



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.338

発行

2012.4.1

発行責任者・小川 洋

第38回全国スキー競技大会 in 戸狩



東京は総合第1位！



目 次

第38回全国スキー競技大会	1 頁
栄村復興支援 GS 大会	5 頁
カンパ状況のご報告	6 頁
第2回山スキー教室 湯の丸高原	7 頁
平日スキー祭典	8 頁
第2回石打ポールレッスン	9 頁
《雪友物語》③ ◆故障があっても、スキーはできる？◆ 五十嵐民夫	10 頁
information	11 頁
4・5月のカレンダー	12 頁

第38回全国スキー競技大会 (長野県戸狩温泉スキー場)

第38回全国スキー競技大会についてご報告します。

競技委員長・コースセッター 聞間 至 (東京・TFC)

大会全体として

3月3日(土)、4日(日)に長野県戸狩温泉スキー場で開催され、関東ブロック・東京と神奈川が主管を担当しました。聞間は全国スキー競技大会、2度目のコースセットを7年振りに担当です。

大会では2つ特徴的なことが挙げられます。

1つ目ですが、全国スキー競技大会は年代別の男子・女子部門が基本ですが、これとは別にビギナーズ部門、しうがい者部門、ジュニア部門、そしてスノーボード部門が設けられています。今回のしうがい者部門には、長野のSO(スペシャルオリンピック)の選手の出走と、埼玉からは視覚しうがい者の方が、誘導する伴走者と一緒に出走されました。初日 GS(大回転) × 2本、2日目 SL(回転) × 2本ともに見事に完走されています。しうがい者の方も全く同じコースで、差別なく出走が出来るのは、新日本スポーツ連盟・全国スキー協議会が主催するスキー競技大会ならではです。

2つ目は、スノーボードは例年ですと、スキー競技と同じコースを2日間とも滑るのですが、本大会の2日目は、スノーボード専用のGS(大回転)コースをSLコースと並行してコースセット・競技を行ったことです。ボード競技用旗門・三角形のバーナーも初めて使用しました。なおスタートとゴールはスキー競技と一緒にです。

鈴木 明(東京・高島平SC)さんがボードGSコースセットを務めました。競技大会として初めての試みで、スノーボード選手にも好評です。

この2つの事は、競技大会として新たな取り組みであり、今後新たな展開が生じてくること、参加者組織の幅が広がり、参加選手も大きく増える、大きな可能性が開けるものと考えています。

GS1本目セットは前日が雨でしたので、旗門間のインターバルをしっかりと確保することと、後半大きく右カーブするコースのスルーゲート(バナナターン)のコース取りが明確となるように目途しました。2本目は前半にある左カーブにもスルーゲートをセットし、旗門数も増やしましたが、上位選手が1本目以上にタイムアップしてきたことは技術力を発揮されてさすがと感じます。ただ後半の勝負どころ右カーブスルーゲートでタイムロスとコースアウトする上位選手もいたことに少し驚いています。ラップタイムの本多選手(男子2部・東京)はますますの成長が楽しみですね。素晴らしい滑りです

SL1本目、2本目とも迷いのないセオリー通りを心がけてセットしましたが、1本目女子2部で数人が同じ個所で連続して不通過があったことが、セッターとしてどうだったのかと考えています。

ラップタイムの橋爪選手(男子1部・新潟)が2本とも唯一39秒台を記録。タイムアップにはエッジングを少なくしてスキーを滑らせること、お手本となる真に超最先端の近代的なSL技術を発揮していました。素晴らしい技術に感動しています。

ジュニア選手の柔軟な滑走技術と果敢なチャレンジに感動しています。将来性を大事に育み成長されることを願っています。

女子選手も年々スキルアップしてきており見事です。失敗された方々の次回のチャレンジに期待します。

GS・SL男子4部(60代)の意気軒昂さに、同年代として脱帽です。

今後の展望、課題として

組織運営委員会が教訓として導き出す必要があるのは、両日とも競技中の負傷者が複数人発生していることです。参加選手と要員で活躍のみなさまには、競技運営とコース整備、そしてコースセットの批評・ご意見を寄せて頂きたくお願ひします。競技委員長・コースセッターとして責任を痛感しています。組織運営委員会へ反映したいと考えます。

