個寶貴的收穫想多多加以利用。

全無附帶的副作用毛病」
我一直不覺得開腳操作與短雪板併用的不對，而教到這個地步，專門術語也儘量少使

操練第二十二天，帶全體學員經白根山到萬座溫泉的一日程越野旅行去了。預防萬一約了齊藤城樹、加藤純、大塚太重郎等三名高手分成三班

2. 「異常的進步」 〔白根山一日Tour 越野行〕

，每班帶五名，我臨時權充八米釐攝影者隨行。

出發時是陽光普照的好天氣，經白根山時開始下雪，到萬座時起了狂風，歸途翻越白

根山時更是風雪交加，全體學員却無恙，按時回到草津。在

這次雪地越野行經驗了很多事

，當中有個不整地斜坡，凹凸不平的斜滑降等（已前述），都是他們未嘗到過的雪地山程

，全部以四十公里時速跟進教練。我跟隨殿後預料有幾個會

跌倒，却出乎意料的都以完好

平衡姿勢使勁的滑行。

〔臀部不降低的滑者〕

以高腰踩上雪板中心部位是此行成功的原因，普通在生疏的路程遭遇如此地形時，大都先減速，後腰位、蹲下臀部，是恐怖心與保護身體本能所使然的。這次却沒有一個作出樣姿勢，這個事實是很重要的。證明這批年輕小伙子一定

會很快進步。如此短期間怎能輕易的學會？其原因真是值得推敲。

〔初次穿越 ⑩ 旗桿〕

第二十二天，開始練習穿

越旗竿。在這個緊要關頭，翻譯者施教松先生，爲公事往東京二十三天，我們以中國語十英語十筆記的使人想不到的特殊方法教導。

過程由 Open 較長的旗竿間隔開始，漸漸進入較難的。訓練一二次就改變佈置。每次偶而有一二名跌倒，大體上

都通過。需要解說較難的，穿越路程的方法，起轉點，終點位置等時沒有人翻譯，因此將

學員的雪仗代替旗竿，我穿著雪鞋走著解說。學員們照著教練的要求正確的操作雪仗且常使我與齋藤、加藤等三人驚嘆

的美妙姿勢衝入恰好路程。讀者已了解了吧！我想再詳述些理由於後。

說簡單一點，喪失合於理

。今年的穿越旗竿目標是對於任何位置都保持一貫的步法與有韻律似的律動，是以律動、操作雪杖爲基本的。

〔突然的動作遲緩〕

如此整天的練習，中間爲了參考曾計時兩次，此時滑法忽然走樣，上身僵化，光以腳要弄雪板，雪板操作與急轉彎等動作生硬，變爲硬梆梆的連續轉彎。

這個明明是意識計時的顧忌，他們對於達到成功操之過急，忘記了剛學過的上身操作，或者是心理過度緊張，於是我也馬上停止計時，並指示齋藤君我不在時不要計時。

爲何停止計時呢？聰明的讀者已了解了吧！我想再詳述些理由於後。

論的適當雪板操作法，繼而變爲率強的操作。那一天傍晚我觀察當地的小朋友們在附近堅旗練習，看他們有的亂動身體，而雪板操作一點都不關心的，有的只管扭動雪板，身體動作不跟隨之等等。

最近怎麼搞的，第一流的 Alpine（山地滑雪）名手中常有不會 Bogen 斜坡蛇行，或者低速的深角度 parallel chistian。
平行轉彎等。大概都是像前述小朋友滑法進步而來的吧！就是於速度中，失却雪板操作的滑法之故。

妙的操作長雪板，必需懂得合理的身體動作與雪板操作。此中含有一個問題：即荷重，技巧一減低負荷一與 Edging 鈤底角等諸問題。

在初級階段，這些要素成爲雪板轉彎的重要因素，從簡單的方法教起，一進到高級，就變爲良好轉彎的關鍵。

鍵了。因之除非從初學就有系統的教導，否則難成爲美好的滑雪家，或爲 Stalomer 滑降競賽者的。因此不會作出這些操作法的容易顯出率強，反而變爲障礙。

這個問題是滑雪的核心問題，這裡不能深論，那不是指導的方法論，而是轉彎的理論問題。

「穿上二公尺雪板」

我不在時齊藤君在急斜坡教他們作直滑降，不平地滑降等訓練。穿一六〇公分雪板，在大波型、不平地，以時速六十公里作相當成功的操練，已可滿足了。

第二十六日的中午休息時，齊藤君拿出他的二公尺玻璃鑄造底角雪板出來給選手試穿。這也是我的計劃，擬測定明年雪板的長度，本來預期會有多少的迷惑，想不到齊藤君驚奇的報告說，試穿的選手不慌。

