



スキー協通信

東京都勤労者スキー協議会

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 2-39-2 大住ビル4F (3971) 4144

ホームページ: <http://www.tokyoskikyo.org/>

No.326

発行

2011.1.1

発行責任者・小川 洋

謹賀新年



2010年12月11～12 東京競技スキー委員会主催フリーレッスン

目次

競技スキー委員会フリーレッスン報告	2頁
「山スキーの集い」「山スキー講座」報告	3頁
第1回山スキー教室案内	4頁
トライアルファミリークラブ行事案内	5～6頁
インフォメーション	7頁
1月・2月のカレンダー	8頁

スキーシーズンがやって来た！～初滑りフリーレッスン

12月11日(土)～12日(日)、石倉さんをコーチに迎え、初滑りフリーレッスンを行いました。

土曜朝、苗場スキー場に到着。心配していた雪もなんとか。スキー場らしい白い景色に、ほっ。

今年は参加者が増え、上は??歳から、下は小学生までの15名でした。

(残念ながら、集合写真には、土曜日のみで帰られた近藤さん(練馬ヒューマン)が写っていないのですが。)

「フリーレッスン」…競技スキー委員会の主催ですが、ポールを立ててのレッスンではありません。

今回は、苗場の一番下のリフトで、ひたすら滑る。…という、飽きてしまうかと思いきや、一人ひとりアドバイスをを受けつつ、課題を持って滑っていると、あっというまに時間が過ぎます。

それぞれのレベル、状況、クセ…などに合った的確でシンプルなアドバイスで、どんどん調子が上がっていく参加者。

当初、1日目は滑走は昼過ぎまでで、遅めの昼食の後、チューンナップを少々、DRY LAND(陸トレ)というような予定でした。しかし、朝の天気予報で、宿の近辺は雨…ということで、陸トレは無理かと思い、午後3時半過ぎまで滑りました。

しかし、宿に戻ってみると雨は降っていませんでしたので、戸外でストレッチとトレーニングを軽くやりました。ストレッチをしたことで、疲れや筋肉痛などが和らいたと好評でし



た。陸トレは、ジャンプ、重心移動や足の動きなどなど、スキーに役立つ身体の動かし方が身につくものでした。

夕食後には、今日の滑りのビデオ、連写の写真などを見ながらのミーティング。シーズン始めに、自分の滑りをチェック。

2日目も、昼食時に雪が降っていたくらいで、何とか天気は持ち、快適に滑りました。

参加者の皆さんのご協力で、2日間楽しく無事に終わられました。

今シーズンの課題が見えた、楽しかった、勉強になった、今シーズンの自分の課題がわかった、ムダ(な動き)が減って楽になった、などと、皆さんから好評でした。

シーズン始めにしっかりレッスンを受けると、充実のシーズンになります(^ ^)

スキーシーズンが始まりました！1月からは、いよいよポールをくぐったり…へへへ。

競技スキー委員会では、楽しい行事を毎月のように企画しています。皆様もぜひ、一緒に。

末広 明美

山(バックカントリー)スキー (集い、講座報告)

準備を整え、スキーをはいて自然の中へ

山スキー委員会は、シーズンに先駆け、毎年「山スキーの集い」「山スキー講座(関東ブロックと共催)」を開催してきている。今年も多く仲間を集め交流、学習を深めた。



山スキーの集い(渋谷 勤労福祉会館)

11月9日、渋谷区勤労福祉会館で「山スキーの集い」が、多くの愛好者、これからしてみようという人たちなど40名近い人が集まった。

冒頭、スキー協小川理事長の挨拶の後、山スキー委員会吉田委員長から山スキーに取り組むスキー協の考え方と活動について紹介し、山スキーの装備について説明が行われた。質疑・討論など行った。

今シーズンの山スキー教室の紹介、全国スキー協山スキー部の取り組みなどを紹介し、午後9時過ぎに散会した。

今回は、例年になくあたらしい方たちが参加されたが、一方で、既存のスキー協加盟クラブの山スキーへの取り組みへの奮闘が望まれる状況となっている。



山スキー講座(池袋 新日本スポーツ連盟会議室)

「山スキー講座」は、11月28日(日曜日)、10時～5時、新日本スポーツ連盟会議室で開催された、リーダー論(リーダーシップ、メンバーシップ、心構えなど)、気象・積雪(気圧、前線、気象の変化、積雪、雪崩など)、読図(地図の見方、読み方、ルートファイディングなど)について、スキー協山スキーリーダーを目指す人など5名が受講した。

