



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.337

発行

2012.3.1

発行責任者・小川 洋

第36回東京競技大会



目次

第36回東京競技大会	1頁
テクニカルフェスタ報告	7頁
第1回石打ポールトレッスン報告	9頁
コラム「雪友物語②」	10頁
information	11頁
3月・4月のカレンダー	12頁

東京スキー競技大会が開催されました！

2月4日・5日、セントレジャー舞子スノーリゾートにて第36回東京競技大会が行われました。今年の参加者は121名（男性77、女性44）で、2日間天候にも恵まれ事故もなく無事終えました。

今年は小学低学年のかわいいジュニアがたくさん参加してくれました。小さな子どもたちでも完走できる一見やさしいコース。でもクラスが変われば、そこはコンマ1秒を争い火花散る戦いです…。

挨拶がわりに「何秒だった？」という声が飛び交い、出走クラスが違ってもみな同じコースを滑るので、タイムの比べっこもまた楽しいのです。

参加するもよし、レースを横目にひたすら滑るもよし。自分のクラブや知人の応援だけでも楽しいので、出てみたいと考えていたかたやまだ未参加のクラブは、年に一度のスキー協一番のお祭りに、来年こそぜひご参加ください！！



第36回東京競技大会 参加クラブ別得点

順位	クラブ名	1日目															2日目															合計
		スノボ	Jr.	B女	B男	女1	女2	女3	女4	男1	男2	男3	男4	男5	計	スノボ	Jr.	B女	B男	女1	女2	女3	女4	男1	男2	男3	男4	男5	計			
1	スラローム	5				18	14	19			12	15	11	10	104	10				21	17	19			8	14	10	10	109	213		
2	練馬ヒューマン	26	4	5	12	9	9			7	8	6	6	86	22	5	5	11	9	7				8	9		76	162				
3	ATTACK						4	18		10	8	11	8	59	8					6	18	9	9	14	11	8	83	142				
4	シーハイルSC					10			7	10	6	10	9	52					10		7	10	9	10	9	55	107					
5	銀嶺	19					4			16	4	7		50	19				3				17	8	7		54	104				
6	雪舞	4				10		18	9	1	1	2		45	9			9	18	7		1	1	2		47	92					
7	一般		4			7			10		19			40					7				10				17	57				
8	まくろけ							21		1	1		23							24			3	1			28	51				
9	どさんこ		5	4	9					2	1	4		25		4	4	8				3	1	4		24	49					
10	Buzz Style								17		1	1		19						18		1	1			20	39					
11	こなゆき													15	15											15	15	30				
12	町田シャスネージュ	3								3	7	13		5									2	7	14		27					
13	トライアルファミリー						5			8		13						4				7		11		24						
14	てんとおむし					8							8					8							8	16						
15	シップル										2		2										3		3	5						
16	ウイークデー							4					4													4						
17	高島平									1	1		2									1	1		2	4						
18	コロボックル									1		1		1								1		1	1	2						
	合計	9	45	16	9	49	52	55	52	34	58	66	67	49	561	49	19	14	9	49	54	54	49	34	56	63	68	49	567	1128		