不亂的按照吩咐，作出 Pflug bog en 制動蛇行， Sternkristiania 制動急轉彎， parallel chistiania 平行急轉彎，連續小轉彎等。翌日我也以我的二公尺雪板借給別的選手試穿，穿越旗竿時，雖內雪板操作稍有難點，可是這是經過二十三天時日就會解決的小事情。

以上大體略述中華民國選手指導經過，茲再回顧我的指導內容於後：

(1) 使用短雪板（一六〇公分）。

(2) 以開腳練習。

(3) 從直滑降至連續轉彎，都以律動作腳上下屈伸運動。

(4) 務使踩上雪板重心部位，尤其急轉彎時平均踩在兩雪板上。

(5) 肅戒腰帶肩部等的過份轉動，雖不強調外向與外傾，卻不特別作橫滑，但有需要時使之作二十三分鐘的反覆練習，糾正腰部位置與方向。

(7) 不特別提出 spvt (雪板雪
跡) 意識的練習，但在橫滑感
覺中，串插教導。

我的滑雪教指導經歷，迄
今恰好四十年，這長期內，我
常加研究，且體驗過教人之難
，但是像這一次隨心所欲的教
導是第一次。

「學習滑雪的最大難點」

我們先來想這一點，話可
好多，可是歸納起來只不過是
自由自在的操作雪板。一般來
講指導直滑降問題較少，一進
入制動或制動蛇行階段，進度
就停滯，師生兩方都會叫苦，
個人差距也隨著顯明。因雪板
操作不如意，失去平衡就跌倒
，隨著技術的進步，師生會碰到
第二、第三層的壁。

那最大原因可斷定雪板過
長、過重，一般滑雪者每到冬
季進入各地滑雪學校，也是爲
了學習雪板操作，辛苦了五年
、八年等也是如此，甚至也有

已滑了十五年又回到滑雪學校
再練雪板平行、連續轉彎等的
也不希奇。

這些事實，可證明全世界
的滑雪者都辛苦的學習合理滑
雪操作。他們的困難是學至 p
aralleL 系技術，即兩雪板平行
轉彎的階段時，達頂點了。

全世界的指導者，都苦於
研究如何克服這個困難。奧國
克爾建、毫撤教授，近幾年來
發表了三次新法。又 Alpine 山

岳滑雪技術發祥以來，我們努

力編造合適日本人學習的 S.A.

J·全日本滑雪連盟) 指導法

也是同一理由。

現在日本男子的標準雪板
長度是二公尺，原來我以為利
用以往的一種技術來指導就可
以的了，可是現在我所報告的
新試、短雪板，配用開腳方法
，任你保守的估計也可以促進
二三倍的進度。

從前的指導少有 Variation
變化，只是指導完成各階段的
技術，現在我利用這個 Varia-

tion 變化收到很大效果，使用

的理由是緩和雪板操作的困難

，因而重點放在 Variation 及

其解說。穿短雪板時，快的人

從頭就會 Pflug 制動動作，慢

的也不過三十四次就會，學至

pflag bogen 制動蛇行時雪板

很快就轉彎，普通人大概以一

天工夫就會初步階段的。

如前述，中華民國選手們

四十五分鐘就領會這個階段，

而且這個時候內雪板自然靠攏

，變成 Stemmchristiana 全制動

急轉彎的也有三十四人，第三

天傍晚時已有一個進為連續急

轉彎的了。

短雪板操作真是容易極了。加之練習踩在平行雪板的中心部位，更使內雪板操作容易些，輕易的導出 *Sternkristiana* 全制動轉彎，或 *Parallel* 平行轉彎了，因為我沒有特別指導內雪板操作，一切 *Variation* 變化都不用了。