次回・2013年3月は、 第29回全国スポーツ祭典・全国スキー競技大会は、秋田県田沢湖スキー場で開催予定です。新日本スポーツ連盟の特徴を最大限に生かして、質的なレベルも上げ、主管する全国スキー協議会が全力で取り組みます。

東北震災復興支援の次回大会、東京も例年以上の選手団を組織しましょう。東京の皆さんも一緒に頑張りましょう。

最後に、競技スキー委員会が数年前からポールレッスンに取り組み、SLも練習し、競技レベルだけではなく、SLを練習することでスキー技術そのものが格段に上がってきていることは間違いない成果です。教育技術部の、指導員研修会にもSL練習を取り入れて、スキー指導法の研鑽と、指導員のスキルアップにも生かして、東京スキー協のレベルアップに取り組んで頂けたら嬉しいです。SL競技の復活を要望します。



第38回全国スキー競技大会参加都道府県別得点

順位	所属県	1日目															2日目															2日間合計				
		ス女	ス男	障女	障男	ビ男	J女	J男	女1	女2	女3	女4	男1	男2	男3	男4	男5	計	ス女	ス男	障女	障男	ビ男	J女	J男	女1	女2	女3	女4	男1	男2	男3	男4	男5	計	
1	東京	35					50		45	98	26	35		87	111	55	43	585	35					1		60	88	1			48	125	53	29	440	1025
2	滋賀	50	92				50		18		50	71	3	2	4		340	50	126				50		1		50	37	1	2	3		320	660		
3	神奈川	25	47	50		50	35					1	27	2	4		241		12	50		50	50					35	16	16	23		252	493		
4	群馬								37	8			51	20	37	35	188		20						26	25			26	35	51	20	203	391		
5	新潟								50				36		47	2	10	145							50				70		8	2	8	138	283	
6	石川								35				50		27		11	123						35			50			50		9		144	267	
7	京都											51				4	54	66	175								17				4	16	35	72	247	
8	北海道											4	12				12	1	29							20	20				25	50	115	144		
9	埼玉												2		4	1	42			35									20	2	2	35	94	136		
10	大阪											35	9	30				7	81							2	36					1		39	120	
11	和歌山																	50			50												50	100		
12	富山														6	16		22													12	12	24	46		
13	青森														25			25												16			16	41		
14	兵庫															18	6	8	32												4	4		8	40	
15	三重														25			2	4	31												4	4		4	35
16	愛知																16		16														16	16	32	
17	長野											1					2	2	2	20	27	1									1	1	3	30		
18	静岡																2		2													2			2	4
19	岐阜																2		2													1			1	3

第38回全国スキー競技大会リザルト（太字は東京スキー協会員）

大回転クラス別リザルト(1日目)