山スキー、今はバックカントリーといういい方もあるようですが、楽しむエリアは、管理されたゲ

レンデとは違い、危険とも隣り合わせです。そこで楽しむにはふさわしい知識と経験が必要です。

山スキー委員会は、毎年、安全で楽しい山スキーのため山スキー教室を開催しています。参加してください。経験を積み、新雪・深雪、春山…。

スキーの楽しさを広げてください。2011年の山スキー教室の日程は下記により開催します。

(2011年教室日程)

日程	行事名	内容
1/15(土)～1/16(日)	かぐら(新潟)	入門。スキー場から稜線へ、雪山を楽しむ
2/12(土)～2/13(日)	湯の丸高原(長野)	入門。樹林滑降など山スキーのエッセンスが豊富
3/19(土)～3/21(祭日)	乗鞍高原(長野)	入門。リフトであがってシール登高。
4/1(金)～4/3(日)	蓮華温泉(新潟)	実践、天狗原を越え蓮華温泉へ。雪倉岳へ。
4/23(土)～4/24(日)	至仏山(群馬)	最良の山スキーの場を提供しています
5/3(火)～5/5(木)	鳥海山(秋田)	積雪の多さと共に最良の山スキーの場を提供
5/2(月)～5/5(木)	八甲田山(青森)	広大な山域を春スキー。山スキーの入門にも最適
5/20(金)～5/22(日)	立山・剣沢(富山)	雄大な斜面の大滑降は爽快感満点。

山スキーを始めませんか

山スキー教室のご案内

第1回



日程 1月15、16日

場所 ゲレンデ（かぐらスキー場）、かぐら峰周辺

行動予定 15日 ゲレンデ、かぐら峰往復

16日 かぐら峰周辺（15時宿帰着予定）

集合 15日（土）越後湯沢駅前9時（もしくは、10時宿舎）

解散 16日（日）宿帰着後

宿泊 元湯「弥八」新潟県南魚沼郡湯沢町大字三俣 電話 025-788-9251

参加費 15,000円（宿泊1泊2食、保険料、事務経費）交通費、リフト代等は各自負担です。

打合せ会 1月5日新宿西口ルノアール（エステックビル店）03-33348-1470

第2回

湯の丸山・角間峠山スキー教室

日程 2011年2月12日（土）10時から13日（日）15時（現地集合・現地解散）

場所 長野/群馬・湯の丸山スキー場・湯の丸山周辺

宿舎 湯の丸高原ホテル

〒389-0501 長野県東御市湯の丸高原

電話 0268-62-0376

参加費 16,000円（申込金 5,000円）

催行最小人員3名

打合せ会 2/1（火）19～21時

新宿西口ルノアール

（エステックビル店）03-33348-1470

上記、いずれも打合せ会に出席ください。

困難な方は事前にお知らせください。



スキーフリーク 2011

ホワイトワールド尾瀬岩鞍

高島平ファミリー商店街 22:00集合22:15出発

高島平スキークラブ

成増文教堂前 22:15集合22:30出発

トライアルファミリークラブ

宿泊：尾瀬東明荘

群馬県利根郡片品村土出 8 7 7

TEL 0278-58-7128

2011年1月14日(金)夜発～16日(日)

大人 25000円
中高生 22000円
小学生 20000円

1.5泊3食、スクール付、往復貸し切りバス、保険代
リフト券別(会員割引あり)

申し込みお問い合わせ

高島平スキークラブ

：石黒 健 03-3651-6731 (FAX共)

eメール tsc-isiguro@jcom.home.ne.jp

：鈴木 和良 03-3937-2833 (FAX共)

：青山 勝宣 03-3975-0121 (FAX共)

申込用紙は裏面です

参 加 申 込 書

ふりがな 氏名	生年月日	男 女
ふりがな 氏名	生年月日	男 女
住所		
電話番号	Eメール	
スクール希望 スキーは初めて 初級 中級 上級		
部屋割り 家族等同室希望 喫煙部屋		
スキーレンタル希望 身長 靴 ウェアー		