出走クラス別 順位

クラス	名前	クラブ名	1日目				2日目		2日合計	
			1本目	2本目	合計	順位	1本目	順位	総合計	順位
ビギナー 女子	根本 光理	どさんこ	0:49.99	0:47.37	1:37.36	1	0:47.09	2	2:24.45	1
	馬場 郁	町田シャスネージュ	0:50.77	0:48.30	1:39.07	3	0:47.03	1	2:26.10	2
	大内 ひとみ	練馬ヒューマン	1:02.46	0:55.27	1:57.73	5	0:52.49	3	2:50.22	3
	臼井 礼子	練馬ヒューマン	1:01.25	1:00.54	2:01.79	6	0:53.82	4	2:55.61	4
	中川 敦子	一般	0:49.61	0:47.76	1:37.37	2	D.S.		#VALUE!	
	樋口 一枝	練馬ヒューマン	0:51.62	0:51.31	1:42.93	4	D.Q		#VALUE!	
ビギナー 男子	大久保賢二	練馬ヒューマン	1:03.87	0:58.12	2:01.99	1	0:57.28	1	2:59.27	1
	伊東 雅史	どさんこ	1:12.35	1:04.20	2:16.55	2	0:58.06	2	3:14.61	2
スノーボード	鈴木 風花	スラローム	1:06.07	1:04.09	2:10.16	1	0:59.75	1	3:09.91	1
	川田 正晴	雪舞	1:05.85	2:14.19	3:20.04	2	1:08.43	2	4:28.47	2
ジュニア	佐藤 舞祐	銀嶺	0:44.32	0:41.55	1:25.87	1	0:42.56	1	2:08.43	1
	鈴木 光	銀嶺	0:52.48	0:50.40	1:42.88	2	0:50.30	2	2:33.18	2
	太田 千春	練馬ヒューマン	1:09.23	1:02.04	2:11.27	3	1:02.74	4	3:14.01	3
	菅野 大成	練馬ヒューマン	1:38.57	1:15.80	2:54.37	4	1:16.68	6	4:11.05	4
	太田 悠菜	練馬ヒューマン	1:47.42	1:19.24	3:06.66	5	1:21.40	7	4:28.06	5
	大内 きいろ	練馬ヒューマン	1:12.05	5:25.76	6:37.81	6	1:05.45	5	7:43.26	6
	茂木 慎之助	ATTACK	D.S.	D.S.	#VALUE!		1:02.41	3	#VALUE!	7
	中川 竜玖	一般	D.Q	0:56.69	#VALUE!		D.S.		#VALUE!	8





クラス	名前	クラブ名	1日目				2日目		2日合計	
			1本目	2本目	合計	順位	1本目	順位	総合計	順位
女子1	中川 優	雪舞	0:43.55	0:43.92	1:27.47	1	0:42.94	2	2:10.41	1
	深山 柚香	スラローム	0:44.65	0:44.41	1:29.06	3	0:42.90	1	2:11.96	2
	佐藤 知英子	どさんこ	0:44.47	0:44.34	1:28.81	2	0:43.55	3	2:12.36	3
	太田 紗	練馬ヒューマン	0:48.70	0:46.00	1:34.70	4	0:46.59	4	2:21.29	4
	加藤 恵子	スラローム	0:49.89	0:49.33	1:39.22	5	0:47.34	5	2:26.56	5
	武田 真那	練馬ヒューマン	0:52.85	0:49.89	1:42.74	6	0:47.55	7	2:30.29	6
	石川 夏紀	スラローム	0:51.07	0:52.09	1:43.16	7	0:47.37	6	2:30.53	7
女子2	本多 賦代	シーハイルSC	0:40.80	0:40.31	1:21.11	1	0:39.16	1	2:00.27	1
	山口 信子	練馬ヒューマン	0:43.96	0:44.05	1:28.01	2	0:41.89	2	2:09.90	2
	長谷川 かよ子	てんとうむし	0:43.84	0:44.89	1:28.73	3	0:43.26	3	2:11.99	3
	八神 尚美	一般	0:45.28	0:46.53	1:31.81	4	0:43.69	4	2:15.50	4
	浅見 友子	スラローム	0:45.76	0:46.54	1:32.30	5	0:44.01	6	2:16.31	5
	長島 桃子	スラローム	0:47.07	0:46.95	1:34.02	6	0:45.43	7	2:19.45	6
	佐藤 重実	銀嶺	0:51.02	0:49.28	1:40.30	7	0:47.59	8	2:27.89	7
	鈴木 良英	スラローム	1:09.82	0:52.02	2:01.84	8	0:49.62	9	2:51.46	8
	末広 明美	スラローム	D.S	D.S	#VALUE!		0:43.99	5	#VALUE!	
	安藤 恵津子	スラローム	0:46.30	0:46.21	1:32.51	1	0:43.67	1	2:16.18	1
女子3	高橋 美和子	スラローム	0:47.06	0:45.75	1:32.81	2	0:46.23	2	2:19.04	2
	菱山 幸子	雪舞	0:51.19	0:52.60	1:43.79	5	0:46.93	3	2:30.72	3
	小田切 梅雨子	練馬ヒューマン	0:51.14	0:52.12	1:43.26	3	0:47.81	4	2:31.07	4
	平井 光子	雪舞	0:51.32	0:52.34	1:43.66	4	0:50.16	8	2:33.82	5
	岡本 良子	ATTACK	0:50.99	0:54.58	1:45.57	7	0:48.78	5	2:34.35	6
	濱田 琴美	トライアルファミリー	0:52.64	0:52.23	1:44.87	6	0:49.93	7	2:34.80	7
	鎌田 清美	雪舞	0:54.29	0:54.87	1:49.16	8	0:49.79	6	2:38.95	8
	川田 紀子	雪舞	0:51.15	1:00.57	1:51.72	9	0:50.79	9	2:42.51	9
	加藤 展子	練馬ヒューマン	1:02.52	0:59.86	2:02.38	10	D.Q		#VALUE!	
	青木 英子	ATTACK	0:52.68	0:51.55	1:44.23	1	0:48.96	1	2:33.19	1
女子4	土屋 静恵	雪舞	0:55.06	0:57.03	1:52.09	2	0:54.61	4	2:46.70	2
	大沢 房子	ATTACK	0:57.60	0:56.77	1:54.37	3	0:52.99	3	2:47.36	3
	牧野 美智子	まっくろけ	1:01.09	0:57.32	1:58.41	4	0:52.60	2	2:51.01	4
	神門 富子	まっくろけ	1:02.73	1:01.15	2:03.88	5	0:58.41	6	3:02.29	5
	村山 すず江	まっくろけ	1:01.52	1:07.36	2:08.88	6	0:58.31	5	3:07.19	6
	桜井 文子	まっくろけ	1:21.06	1:20.46	2:41.52	8	1:13.41	7	3:54.93	7
	酒井なが子	ウイークデー	1:08.19	1:15.02	2:23.21	7	D.Q		#VALUE!	