所用的 *Variation* 變化動作是：

(1) 直滑降中的膝部運動。

(2) 注意 *Pflug* 制動中的 *Spr* 雪跡。

(3) 加快 *Pflug bogen* 全制動蛇行轉彎，膝部屈伸動作（在練習中有的轉變 *Sternkristiana* 全制動急轉彎，或者連續急轉彎）。

(4) 也練習站開動作，因已能自由自在的操作雪板，故半途作廢。

(5) 以 *Parallel* 平行開腳利用後端左右跳躍。大概如右記程度練習雪板操作法。

讀者大概可猜到了吧！我想併用短雪板與開腳來解決過去的缺點，也不需特別訓練開

對於 Alpine 山岳滑雪習題，我們試圖編製由站開或 *Pflug*。制動系直接進入 *Pflug* 平行的指導法。是要導出 *Parallel* *Kristianin* 平行急轉彎的體位與其他技術的連關性的。

奧國滑雪界是由谷側雪板的 *Sternm V* 字型制動轉彎的站立動作，研究指導法的了。我們現在擬以站立時雪板向谷，利用荷重內雪板轉彎的構想，編造新教程，且檢討新的變化技術與詳細的解說內容。

已往偏向外雪板的日本滑雪者，經深雪技術認識平均荷重，再認識內雪板作用，可謂是一大進步，可是要注意不再陷入過份偏重內腳與過度內傾的舊弊端。

腳，或由雪板指向山谷導入 *Parallel* 平行等，而直接由 *Pflug bogen* 制動蛇行腳部動作變化出一切動作。我已體驗過了所教的有其運動經驗的十五名異國少年男女，雖然滑雪是初次，却比普通人快七八倍的速度進步絕不只因他們是運動基礎的緣故吧！今後對他們尚有幾年的機會希望有更多的 *data* 資料。我想更進一步的利用這方法，推擴到一般初學者來繼續研究。

很幸運的東京厚生年金會館滑雪學校，接受我的意見，要準備五十付短雪板，我預定明年作標準雪板的初學者用標準指導法與穿短雪板的特別教導法的比較作更徹底的比較研究。

中華全國滑雪委員會主辦五十九年合歡山滑雪訓練營辦法

一、訓練宗旨：為倡導冬季體育活動，培養青年適應高山氣候與寒地生活，並促進滑雪運動技能及森林娛樂。

二、實施期限：五十九年一月廿八日至三月六日。

三、訓練地點：

(一) 合歡山滑雪場。

(二) 五十八年以前加入中華全國滑雪委員會直屬滑雪俱樂部會員。

(三) 五十九年新加入中華全國滑雪委員會直屬滑雪俱樂部會員需具下列條件：

(1) 居住台灣省內及台北市。

(2) 年齡滿十五足歲以上。

(3) 在學學生或在社會有正當職業之青年男女。

(4) 體格健全，品德高尚，並能遵守團體生活之精神。

(5) 對滑雪運動具有興趣且能適應高山氣候者。

| | |
|---------|-------|
| 梨山一大禹嶺 | 31 公里 |
| 松雪樓一大禹嶺 | 8.8公里 |
| 松雪樓—昆陽 | 3 公里 |
| 昆陽—翠峰 | 12 公里 |
| 翠峰—霧社 | 18 公里 |



合歡山樂遊林區略圖

五、名額編隊及應繳費用

(一)五十八年以前加入俱樂部會員應附繳入會費新台幣拾伍元
(二)五十九年新加入俱樂部會員附繳入會費新台幣貳拾元及
五十九年常年會費新台幣貳拾元及
五十九年常年會費新台幣拾伍元
(三)上述費用係自埔里報到後開始至回台中市解散為止
(四)上述費用係包括埔里報到住宿及自埔里至合歡山返台中交通費及訓練期中食宿及各種備品
(五)協會幹部參加者一律照上述收費唯由會發給團體服裝一件
(六)工作人員辦法另定