クラス	順位	氏名	所属県	クラブ名	1本目	2本目	合計
ビギナ男	1	吉田光春	神奈川	SGRT	0:41.94	0:42.30	1:24.24
障がい女	1	馬場圭美	神奈川	東京デフSC	0:58.67	0:58.27	1:56.94
障がい男	1	石倉充敏	和歌山	シュカブラ	1:00.76	1:01.13	2:01.89
	2	葛貴重治	埼玉	LUSH	1:32.77	1:37.07	3:09.84
	1	辻香里	滋賀	ドルフィンSSC	1:11.04	1:10.73	2:21.77
スノボ女	2	小野寺麻理	東京	高島平	1:19.95	1:35.18	2:55.13
	3	橋本光子	神奈川	モルゲンロートSC	1:47.33	2:27.75	4:15.08
	1	清水宏保	滋賀	ドルフィンSSC	1:03.07	1:04.00	2:07.07
スノボ男	2	宮川秀久	神奈川	モンテ・マーレ	1:04.17	1:05.39	2:09.56
	3	中嶋直純	滋賀	ドルフィンSSC	1:07.62	1:06.45	2:14.07
	4	多河知理	滋賀	SC雪	1:10.38	1:21.66	2:32.04
	5	荒木健吉	神奈川	SGRT	1:13.56	1:58.69	3:12.25
Jr女	1	佐藤舞祐	東京	銀嶺	0:51.77	0:53.57	1:45.34
	2	後藤美裕	神奈川	スノーブリーズ	0:54.88	0:56.88	1:51.76
Jr男	1	八木司	滋賀	SC雪	0:52.77	0:50.64	1:43.41
	2	杉山佑樹	石川	スキークラブなだれ	1:01.53	1:02.22	2:03.75
女子4	1	西田節子	滋賀	SC雪	0:56.97	0:57.94	1:54.91
	2	土屋静恵	東京	雪舞	1:05.26	1:09.69	2:14.95
女子3	1	熊田朋子	石川	スキークラブなだれ	0:53.17	0:52.96	1:46.13
	2	内藤栄子	京都	森の会	0:53.47	0:52.73	1:46.20
	3	安藤恵津子	東京	スラローム	0:56.26	0:55.02	1:51.28
	4	明星栄子	大阪	大阪RC	0:58.65	0:58.13	1:56.78
	5	松岡貴子	京都	バーディカル	0:59.85	0:58.18	1:58.03
	6	小野寺秀子	北海道	ウバス	0:59.72	0:59.99	1:59.71
女子2	1	本多賜代	東京	シーハイル	0:49.36	0:49.85	1:39.21
	2	新井和美	群馬	前橋スベロー	0:50.68	0:52.13	1:42.81
	3	種村由香	三重	いなべ	0:53.45	0:53.84	1:47.29
	4	末広明美	東京	スラローム	0:56.28	0:54.55	1:50.83
	5	山口幸子	滋賀	ブラッファーズSSC	0:57.34	0:54.34	1:51.68
	6	長谷川かよ子	東京	てんとおむし	0:55.09	0:58.30	1:53.39
女子1	1	橋爪知美	新潟	TEAM212	0:48.54	0:47.73	1:36.27
	2	今村未希	大阪	大阪RC	0:50.70	0:49.81	1:40.51
	3	高橋佳那子	東京	ファイザー	0:54.97	0:55.34	1:50.31
	4	深山柚香	東京	スラローム	0:56.31	0:55.93	1:52.24
男子5	1	刈谷拓爾	京都	バーディカル	0:50.53	0:50.72	1:41.25
	2	皆川真盈	群馬	前橋スベロー	0:54.29	0:52.74	1:47.03
	3	横田忠道	東京	スラローム	0:54.28	0:53.88	1:48.16
	4	肥塚正	長野	黒姫スキーセンター	0:56.25	0:57.06	1:53.31
	5	金田忠	京都	バーディカル	0:58.50	0:58.21	1:56.71
	6	杉村雄一	東京	こなゆき	0:58.61	1:01.40	2:00.01
男子4	1	森田英二	京都	森の会	0:48.27	0:46.82	1:35.09
	2	荻原正治	群馬	前橋スベロー	0:48.07	0:47.29	1:35.36
	3	土屋昇	東京	雪舞	0:50.41	0:47.96	1:38.37
	4	佐藤喜一	東京	スラローム	0:49.96	0:48.64	1:38.60
	5	三宅幸一	愛知	直滑降	0:50.53	0:48.98	1:39.51
	6	横山正芳	北海道	札幌スキーフレンド	0:50.46	0:49.28	1:39.74
男子3	1	高橋富夫	東京	ファイザー	0:47.72	0:47.30	1:35.02
	2	大塚太	新潟	TEAM212	0:47.89	0:47.16	1:35.05
	3	近藤安宏	東京	練馬ヒューマン	0:48.81	0:47.71	1:36.52
	4	飯塚保	群馬	SSC	0:49.31	0:47.71	1:37.02
	5	平沢勇	東京	スラローム	0:49.40	0:48.10	1:37.50
	6	小山豊	新潟	TEAM212	0:50.36	0:48.89	1:39.25
男子2	1	本多幸助	東京	シーハイル	0:47.31	0:45.44	1:32.75
	2	佐藤整尚	東京	銀嶺	0:51.11	0:50.28	1:41.39
	3	後藤寛	神奈川	スノーブリーズ	0:51.99	0:49.47	1:41.46
	4	櫻井正樹	群馬	前橋スベロー	0:51.90	0:50.48	1:42.38
	5	長谷川好秀	群馬	前橋スベロー	0:51.60	0:51.63	1:43.23
	6	小御門孝明	石川	スキークラブなだれ	0:52.71	0:51.00	1:43.71
男子1	1	野瀬孝	滋賀	ドルフィンSC	0:47.35	0:47.00	1:34.35
	2	神田章	新潟	TEAM212	0:48.90	0:47.94	1:36.84
	3	高坂大	青森	竹とんぼSC	0:50.36	0:48.16	1:38.52
	4	栗林雅行	滋賀	ブラッファーズSSC	0:50.19	0:48.82	1:39.01