クラス	名前	クラブ名	1日目				2日目		2日合計	
			1本目	2本目	合計	順位	1本目	順位	総合計	順位
男子1	浜津 順平	Buzz Style	0:40.21	0:39.74	1:19.95	2	0:38.77	1	1:58.72	1
	井上 宣	Buzz Style	0:42.59	0:41.99	1:24.58	3	0:42.03	3	2:06.61	2
	福島 明	シーハイルSC	0:43.43	0:41.89	1:25.32	4	0:42.92	4	2:08.24	3
	中川 仁	一般	0:39.83	0:39.09	1:18.92	1	D.S		#VALUE!	
	茂木 武也	ATTACK	D.S	D.S	#VALUE!		0:39.74	2	#VALUE!	
男子2	本多 幸助	シーハイルSC	0:37.54	0:37.08	1:14.62	1	0:36.09	1	1:50.71	1
	伊藤 淳	ATTACK	0:39.87	0:38.60	1:18.47	2	0:37.80	2	1:56.27	2
	佐藤 整尚	銀嶺	0:41.37	0:39.41	1:20.78	3	0:39.42	4	2:00.20	3
	干川 清一	練馬ヒューマン	0:39.82	0:42.65	1:22.47	4	0:38.52	3	2:00.99	4
	大園 公夫	銀嶺	0:42.39	0:41.30	1:23.69	5	0:40.28	5	2:03.97	5
	浅見 卓也	スラローム	0:43.60	0:43.61	1:27.21	6	0:42.08	6	2:09.29	6
	石田 大	スラローム	0:45.16	0:44.26	1:29.42	7	0:44.50	8	2:13.92	7
	松平 直之	銀嶺	0:46.43	0:45.59	1:32.02	9	0:43.13	7	2:15.15	8
	諏訪部 覚	どさんこ	0:48.13	0:50.02	1:38.15	11	0:45.74	9	2:23.89	9
	恒田 義久	雪舞	0:45.93	1:13.19	1:59.12	12	1:17.66	10	3:16.78	10
	田代 満	どさんこ	0:48.71	0:48.35	1:37.06	10	1:43.20	11	3:20.26	11
	深山 広幸	スラローム	0:45.57	0:44.74	1:30.31	8	D.S		#VALUE!	
	猪股 英智	ATTACK	0:42.30	1:21.82	2:04.12	13	D.S		#VALUE!	
男子3	幾島 次雄	一般	0:38.88	0:38.07	1:16.95	1	0:37.34	1	1:54.29	1
	榎内 康夫	シーハイルSC	0:40.58	0:40.47	1:21.05	5	0:39.38	2	2:00.43	2
	柴田 敏	スラローム	0:41.71	0:41.81	1:23.52	7	0:40.10	3	2:03.62	3
	佐々木 誠一	ATTACK	0:41.42	0:41.89	1:23.31	6	0:41.03	6	2:04.34	4
	矢吹 健	銀嶺	0:42.39	0:41.20	1:23.59	8	0:40.77	5	2:04.36	5
	高橋 勝美	スラローム	0:42.60	0:44.11	1:26.71	9	0:41.61	7	2:08.32	6
	石澤 良友	まっくろけ	0:45.13	0:43.14	1:28.27	12	0:41.92	8	2:10.19	7
	斉藤 豊	銀嶺	0:44.37	0:43.74	1:28.11	10	0:42.13	9	2:10.24	8
	出崎 福男	コロボックル	0:44.26	0:43.99	1:28.25	11	0:42.90	10	2:11.15	9
	鈴木 肇	高島平	0:45.61	0:45.08	1:30.69	13	0:43.71	11	2:14.40	10
	須藤 祐市	ATTACK	0:47.50	0:46.25	1:33.75	14	0:45.07	13	2:18.82	11
	柴田 清文	スラローム	0:47.45	0:49.17	1:36.62	15	0:45.05	12	2:21.67	12
	鎌田 信三	雪舞	0:47.37	0:52.13	1:39.50	16	0:46.63	14	2:26.13	13
	根本 治光	どさんこ	0:50.70	0:48.89	1:39.59	17	0:46.95	15	2:26.54	14
	武重 公明	ATTACK	0:41.49	1:06.17	1:47.66	21	0:40.35	4	2:28.01	15
	岡本 洋二	ATTACK	0:51.48	0:49.71	1:41.19	18	0:50.85	16	2:32.04	16
	私市 広志	スラローム	0:49.76	0:52.20	1:41.96	19	0:51.03	17	2:32.99	17
	小柳 光雄	Buzz Style	0:52.17	0:52.72	1:44.89	20	0:51.70	18	2:36.59	18
	海老澤 洋	一般	0:38.97	0:38.69	1:17.66	2	D.S		#VALUE!	
	近藤 安宏	練馬ヒューマン	0:39.32	0:39.64	1:18.96	3	D.S		#VALUE!	
	平沢 勇	スラローム	0:40.01	0:39.73	1:19.74	4	D.S		#VALUE!	



