



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.336

発行

2012.2.1

発行責任者・小川 洋

越年ファミリースキー



毎年恒例になっている「東京スキー協主催八幡平ファミリースキー」は今年も36名の参加で開催されました。

昨年は大雪と雷の影響で二日目が滑れないというハプニングがありましたが、今年は4日間とも好天に恵まれ、思う存分スキ

ーを楽しめたと思います。

また、昨年に引き続き自前でスノーボード教室を開催することが出来ました。

新しいメンバーも増え、少し新鮮な気持ちで充実した八幡平ファミリースキーでした。

小川洋

目次

八幡平越年ファミリースキースナップ	2頁
中央研修会報告	3頁
かたしなレーシングキャンプ報告	4頁
山スキー行事報告	5頁
「怪我や疾病による、リタイアを考えているスキーヤー再生計画」	6頁
information	7頁
2月・3月のカレンダー	8頁



小川コーチ班 みんな上手です！



諏訪コーチ班 ジュニアチームです。



昨年に引き続き小野寺コーチ率いるスノボ班



出崎コーチ班 年季の入った滑り



吉田コーチ班 これからまだまだ上達します！



青森から高坂大さん(左端)が遊びにきました



フリー滑走の糸賀さんチーム

越年ファミリースキーの写真は後日、東京スキー協ホームページにアップします。
ホームページアドレスは
<http://www.tokyoskikyo.org>
です。

2011/2012シーズン始動！ 中央研修会レポート

12月3日～4日の日程で志賀高原熊の湯スキー場で開催された中央研修会に参加してきました。東京スキー協からは、36名の参加です。今シーズン発表されたDVD「基本技術を見直そう 初歩動作から初歩のパラレルターマード」を基に内容の濃い研修となりました。

1日目は、朝から暴風雨で台風並みの荒れ模様で、いきなり大広間での座学から始まりました。荻原技術教育局長から「スキー技術・指導法」をプロジェクターを使いながら、DVDの内容を細かく説明がありました。印象に残ったのは、目線、姿勢、悪い姿勢といった初歩的な事ですが、後々の滑り方に左右される重要なポイントに感じました。引き続き荻原講師からクラブで毎月行われている、ストレッチとスキーに役立つ運動を全員で体験しました。普段からストレッチは、やり慣れているのですが、脛の筋トレやスクワット、洗練のパラレルを滑るように頭の位置を変えずに外足を開き出すなど、ブーツを履いては出来ない動きを体に覚えさせる事を初めて体験しました。

午後の天気も今一つ良くならないので、雪上研修後の座学を行なう事になりました。班ごとに分かれ、滑りの動きを畳上で一つ一つ確認です。これを行なうことで、早く滑りたいという気持ちになってきました。午前中のトレーニングと畳上での動きをしっかりとやっ



(何をやっているのでしょうか！?)



(技術評価の目合わせの様子)

たせいか、雪上に立っていないのに2日目の朝、内モモが痛くなっていました。

2日目は、早朝に恵みの雪が降り、何とか滑れる状況になりましたが、狭いゲレンデにスキー協にSAJと修学旅行生が加わり、イモ洗い状態で雪上研修がスタートです。

前日に動きの確認を行ったせいで、内容の伝わり方が早かったと思いますが、滑ってみたら「こうじゃないの？」と疑問が生まれたりして、意見をぶつけ合っていました。

「4つの基本技術」では、出来ないことを気づかせて、何故出来ないかを考え、練習する。と、説明があり、片脚ターンは、まさにその通りで、思わず「いや～出来ない」と言ってしまう、「その通り!!だから練習してね」と岡田講師に言われました。得意じゃないので、やらないでいましたが、練習しなければいつになっても出来ないのです。暇を見つけて、コツコツ練習しないとイケませんね。

指導員になって5回目の中央研修会ですが、いつも緊張感があって良い研修会だなあ～と思います。生徒側もしっかり吸収しようと真剣なので、私も頑張らねばと力が入ります。今回は、天候が悪くゲレンデ状態も近年ない悪条件での研修で、しかもあのイモ洗い状態にも関わらず、ケガすること無く終了して本当に良かったです。

実質半日の雪上講習でしたが得るものも大きく、クラブでのレッスンももちろんですが、自分自身の今後のレベルアップにつながる有意義な中央研修会となりました。

本多賜代 記

かたしなレーシングキャンプ



今年も1月7日～9日までの日程で「かたしなレーシングキャンプ」を開催しました。この行事は東京スキー協と関越ブロックとの合同行事として開催されていて今年で6年目を迎えます。