スキー回転、スノーボード大回転クラス別リザルト(2日目)

クラス	順位	氏名	所属県	クラブ名	1本目	2本目	合計
ビギナ男	1	吉田光春	神奈川	SGRT	2:51.84	0:40.64	3:32.00
障がい女	1	馬場圭美	神奈川	東京デフSC	1:01.40	0:58.77	2:00.17
障がい男	1	石倉充敏	和歌山	シュカブラ	1:02.87	1:01.26	2:04.13
	2	葛貴重治	埼玉	LUSH	1:17.05	1:17.81	2:34.86
スノボ女	1	辻香里	滋賀	ドルフィンSSC	0:47.08	0:41.83	1:28.91
	2	小野寺麻理	東京	高島平	0:59.35	0:57.00	1:56.35
	1	中嶋直純	滋賀	ドルフィンSSC	0:40.90	0:37.12	1:18.02
スノボ男	2	清水宏保	滋賀	ドルフィンSSC	0:41.49	0:36.81	1:18.30
	3	西川浩幸	滋賀	ドルフィンSSC	0:44.47	0:39.88	1:24.35
	4	角田茂樹	群馬	前橋スベロー	0:45.52	0:39.88	1:25.40
	5	多河知理	滋賀	SC雪	0:45.99	0:39.61	1:25.60
	6	小林聰	神奈川	モルゲンロートSC	1:03.05	0:49.08	1:52.13
Jr女	1	後藤美裕	神奈川	スノーブリーズ	0:52.40	0:52.91	1:45.31
Jr男	1	八木司	滋賀	SC雪	0:50.94	0:47.05	1:37.99
女子4	1	西田節子	滋賀	SC雪	0:56.06	0:55.29	1:51.35
	1	熊田朋子	石川	スキークラブなだれ	0:53.42	0:51.39	1:44.81
女子3	2	今村真理子	大阪	大阪RC	0:54.01	0:53.95	1:47.96
	3	一場京子	群馬	前橋スベロー	0:55.78	0:55.29	1:51.07
	4	小野寺秀子	北海道	ウバス	0:56.56	0:55.28	1:51.84
	5	内藤栄子	京都	森の会	1:24.83	0:53.01	2:17.84
女子2	1	本多賜代	東京	シーハイル	0:47.09	0:47.72	1:34.81
	2	末広明美	東京	スラローム	0:49.93	0:50.07	1:40.00
	3	南雲美緒	群馬	前橋スベロー	0:55.55	0:58.35	1:53.90
	4	三浦裕子	北海道	札幌スキーフレンド	0:59.51	0:58.70	1:58.21
女子1	1	橋爪知美	新潟	TEAM212	0:50.12	0:43.10	1:33.22
	2	深山柚香	東京	スラローム	0:46.84	0:48.74	1:35.58
	3	高橋佳那子	東京	ファイザー	0:52.28	0:51.66	1:43.94
男子5	1	大塚義孝	北海道	札幌スキーフレンド	0:48.27	0:48.81	1:37.08
	2	肱岡義人	埼玉	浦和SC	0:49.65	0:50.45	1:40.10
	3	刈谷拓爾	京都	バーディカル	0:52.13	0:48.09	1:40.22
	4	皆川真盈	群馬	前橋スベロー	0:50.92	0:49.58	1:40.50
	5	牧野昭裕	東京	まっくろけ	0:56.75	0:56.23	1:52.98
	6	杉村雄一	東京	こなゆき	0:58.25	0:58.11	1:56.36
男子4	1	荻原正治	群馬	前橋スベロー	0:41.67	0:41.79	1:23.46
	2	佐藤喜一	東京	スラローム	0:43.17	0:42.97	1:26.14
	3	横山正芳	北海道	札幌スキーフレンド	0:43.23	0:43.40	1:26.63
	4	荒木健吉	神奈川	SGRT	0:42.83	0:44.25	1:27.08
	5	三宅幸一	愛知	直滑降	0:45.55	0:44.78	1:30.33
	6	森田英二	京都	森の会	0:45.56	0:46.45	1:32.01
男子3	1	高橋富夫	東京	ファイザー	0:41.84	0:43.35	1:25.19
	2	飯塚保	群馬	SSC	0:44.29	0:43.62	1:27.91
	3	志村隆彰	東京		0:46.71	0:46.78	1:33.49
	4	櫻内康夫	東京	シーハイル	0:47.48	0:46.20	1:33.68
	5	齊藤貢	神奈川	モルゲンロートSC	0:47.56	0:47.46	1:35.02
	6	小島英行	富山	シルバースター	0:47.83	0:47.59	1:35.42
男子2	1	杉山真	石川	スキークラブなだれ	0:41.15	0:41.99	1:23.14
	2	佐藤整尚	東京	銀嶺	0:43.75	0:44.41	1:28.16
	3	長谷川好秀	群馬	前橋スベロー	0:44.12	0:44.68	1:28.80
	4	富田佳孝	埼玉	浦和SC	0:44.41	0:44.83	1:29.24
	5	後藤寛	神奈川	スノーブリーズ	0:43.59	0:45.86	1:29.45
	6	本多幸助	東京	シーハイル	1:15.10	0:41.94	1:57.04
男子1	1	橋爪真太郎	新潟	TEAM212	0:39.87	0:39.44	1:19.31
	2	齊藤翔平	神奈川	SGRT	0:41.25	0:42.61	1:23.86
	3	野瀬孝	滋賀	ドルフィンSC	0:42.98	0:42.43	1:25.41
	4	神田章	新潟	TEAM212	0:43.97	0:43.54	1:27.51
	5	高坂大	青森	竹とんぼSC	0:44.94	0:45.28	1:30.22
	6	栗林雅行	滋賀	ブラッファーズSSC	1:07.04	0:47.12	1:54.16