六、報名及繳費時間：

(一)五十八年以前加入俱樂部會員：五十八年十

二月廿二日至廿七日止。

(二)五十九年新加入俱樂部會員：五十九年一月

五日至十日止。

七、報名及繳費地點：台北市龍江街五〇A（長安東

路一五三巷三號全國體協內）台灣省體育會滑

雪協會辦公室。

八、報名及繳費手續：

(一)報名及繳費應隨帶會員證。

(二)郵遞報名繳費者請註明會員證號碼及會籍。

(三)新加入會員需先取得會員證後始得報名繳費。

(四)志願報名之梯隊若滿額時經同意後得另編其他梯隊。

九、注意事項：

(一)參加各梯隊之會員，報名繳費後，按通知之

規定時間至南投埔里鎮指定之旅社報到，由

主辦單位安排住宿，翌日上午乘車往合歡山

滑雪場，結束後集體乘車至台中市解散。

(二)參加滑雪訓練各梯隊會員使用器材由訓練營儘量供應，如有損壞使用人員應負責賠償之

(三)訓練期中之膳食寢具均由訓練營全部供應。

(四)參加之會員不論任何理由不得私自邀約其他人員隨隊參加亦不得更名頂替。

(五)因山地路況不佳往合歡山自翠峰至合歡谷須有十四公里徒步行程載運物品之車輛容量有限不必攜帶之物品盡量少帶。

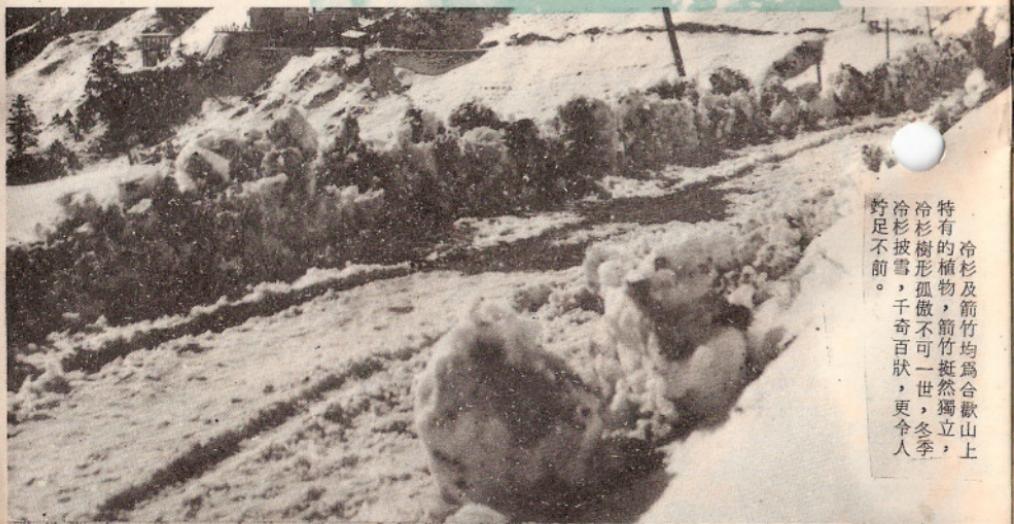
(六)報名繳費後若因故不能參加所繳費用不論任何公私理由均不退還亦不得頂替。

(七)各梯隊會員活動期間結束後應即隨隊返程不得繼續留延下梯隊。



合歡山上
積雪遠景

冷杉及箭竹均為合歡山上
特有的植物，箭竹挺然獨立，
冷杉樹形孤傲不可一世，冬季
冷杉披雪，千奇百狀，更令人
駐足不前。



松雪樓與滑雪風光

民國五十三年斥資新台幣三百萬元興建一棟三層洋樓，並恭請蔣部長題名「松雪樓」。白雪綠樹掩映之下，雕樑畫棟別有一番詩情畫意，內部陳設幽雅樸素，亭台樓閣，古色古香，樓下為供滑雪活動住宿，使用之通鋪約可住宿一五〇人，樓上為單人套房。佇立樓梯之上遠眺青山翠樹，白雪與藍天相輝映，常使人油然而生思故國之幽情。

為便利來此之遊客登山賞雪及滑雪運動，乃於松雪樓邊依山勢而建纜車一座，長達四〇〇尺，搭坐纜車冉冉而上，俯視遠山雲海，悠悠蒼天，銀色世界，間有紅男綠女奔馳飛躍其間，分不出人間仙境，實令人有欲乘風歸去之感。