*原則として小・中学生は保護者の方がご同伴ください。

スクールについて 希望者には、初心者（スキーに初挑戦）・初級者（1,2回スキーをしたことがある）・中級者（パラレル程度）上級者を対象にスクールを開校します。

指導員が丁寧に教えます。帰る頃にはワンランク上のすべりになること間違いなしです！
勿論フリースキーの方も大歓迎です！

申し込み方法 申込金 10,000 円を申込書に添えて 1 月 7 日までに申し込み先までお申し込みください。
残金は当日までに申込お問い合わせ担当者まで納入ください。
銀行振り込みの場合は全額振込みに御協力ください

三菱東京 UFJ 銀行高島平支店 高島平スキークラブ (普) 3 7 4 5 4 0 8

スノーボード フリー滑走になりますが大歓迎です。クラブ員(スノーボード)と一緒に楽しみましょう。

キャンセルの場合 1 月 7 日までに申し込み先までご連絡ください。払込金を返却いたします。
1 月 8 日以降キャンセルの方は原則として申込金の返金は出来ませんのでご了承ください。
また、何らかの都合で参加できなくなった場合は速やかに申し込み先までご連絡ください。

領収証 ★ 但 年 月 日 上記正に領収いたしました 内訳 _____ _____	様 No. _____ 受領 印
--	---

information

平日スキー祭典 in 越後湯沢

日程：2011 年 2 月 13 日（日）～ 15 日（火）

集合時間：2 月 13 日（日）12 時 15 分

集合場所：神立高原スキー場（センターハウス前のペアリフト降りて左側レストラン前）

宿泊：湯沢でんき屋（温泉の宿）

〒949 - 6101 新潟県南魚沼郡湯沢町岩原 155

TEL：0257-67-4232

募集人員：50 人

参加費用：17,000 円(宿泊代、懇親会費、傷害保険、講習代)

締め切り：2010 年 2 月 7 日

申込み先：〒230-0071 横浜市鶴見区 3-34-33 金指栄一宛

TEL・FAX：045-573-8235

振込み先：郵便振替 口座番号 00160-1-759930

口座名：三浦幸光（ミウラユキミツ）

*通信欄に「平日スキー祭典」と明記して下さい。

舞子ポールトレーニング

日時：1 月 29 日（土）～ 30 日（日）

場所：セントレジャー舞子スノーリゾート

費用：17,000 （1 泊 2 食、トレーニング代、）（学生は、10,000 円になります。）

宿泊：りょうしん

〒949-6425

新潟県南魚沼市姥島 593

TEL 025-783-2619

締切：1 月 19 日（水）

問合せは、メール又は FAX で、

競技スキー委員会連絡先

〒210-0842 神奈川県川崎市川崎区渡田東町 2-7-101 グリス

TEL・FAX：044-223-7742 森田克暁 宛

1 月・2 月のカレンダー

1 月	東京スキー協	全国スキー協	2 月	東京スキー協	全国スキー協
1 日 (土)	越年ファミリー		1 日 (火)		
2 日 (日)	〃		2 日 (水)		
3 日 (月)	〃		3 日 (木)		
4 日 (火)			4 日 (金)	競技大会前日練習	
5 日 (水)			5 日 (土)	東京競技大会	
6 日 (木)	常任理事会		6 日 (日)	〃	
7 日 (金)			7 日 (月)		
8 日 (土)	かたしなRC	山スキー講習	8 日 (火)		
9 日 (日)	〃		9 日 (水)		
10 日 (月)	〃		10 日 (木)		
11 日 (火)			11 日 (金)		
12 日 (水)	教育技術局会議		12 日 (土)	山スキー教室	
13 日 (木)			13 日 (日)	ウィークデー行事	
14 日 (金)			14 日 (月)	通信編集会議	
15 日 (土)	第2回研修会		15 日 (火)		
16 日 (日)	レベルアップ		16 日 (水)		
17 日 (月)			17 日 (木)		
18 日 (火)			18 日 (金)		
19 日 (水)			19 日 (土)		スキー協CUP
20 日 (木)			20 日 (日)		スノーボード
21 日 (金)			21 日 (月)		
22 日 (土)	STT		22 日 (火)		
23 日 (日)	SL/GSL キャンプ		23 日 (水)		
24 日 (月)	編集会議		24 日 (木)		
25 日 (火)			25 日 (金)		
26 日 (水)			26 日 (土)	第3回研修会	
27 日 (木)			27 日 (日)	認定会/ポール	
28 日 (金)			28 日 (月)	通信印刷・発行	
29 日 (土)	レーシングキャンプ				
30 日 (日)	〃				
31 日 (月)	通信印刷・発行				