クラス	名前	クラブ名	1日目				2日目		2日合計	
			1本目	2本目	合計	順位	1本目	順位	総合計	順位
男子4	桶谷 政博	シーハイルSC	0:37.89	0:37.61	1:15.50	1	0:36.62	1	1:52.12	1
	青木 利仲	ATTACK	0:40.20	0:39.45	1:19.65	2	0:38.29	2	1:57.94	2
	間間 至	トライアルファミリー	0:40.25	0:39.54	1:19.79	3	0:38.84	4	1:58.63	3
	佐藤 喜一	スラローム	0:40.46	0:39.60	1:20.06	4	0:39.46	6	1:59.52	4
	武田 健一	練馬ヒューマン	0:40.45	0:40.39	1:20.84	6	0:38.80	3	1:59.64	5
	堀井 幸保	銀嶺	0:41.13	0:39.30	1:20.43	5	0:39.25	5	1:59.68	6
	市川 正幸	どさんこ	0:42.26	0:43.08	1:25.34	7	0:41.59	7	2:06.93	7
	清水 和男	スラローム	0:43.48	0:42.57	1:26.05	8	0:42.10	8	2:08.15	8
	池田 満夫	スラローム	0:44.30	0:44.65	1:28.95	12	0:42.16	9	2:11.11	9
	川崎 繁藤	町田シャスネージュ	0:44.64	0:42.72	1:27.36	9	0:43.92	12	2:11.28	10
	酒井宏	町田シャスネージュ	0:45.59	0:42.49	1:28.08	10	0:43.23	11	2:11.31	11
	松浦 七郎	シュプール	0:44.24	0:44.50	1:28.74	11	0:42.65	10	2:11.39	12
	大石 雄三	シュプール	0:46.18	0:44.54	1:30.72	13	0:44.35	13	2:15.07	13
	野間 征洋	高島平	0:46.54	0:46.19	1:32.73	14	0:44.71	15	2:17.44	14
	渡辺 和広	銀嶺	0:48.71	0:46.70	1:35.41	16	0:44.55	14	2:19.96	15
	岡村 次男	ATTACK	0:46.82	0:47.97	1:34.79	15	0:45.61	16	2:20.40	16
	三隅 伸一	ATTACK	0:49.61	0:47.58	1:37.19	17	0:46.32	17	2:23.51	17
	岸波 勇雄	雪舞	0:50.40	0:47.93	1:38.33	19	0:46.55	18	2:24.88	18
	赤羽 幸治	雪舞	0:48.59	0:48.87	1:37.46	18	0:47.72	22	2:25.18	19
	牧野 昭広	まっくろけ	0:50.74	0:50.03	1:40.77	21	0:46.60	19	2:27.37	20
	高橋 登	練馬ヒューマン	0:50.62	0:49.70	1:40.32	20	0:47.41	21	2:27.73	21
	根本 力	Buzz Style	0:46.75	1:29.32	2:16.07	22	0:48.35	23	3:04.42	22
	芦田 潔	シュプール	D.Q	0:47.66	#VALUE!		0:47.09	20	#VALUE!	
男子5	横田 忠道	スラローム	0:43.51	0:42.28	1:25.79	1	0:42.69	1	2:08.48	1
	杉村 雄一	こなゆき	0:45.77	0:45.62	1:31.39	2	0:43.62	2	2:15.01	2
	早川 宗延	ATTACK	0:47.53	0:47.43	1:34.96	3	0:46.08	3	2:21.04	3
	山口 俊彦	町田シャスネージュ	0:51.65	0:52.13	1:43.78	4	0:50.22	4	2:34.00	4
	田畠 健	こなゆき	0:54.95	0:54.06	1:49.01	5	0:52.64	5	2:41.65	5
	市川 光一	シーハイルSC	0:59.44	0:56.94	1:56.38	6	0:55.36	6	2:51.74	6
	石橋 昭雄	シーハイルSC	1:40.23	1:40.89	3:21.12	7	1:32.26	7	4:53.38	7



