



# 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.330

発行

2011.6.1

発行責任者・小川 洋

## 最後の石倉レーシング



### 目 次

最後の石倉レーシングキャンプ報告  
information

6月・7月のカレンダー

2頁

3頁

4頁

# 4月石打担ぎ上げポールレッスン

4月16、17日、石倉コーチの32年のコーチ生活は、私たちスキー協のキャンプで最後となりました。心の中では「最後かあ…」と思いつつ、いつも通りのレッスンを、いつもより少し緊張感を持って取り組みました。当初はかぐらでフリーレッスンの予定でしたが、雪も多いしまだボール練習が出来る！といふことで、営業を終了している石打丸山、中央口目の前のゲレンデで、担ぎ上げのポールレッスンになりました。（リフト代がかかりません！）

春の担ぎ上げは、雪もやわらかく緩斜面を使って行うので、ハイシーズンにはできない、自分の滑りをじっくり見つめ直したり新しいことにトライする絶好の機会です。みんな、普段コーチに言われている自分の癖や出来ない部分を、なんとかこの2日間で攻略しようと意気も上がります。

1日目の午前中は、緩斜面に作った小さいジャンプ台と縦の溝を使って、ジャンプした後、溝を左右交互に踏みながら滑り、最後に細めのポールをU字にしたトンネルをくぐる、といった、遊び感覚でタイミングよくスキーを踏む練習や、左右にたてた2本のポールの間を、8の字にステップしながら通り抜ける練習などをしました。これらの遊びが、この後のポール練習につながるのです。



午後からはいつものポールトレーニング。ポイントは、スキーを縦に向けたままエッジの角付けをして、直線的なラインでもきちんとエッジを踏み、スキーをずらさないでターンを仕上げること。そのために身体をいつも下に向け、上体と下半身の捻りを使って雪面との抵抗を作ること、などなど…。みんな、リラックスしながらも石倉さんの言葉を1つも聞き逃さないように真剣にトライして、それぞれが目に見える変化がありました。（で、最後はみんなで褒め合いです）

今後の課題はまだまだある（だから楽しいのですが）けれど、みんな今日の成果に満足して最後のレッスンを終えました。石倉さん、長いコーチ生活ほんとうにお疲れさまでした。これからも教えてもらったことを繰り返し、続けたいと思います。ありがとうございました。“担ぎ上げは永遠に不滅です！”よね！？ 石倉さん！

てんとおむし S. C. ／長谷川かよ子

# information

東京スキー協第44回定期総会  
開催日 2011年6月19日  
会場 (株)きかんし7F食堂

会場準備	9時~
受付	9時20分~
開会	10時~
閉会	17時

会場案内

江東区辰巳 2-8-21

地下鉄有楽町線 辰巳駅 徒歩9分

地下鉄有楽町線・JR京葉線・りんかい線 新木場駅徒歩13分

●地下鉄有楽町線「辰巳駅」からは、改札を出て左側に地下道を直進、地上に出たら歩道橋を渡り公園を抜けて右手です。桜並木の緑道公園を通り、辰巳国際水泳場をめざしてください。徒歩9分。

●JR京葉線・りんかい線「新木場駅」からは、駅の階段を下りて右手・夢の島公園方面に向かってください。交差点を左折、高速道路に沿って辰巳駅方面にむかい、辰巳国際水泳場をめざしてください。徒歩13分。

迷ったときは小川の携帯まで 090-8109-7716

●駐車場はございませんので車での参加はご遠慮下さい。

●辰巳駅近辺には商店がございません、新木場駅前には若干お店があります。

会社隣にコンビニが1店あるだけですので昼食は持参する事をお薦めします。



楽しい!! うまくなる!! 安い!!

'11年 第17回スノーキャンプ in スイス

行 先：スイスのサース・フェー

**宿舎**：ホテル・テンネ（Tenne）2人部屋を基本とします。

使用航空会社・ルフトハンザドイツ航空を予定

申込締切：特になし。飛行機のチケットが確保できればいつでも可。

不適応：特にない。飛行機のリマインド万能録  
日 程：2011年7月13日(水)～8月12日(金)

ゲレンデにあがるのは、7月15日(金)～8月5日(金)です。7月15日&16日はフリースキーキーです。

上記期間（7月13日～8月12日）中で、日本出発日、帰国日は都合のよい日を御自身で選んでください。ただし送迎等の関係で調整をお願いすることもあります。

会 費：スイスフラン90円（昨年は82円）で計算しています。

参考例 ルフトハンザ航空を使った大阪発着の場合：出発日に土日曜、現地出発日に金土曜が絡むと割高になる。

7/16~7/24(8泊9日)約41万円ぐらい

7/19~8/2(14泊15日)約52万円ぐらい

詳細については担当幹事までおたずねください。

元586-0001 大阪府河内長野市木戸 3 丁目 2-25

担当科  
名(自) 0721-52-3970 (携) 090-5045-9087

FAX 0721-53-5463 (故障中: 4月13日現在) e-mail makitomasa@k4.dion.ne.jp

## 6月・7月のカレンダー

6月	東京スキー協	全国スキー協	7月	東京スキー協	全国スキー協
1日（水）			1日（金）		
2日（木）	常任理事会		2日（土）		
3日（金）			3日（日）		
4日（土）	レーシングキャンプ		4日（月）		
5日（日）	"		5日（火）		
6日（月）			6日（水）		
7日（火）			7日（木）	常任理事会	
8日（水）			8日（金）		サマーレーシング
9日（木）			9日（土）		"
10日（金）			10日（日）		"
11日（土）		代表者会議	11日（月）		
12日（日）		"	12日（火）		
13日（月）			13日（水）		
14日（火）			14日（木）		
15日（水）			15日（金）		
16日（木）			16日（土）	サマーレーシング	
17日（金）			17日（日）	"	
18日（土）			18日（月）	"	
19日（日）	第44回総会		19日（火）		
20日（月）			20日（水）		
21日（火）			21日（木）		
22日（水）			22日（金）		
23日（木）			23日（土）		
24日（金）			24日（日）	第2回理事会（予）	
25日（土）			25日（月）		
26日（日）			26日（火）		
27日（月）			27日（水）		
28日（火）			28日（木）		
29日（水）			29日（金）		
30日（木）			30日（土）		反核平和マラソン
			31日（日）		