コーチは元全日本ナショナルチームでダウンヒルの選手だった杵淵隆さんと先日行われた国体群馬県予選で見事優勝し本選出場を決めた青木さんです。

参加者は25名（そのうち東京が15名）でした。

1日目はGSトレーニング、今シーズンゲートにくぐるのが初めての参加者が多いことを考慮して、感覚を取り戻すことを中心にトレーニングしました。

二日もGSトレーニング、前日に一人一人のタイムを計り、それを基にした自主申告タイムレース。

セットが前日より振られていて、申告したタイムとだいぶ違っていました。

1日目も2日目も夕食前に荻原さんによるストレッチ教室。

夜の交流会ではコーチも交えて技術論やらマテリアルの話しで盛り上がりました。

3日目はSL、コーチから「SLはもっと下手だと思ったら、みんな結構上手で驚いた・・・GSよりイキイキしている様に見えるのが自分としては複雑な感じ」とお褒めの言葉。午後からはフルセットのトレーニングとなりました。 小川洋 記

かぐら山スキー入門教室 報告

期日 : 2012年1月14, 15日(土・日)

宿 : 民宿 弥八

参加者9名: 菱沼・山下耕・山下真・守屋・
安藤・鈴木博・工藤・鈴木慶・平塚

スタッフ3名:(ランドネ)矢口・潟見・藤城

計12名女3男9

1/14(土) 雪時々薄日・吹雪

前夜からの降雪40センチほどの影響もあり、
10時より少し遅れて宿弥八前で開講式を行い、
いざスキー場へ。

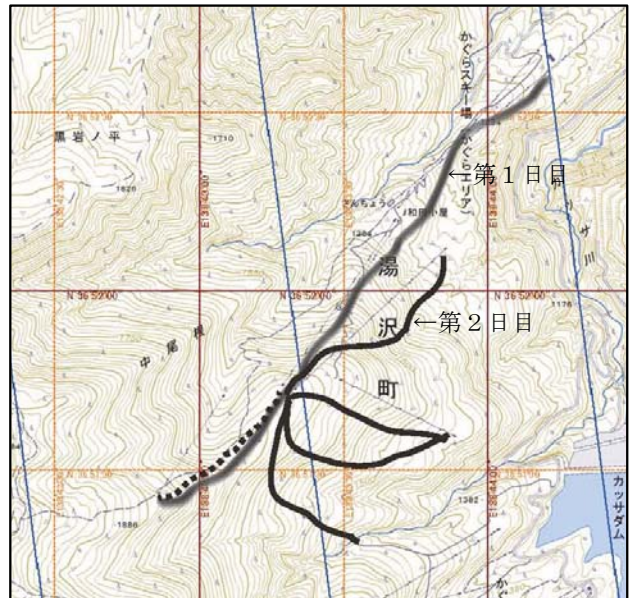
ゴンドラで山麓に上がり、みつまたゲレン
デで2本滑って足慣らしをした後かぐらゴン
ドラに乗って上へ移動。昼食後吹雪が強くな
るが視界は悪くなかったのかぐら第一リフ
ト終点でシールをつけ第五リフト終点の
1820mをめざす。13:10 登高開始。風雪を心配
したのだが思いのほか風もなく登りやすい。
途中ボーダーと山スキーヤー5, 6人と出会い
ながら吹雪で消えかかったトレースをたどり
13:50 第五リフト終点に到着。150mを40分で
登った。なかなかいいペースである。

14:00 シールをはずしてきた道をもどる形
で滑走開始。フワフワの深雪に悪戦苦闘者も
続出。雪の中を泳ぐ人、スキー板が空をつき
体の見えない人…、誰しも通ってきた道だ。
慣れない一人のザックを矢口さんが背負い、
二人別行動となる。ゲレンデに出た途端にみ
んなエキスパートの滑りになった。

その後ゲレンデを何本か滑り17:00 宿着。

スキー場外へ出たのは、1
日目の第5リフト降り場ま
まで、あとは全てゲレンデ
コース内や、すぐ傍の深雪
の所を滑りまくったので、
地図に記入するのは難し
いです。みつまたやかぐら
ゴンドラまでの深雪、下山
コースは省略しました。