第1回 テクニカルフェスタ開催!

1月14日、15日、今年が初めての行事、「テクニカルフェスタ」がセントレジャー舞子スノーリゾートにて行われました。毎年同じ週に行われている指導員受験者のためのレベルアップと指導員講習に、ゲスト講師を迎える一般の人たちのクラスを設けた初の試みです。一般の人にも教程を中心とした技術を学ぶ機会がほしいという、クラブ側からの声に応え実現しました。各クラブの指導員、受験者、そしてその他の会員も一緒に参加してレベルアップを図れるという意味で、とてもよい機会ではないでしょうか。

レベルアップを目的とした行事ですので、1日の夕食前には班に分かれての軽いミーティングを行い、交流会では小一時間、4人の講師陣(受験者担当の小川さん、指導員担当の福島さん、一般クラス担当の出崎さん、そして一般クラスのゲ

スト講師、桶谷さん)のお話をきっちり頂きました。その後は雪舞・土屋さんの音頭によるおつかれさまの乾杯をして、当日のビデオを流しながらの交流を図りました。早々と部屋に戻る人もほとんどなく、なんとなく始まった順番の自己紹介に合の手を入れつつ、11時過ぎまでお酒とともに交流は続きました。

運営委員としては、当日始まってから気付いたことがあったりと反省点もありましたが、数名の方から「来年もまた参加したい」との声を頂き嬉しく思いました。

初回としてはまずまずの30名弱の参加でしたが、来年は目標の50名でこのイベントを行いたいものです。初のフェスタにご参加と、お手伝い頂いたみなさんに感謝いたします。

(実行委員から)