栄村復興支援大会 仲間の協力で楽しく終了



基本的なコンセプト

栄村での2日間にわたる初めてのG S大会のコンセプトは極めてシンプル。「スキーが大好き、競技が大好きなスキーヤーが、直接被災地に出向き、競技を楽しみ、参加者間の交流を深めよう」

開催までの糸余曲折

2月第2週のスーパーGに始まり、3月第1週の全国競技大会に続いて、すぐ翌週の栄村復興支援大会。その前後には東京のスキー競技大会などスキー協主催の行事が挟まっていて、金力・体力とも消耗著しいなかでの競技大会で、熱意だけでエントリーするのはなかなか困難だろうと予測していましたが、やはり出足は遅く、特に役員の組織化は直前まで目途がつかない状態でした。

どうやったら栄村に人が集まってくれるか？ 超難しいイメージが定着している「絶叫バーン」、コースを変えたほうがいい！ スキー協以外にターゲットを広げたほうがいい！ などなど…。

しかし練馬ヒューマンのクラブ定例会で、エントリー選手に3000円の補助をだすことが確認されたことやスラロームの高橋勝美さんからはクラブからたくさんの選手エントリーをまとめていただき、「なんでもやれることあればやるよ」とのメッセージ。勇気百倍でした。

丸々持ち出しでのボランティアはきつい…

役員にはいくばくかの補助があるのが通常なら“常識”ですが、今回は全くの口ハ。善意のボランティアとはいえ、厳しいものがあります。要員がこのままでは空白…というとき、車田さんにはアナウンスを、東京・高島平SCの石黒さんには計時パソコンを、市川東京副理事長には旗門員を担当していただけることになり、ひえ～助かった！と深呼吸した次第です。