夕食後 19:00
からミーティン
グ。自己紹介・
用具・山スキー
クラブ・シール
登高の技・新雪
深雪をうまく滑



りたい・こんな山へ行ってみたい、等々話が
はずみ、明日の予定を確認して21:00 終了。

1/15(日) 曇り時々雪・薄日

8:00 宿発 昨日のミーティングで新雪・深
雪にチャレンジしたいという希望者がほとん
どだったので今日は「深雪入門コース」とす
ることにした。深雪よりゲレンデで基礎から
滑りたいという一人には矢口さんがつき、ふ
た組に分かれてスタート。

矢口班は、午前中にみつまたで二本のリフ
トを交互に利用し十分に滑り込んでから田代め
ぐりを行う。午後からは視界も悪くなってき
たのでみつまたに移動し、朝同様二本のリフ
トを交互に利用して滑り込みをおこなった。
潟見班は、ゲレンデの不整地滑走とゲレンデ
を少しはずれた非圧雪帯での練習を交互に繰
り返した。昼食後ビーコンを利用して宝探し
も行い、三分間で探せばならない雪中での時
間勝負をも体験した。午後もガンガン滑り下
山コースを経て15:30 宿着。お疲れ様でした。

2班とも、1日で格段の進歩、という訳に
はいかなかったが、雪にも加齢 (!!)にも負け
ず最後までしっかりと滑り、手ごたえは十分、
「何事も経験を積んでこそ」を実感できたよ
うだ。また、どこかでの出会いを期待して、
各自帰路についた。

矢口記

◆故障があっても、スキーはできる？◆

《雪友物語》①

五十嵐民夫

膝が痛くて滑れない

膝の故障は何年も前から始まっていました。

「膝が痛くならないスキーを教えてヨ」。スキー協の行事で顔を会わすたびに、私は矢口さん（ラ・ランドネ）から頼まれていたのです。なかなか機会を持てないうちに、2011年5月、矢口さんの膝は壊れてしまいました。尾瀬・至仏山の春スキーの初日、両膝に力が入らなくなります。スキーにならず、「打ちのめされて」その日のうちに帰宅しました。

この状況に、山スキー部の島崎さん（日野風花・スポーツトレーナー）が手をさしのべます。障害の状態を把握し、まずは専門医（横浜市スポーツ医科学センター）に治療とリハビリを委ねました。7月下旬からリハビリを開始しますが、膝関節内の遊離軟骨の治療で一時中止。10月中旬に軟骨除去手術を受け、リハビリ再開を再開します。その後は順調で、年内にはリハビリ「卒業」となりました。

●拮抗筋をバランスよく使う

かたよった身体運動が、膝痛の主な原因です。登山では爪先中心の歩行、スキーは低い姿勢と上体のかぶりすぎ。これらによる大腿四頭筋、腸腰筋、背筋、ふくらはぎなどの過労をまねき、膝痛や腰痛を発症させます。

運動につかわれる筋肉は、関節を曲げる側と伸ばす側の両方についており、一対で運動をつかさどります。大腿部でいうと、前側の大腿四頭筋と後ろ側のハムストリング（大腿二頭筋）です。これを、拮抗筋といいます。体幹では前の腹筋と後ろの背筋、下腿なら前脛骨筋とふくらはぎ（下腿三頭筋）。

拮抗筋がバランスよくつかわれていると関節への負担が少なく、故障が起こりにくい。疲れも激減します。

カカトに体軸が真っ直ぐ乗るように立ちます。背すじを伸ばし、肩を横に開き、腕の力を抜いて首を長く、顔を正面に向けます。頭のテッペンから脊柱、骨盤（お尻）を抜けてカカトに1本の軸が立つ感じが得られるでしょう。骨格が縦に積み重なり、筋肉が緩やかに使われています。どこかの筋肉だけに負担がかかることはありません。このような、拮抗筋が同時に働いている姿勢が保たれた運動なら、故障は起こりにくくなります。

大腿四頭筋の過労が主な原因になった、矢口さんの膝障害。リハビリはハムストリングの強化によって、大腿四頭筋の負担を減らすエクササイズが中心でした。拮抗筋のバランスを向上させるのです。ほかの部位も並行して行われました。次第に膝痛が減少します。

●スキーに垂直に立つ

今年の1月上旬、私は初めて矢口さんと一緒に滑るチャンスを得ます。スキーでも、カカトに体軸が乗る姿勢を保つことは重要です。スキー板に垂直に立つとことで、性能が100%生かされるようにスキーは設計されているからです。いかに真っ直ぐな姿勢を保つかが、レッスンの課題になりました。