指導員に行った事前アンケートの回答の一部

1. あなたのクラブの会員が求める講習内容は?	2. あなたのクラブの技術課題/テーマは?
・ニュートラルポジション、落とす技術の習得	・急斜面で恐怖心が出てプルークになってしまうこと
・SAJ準指導員、テクニカルプライズ合格のための講習	・身体の傾きを導き出す
・恐怖心の克服、スピードに慣れコントロールできるようになること	・ベーシックパラレルターンの応用力
・恐怖心に打ち勝つて楽しむための指導法(指導員の場合)	・楽しむためのカリキュラムを組む能力(指導員の場合)
3. 最近の指導員研修で得たもの、みんなにひろめたいことは?	4. あなた自身の技術課題/テーマは?
・外脚をしっかりと使うことを強調したい	・狭いスタンスで安定して滑れるようになる
・落とす技術のためのストックワーク、ストックの突き方	・外脚できちんと雪面をとらえる(板をたわませる)
・内脚のたたみ方が体軸の傾きを決めるということ	・弧を描くショートターン
・ターン前半で横ズレを利用してスピードコントロールする	・ターン後半に外向傾をしっかり作り、スムーズに重心を次のターン方向に落とす
・どう楽しむかのサポートの仕方、コーチングとマネジメント、謙虚さが必要だということ(指導員の場合)	・ころばない、ていねいな滑り→体力、筋力、年齢も考慮した基本技術の復習



2日目午後、テクニカルテストを終えて

参加されたかたの コメントをご紹介します

テクニカルフェスタにはクラブ行事として参加しました。はじめてのテクニカルテストはちょっとドキドキ。思うように滑れなかったところもあり、機会があればまた挑戦したいと思います。実行委員会のみなさん、ありがとうございました。

(一般クラス 雪舞・鎌田清美さん)

「コンビネーションってどんな滑りですか」
まったく知らないままの参加。ドルフィンの上級者向けの坂を何度も転び、いざSTT本番へ。ゼッケン160番、鳥のような気持ちで滑れた。挑戦することに意義があるのだ。65歳から始めて6シーズン目の冬。元気で長生きしたい。

(一般クラス てんとうむし・山崎蓉子さん)

今回のスキー指導員研修はスキーフェスタの一環として取り組まれているとのことで、何が変わらのか期待していました。研修はいつも通りでしたが、夕飯時の食堂は人でいっぱい。夜の交流会はお酒も入って盛り上がりましたが、多くが高齢化して老人クラブの集まり??若い人も幾人か居ましたが、我がクラブだけでなく同様の問題を抱えていることを知らされました。不景気でクラブ行事の参加者が少数となっています。大勢が集まれば元気が出る。大勢が集まる場が必要だと痛感したフェスタでした。

(指導員研修 SCつらら・秋好賢一さん)

初めての企画だったが、参加できて良かった。何よりも多くのクラブの皆さんとスキー場での交流が出来たことが一番良かったこと。大雪でコンディションは今ひとつだったが、STTの参加者も多く、それぞれの力量が分かったことも今回の収穫の一つではなかっただしようか。ぜひ、来年も参加クラブや参加者を増やして実施してください。

(指導員受験 すとくいらず・松井幸博さん)

五人研修生和氣あいあい
内脚を軸にしたプルーケボーゲンは、ベーシックターンの基礎である「外脚開き出しターン」のひとつ前の技術として効果がある、と私は思っていた。研修会で福島コーチが大切な技術としてこのプルーケボーゲンを伝達してくれたので、自分の考えに確信を持ててうれしかった。

(指導員研修 わかくさ同人・林圭子さん)

第1回とかメモリアルとかのレアものに弱い私は、テクニカルフェスタの「第1回」と「全国デモの直接の指導」が受けられるところで、参加しました。日頃はゲートトレーニングが多いこともあります。たまには「お気楽に」、「基礎的な練習もいいかも」との軽い気持ちでした。桶谷コーチの説明は単純でわかりやすく、エクササイズはできない原因をしっかりアドバイスしてもらえ、今シーズンの課題がはっきりしました。2日目のSTTは、何点以上出さなければということもなく自分の滑りの評価なので楽しく望めました。第2回はみんなで黒メダルを目指して参加しましょう。(一般クラス スラローム・高橋勝美さん)

「いくつになっても成長できる!」という母は、「いくらやっても無駄」という息子を家に残し、技術アップを目指して参加! 夕食前の研修・ビデオレッスンや交流会で自分の滑りを見直すことができました。新雪や晴天のゲレンデツアーも満喫し、盛りだくさんの内容とおいしいお酒、ポール練習への参加意欲もでた、充実した2日間となりました。実行委員、講師の方々ありがとうございました。

(一般クラス トライアルファミリー・横山真美子さん)

指導員チャレンジコースに参加しました。12月の実技養成講習の時に顔を合わせた方々がほとんどで、顔馴染みの皆さんと一緒に楽しくレベルアップもでき、2月末の検定試験受験に備えることができました。昨年に続きSTTも受けましたが、一本の滑りを決めるということは難しいですが、受験というものは『一本決め』なので、これからも練習を積みます。カービングスキーをマスターしたいという参加者もいて、こういった催しで交流しながらレベルアップもできることは一石二鳥で願ったり叶ったりのフェスタだと思いました。

(指導員受験 町田シャスナージュ・土生礼子さん)

今回も技術だけではなく、背景となる考え方を教えていただきました。講師の熱心で謙虚な考え方へ感銘を受けました。これまで私の関わってきたグループに、教わったことを少しでも分けてあげられたらと思います。「前よりも指導内容が深まってきた」「引き出しがふえてきた」「分かりやすくなった」「弱点を克服するためのメニューを提示してくれる」とほめていただきました。スキー協で学んでよかったです。ありがとうございました。

(指導員受験 てんとおむし・中里隆太郎さん)

第1回石打ポール練習会

2012年1月21~22日 石打丸山スキー場

十数年にわたってお世話になった石倉さんのコーチ業引退を受け、新たな形で実施した競技委員会主催の練習会です。今回は、苗場スキースクールの協力でジャパンナショナルチームのコーチとして実績を積まれた「三増健一さん」を迎えて行われました。

初日は、全中スキー新潟代表、苗場スクール園部校長の息子さんの模範滑走を含めて、ゲートトレーニングとフリー滑走でのエクササイズを精力的に行い、雪上トレーニング直後に行われたビデオミーティングを含め充実の内容でした。2日目はスラロームトレーニング、初

日に引き続き補助ポールを使用しライン取りをメインに集中したトレーニングを継続。最後に語られたコーチのまとめとしては、コース、ライン取りの練習はゲートで出来るが、スキーの技術的な修正はフリー滑走の中でしか出来ないという内容でした。

限られた時間のなかでのトレーニングでしたが、参加者9名全員がそれぞれ何かをつかんだ2日だったように思います。初心者、経験者問わず是非多くの方の参加お待ちしています。

(銀嶺SC 矢吹)



新しいコーチの三増さん（向かって左から2人）と



おなじみの石打の雲海

◆故障があつても、スキーはできる?◆
《雪友物語》② 五十嵐民夫

疲れないように滑る

今から40年ほど前の1970年代、アルペンスキーの運動要素は「立ち上がり」「沈み込み」でした。伸身抜重に屈伸荷重です。脚部の大きな曲げ伸ばしが中心でした。

この時代にスキーを覚えた人達が、現在60歳台の後半になっています。寄る年波か、スキーをするとすぐに疲れが出て休憩ばかり。コブなんて入れないし、急斜面を滑ると腰痛、少し長い距離を滑れば膝が痛くなる始末。楽しいはずのスキーに苦痛を感じています。

加齢による体力の減退や老化が原因のひとつですが、本当の原因是他にあります。

●緊張と弛緩、曲げたら伸ばす

寸胴で長いスキーの時代、ターン技術に「ずらし回し」「曲げ回し」がありました。これを覚えた人の滑りは、例外なく膝を深く曲げ、腰が後ろに引いていました。腰掛滑りですから、ももの前側（大腿四頭筋）がすぐに疲れます。たとえ若くても疲労は大きい。

長い時間疲れずに運動を続けるには、秘訣があります。少ない出力で、緊張と弛緩を交互に繰り返すこと。曲げたら伸ばすのです。この両方があって、運動は続けられます。

●スピードは出すもの

スキー技術の主な目的は、スピードコントロールです。日本ではこれを、「速さを抑える」、あるいは「スピードを出さない」という意味で使っています。身体運動で表現すると、「動きを止める」になります。急斜面などで、1ターンごとにスキーを止めて滑っていることはありませんか？ これでは疲れます。

アルペンスキーは「滑るスポーツ」です。登山の道具として始まり、山麓まで無事に滑り降りるために使われました。ゆっくりでもいいから止めずに滑り続ければ、疲れは少なくなります。「同じスピードで滑る」「自分からスピードを出していく」のが、スピードコントロールです。スキーの指導の中で、この原理が見逃されてきました。