視野を広げます。スキーで滑るコース全体が見渡せようにします。自分が滑るコースを選択します。ゴール（次に止まる場所）を決めて一気に滑り降ります。最低リフト1本分は、止まらずに滑りました。全体を見て滑るコースをたどり、安心して滑れるスピードを保ちます。最長1500m、ノンストップ滑降でも膝痛は起きませんでした。

(2012/01/26)

information

第3回

乗鞍岳 山スキー入門教室

期日：2012年3月16日（金）～18日（日）（2泊3日）＊最少催行人員3名

宿泊：桜木荘（4食・風呂付き）電話 026-393-2711 〒390-1511 松本市乗鞍高原千石平

集合：3月16日正午 宿舎・桜木荘 解散予定：3月18日正午 宿舎

参加条件：ゲレンデの中斜面を安定したパラレルターンで滑れる。

参加費：24,000円（2泊4食、傷害保険、コーチ料、事務諸経費）

参加費は全額出発日10日前までに納入のこと。郵便振替口座：00110-7-8004

打合せ：3月1日（水）午後7時 新宿駅西口「ルノアール」（エステックビル店）

電話 03-3348-1470

第4回

かぐら周辺和田小屋泊山スキー教室

第1日目は、ゲレンデで足慣らしをし、かぐら峰往復。第2日は、かぐら峰周辺（中尾根？、午後3時宿舎帰着・解散）、条件が整えば小松原越えツアー…も。

期日：2012年3月31日（土）～4月1日（日）（1泊2日）＊最少催行人員3名

集合：3月31日（土）越後湯沢駅西口バス停9：10

or みつまたロープウェイ、リフト券売場付近10：00

宿泊予定：和田小屋（かぐらスキー場内）☎025-788-9221 〒949-6211 南魚沼郡湯沢町三俣

参加費：16,000円（宿泊1泊2食、保険料、事務費等）交通費は別途かかります。

参加費は全額出発日10日前までに納入のこと。郵便振替口座：00110-7-8004

打ち合わせ会：3月22日（木）午後7時 新宿駅西口「ルノアール」（エステックビル店）

東京スキー協主催

スノージャンボリー2012

期日 3月16日（金）夜発～18日（日）

場所 志賀高原一ノ瀬方面

宿泊 志賀一井ホテル 〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一ノ瀬

TEL:0269-34-3711

参加費 29,000円（1.5泊3食、往復交通費、傷害保険、イベント代）

定員 40人

申込み 東京都勤労者スキー協議会（東京スキー協）スノージャンボリー係

振込み 郵便振替 00110-7-88004 東京スキー協

2月・3月のカレンダー

2月	東京スキー協	全国スキー協	3月	東京スキー協	全国スキー協
1日(水)			1日(木)	常任理事会	
2日(木)	常任理事会		2日(金)		
3日(金)	事前練習会		3日(土)		全国競技大会
4日(土)	東京競技大会		4日(日)		〃
5日(日)	〃		5日(月)		
6日(月)			6日(火)		
7日(火)			7日(水)	(教育技術局会議)	
8日(水)	(教育技術局会議)		8日(木)		
9日(木)			9日(金)		
10日(金)			10日(土)		栄村復興GS大会
11日(土)	山スキー湯の丸	スキー協CUP	11日(日)		〃
12日(日)	〃	〃	12日(月)		
13日(月)			13日(火)		
14日(火)			14日(水)		
15日(水)			15日(木)		
16日(木)			16日(金)	*山スキー入門乗鞍	
17日(金)			17日(土)	スノージャンボリー	スノボ指導員検定会
18日(土)			18日(日)	第3回石打レーシング	〃
19日(日)	平日スキー祭典		19日(月)		
20日(月)	(編集会議)		20日(火)		
21日(火)			21日(水)	(編集会議)	
22日(水)			22日(木)		
23日(木)			23日(金)		
24日(金)			24日(土)	春休み Jr.スキー	デモ選
25日(土)	第2回石打レーシング	スノボ研修+検定	25日(日)	〃	春休み子どもスキー
26日(日)	研修会+検定会	〃	26日(月)	(通信発行)	(宮城被災者支援)
27日(月)	(通信発行)		27日(火)		春休み子どもスキー
28日(火)			28日(水)		(岩手被災者支援)
29日(水)			29日(木)		
			30日(金)		
			31日(土)	山スキー教室かぐら	