●たくさんの筋肉を動かす

日野風花SCの島崎さんは1月下旬、勤務先のスキー教室で60歳台後半の男性を指導しました。冒頭の70年代のスキーヤーです。スキーをズラして押し回す滑りです。

まず「スキーに垂直に立つ」から始めました。その姿勢を崩さずに滑ります。斜滑降からの山回り、斜滑降からの谷回りで軸を進行方向倒します。落していくながら行きたい方向に胸を向け、行こうとする側の膝を前に出すのです。トレインでは自分の背中を見てもらいながら、スキーを縦に滑らせました。

高い姿勢を保ち、谷側へ飛びこむようにからだを伸ばします。この動きでは、殿筋が使われて大腿部が立ちます。体幹は腰が伸びて、腹筋と背筋が同時に使われます。

●スキーの性能を生かす

それまでのしゃがむような動きとは逆です。以前は使われなかった筋肉をたくさん使った滑りで、その男性は疲れないスキーを獲得しました。重心が自然に谷へ落ちていき、スキーの性能が生かされたターンが続きます。

足元（スキーブーツ）を中心に、トップがターン内側へ切れ込み、テールが外側に回り込む。これがスキーのターンです。カービングスキーの特徴的な性能でもあります。

(2012/02/23)

information

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の瀬
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

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）

競技スキー委員会企画

○ 第3回石打丸山ポールレッスン（土曜：SL、日曜：GS）

今年最後のポールトレーニングです（6、7月は担ぎ上げのSLレッスンになります）

2012年3月17日（土）～18日（日）締め切り：3月8日

参加費：19,000円（一泊二食、コーチ料）丸木屋旅館：TEL：25-783-2140

コーチ：苗場スキースクールより

○ 第1回スプリングフリーレッスン（場所は積雪の状況により直前に決定します）

2012年4月15日（土）～16日（日）締め切り：4月5日

参加費：18,500円（一泊二食、コーチ料）丸木屋旅館：TEL：25-783-2140

コーチ：苗場スキースクールより

○ 第2回スプリングフリーレッスン（かぐら）

2012年5月12日（土）～13日（日）締め切り：4月30日

参加費：18,500円（一泊二食、コーチ料）宿泊：近日決定します。

コーチ：吉岡大輔コーチ

※ お問い合わせは下記まで

競技スキー委員会専用 E-mail：tokyoskikyo@yahoo.co.jp

3・4月のカレンダー

3月	東京スキー協	全国スキー協	4月	東京スキー協	全国スキー協
1日(木)	常任理事会		1日(日)	山スキー教室かぐら	スノボ指導員検定会
2日(金)			2日(月)		
3日(土)		全国競技大会	3日(火)		
4日(日)		"	4日(水)		
5日(月)			5日(木)	理事会	
6日(火)			6日(金)	山スキー紙すき山	
7日(水)			7日(土)	"	
8日(木)			8日(日)	"	
9日(金)			9日(月)		
10日(土)		栄村復興 GS 大会	10日(火)		
11日(日)		"	11日(水)		
12日(月)			12日(木)		
13日(火)			13日(金)		
14日(水)			14日(土)	スプリングフリーレッスン	全国技術部会
15日(木)	(編集会議)		15日(日)	"	"
16日(金)	*山スキー入門乗鞍		16日(月)	(編集会議)	
17日(土)	スノージャンボリー	スノボ指導員検定会	17日(火)		
18日(日)	第3回石打レーシング	"	18日(水)		
19日(月)			19日(木)		
20日(火)			20日(金)		
21日(水)			21日(土)		全国理事会
22日(木)			22日(日)		"
23日(金)			23日(月)	(通信発行)	
24日(土)	春休み Jr.スキー	デモ選	24日(火)		
25日(日)	"	春休み子どもスキー	25日(水)		
26日(月)	(通信発行)	(宮城被災者支援)	26日(木)		
27日(火)		春休み子どもスキー	27日(金)		
28日(水)		(岩手被災者支援)	28日(土)		
29日(木)	常任理事会		29日(日)		
30日(金)			30日(月)		
31日(土)	山スキー教室かぐら	スノボ指導員検定会			