1日目春の雨雪で大荒れ。どうするか？！

現地栄村の熱心なご協力と、両日で100人を超える選手と、のべ50人の役員が参加し、村の宿泊施設「トマトの国」は満室状態で、当日の大会を迎えることができました。

1日目は3月の春らしい雨雪で大荒れのバーン。前日に疏安をまいたのに効果なし。競技を中止するか？ 2本勝負の予定を1本だけで決行するか？ 緊張する判断が強いられました。現地職員、選手にも意見を聞きながらの最終決断は、共通の思い「けが人を出さない」を徹底するということで1本勝負で行くことになりました。セッティングした旗門を撤去し、重機によるピステの入れ直し。この決定には参加選手からも歓迎の拍手。いい決断だったと自分でも思った次第。

2本目の予定開始時間までをセンターハウスで待っていた大勢の競技開始でしたが、だれからもクレームがつかずホッ。栗岩会長（セッター担当）たちの完走をみつめたあと、年齢順の出走。完走した選手にはゴールエリアでエールの歓声が上がる、和気あいあいのレースになりました。

夜は副村長から復興活動の取り組みで45分にわたる熱弁が。そのあとの交流では参加選手の自己紹介などで、とても和やかでいい雰囲気のうちに1日目を終了。

復興支援に大きな成果と確信

2日目は快晴。2日間とも、速いレーサーは速く、それなりのレーサーはそれなりに、参加者全員が楽しめる競技大会になったのではないかと思います。

ケガ人を一人も出さないで終わろう！という一致した思いで協力しあうことのできた2日間の競技大会でした。

競技委員長を担当した武田としては、心底ホッです。

栄村のみなさんと全国のスキー協の仲間には、大きなメッセージを発信できる大会になったと確信して無事終了できたことを喜んでいます。ホッ…。

練馬ヒューマンSC：武田健一（競技委員長を担当）



震災カンパ、 ありがとうございます

44期会計年度になって、2012年3月20日までに寄せられたカンパは、下記のような内容です。個人・クラブ・行事参加者の皆様にお礼を申し上げます。

東京スキー協は、震災カンパを東京スキー協の会員で被災したに見舞金を贈り、全国スキー協に贈り、被災した会員のためと、復興支援子供スキーの役に立てます。（総務局）

伊藤 庄	500 円	千葉 秀子	5000 円
八幡平越年スキー	17531 円		
震災カンパ			
日野風花	10000 円	ウイークデー	8000 円
雪けむり	26712 円	安増偲ぶ会	36746 円
八幡平越年スキー	17531 円	てんとおむし	35200 円
牧野 郁子	10000 円	杉山 純一	10000 円
東京競技大会	59892 円	クレブ岸野	12000 円
下幅旅館	30000 円	吉田 安信	12000 円
指導員養成検定	7807 円	中西 たみ子	2000 円
鈴木 肇	5000 円	つらら	10920 円
スノーモンスター	14000 円	どさんこ・ウイークデー	10000 円
黒田 晃	11000 円	スノージャンボリー	11451 円
佐藤 正広	10000 円	諏訪 智子	10000 円
梶並 由美子	10000 円	川上 咲子	10000 円
川嶋 泰士	10000 円	豊島 SC	10000 円

合 計 483, 290 円

深雪・新雪。二十年ぶりのスキーで大変な苦労した人も

2月11日(土) 曇り／12日(日) 曇り
10名のパーティー(リーダー 吉田 石川)

春を思わせる暖かい陽気の後の降雪、20cmほどの積雪、雪もまだ降っている。参加者の全員がそろい準備を整えてスキー場へ、ストレッチの後足慣らしのためゲレンデを滑走、リフトでゲレンデの上部から山スキーの開始、少し下ってからシールを着けて登高、雪もやみ曇り空だが風はあまりない、先行者のトレイスを辿っていくが、湯の丸山の山腹の牧場の有刺鉄線が雪で埋まった所から山腹の広い場所へ進路変更、山頂間近の地点で雪面に穴を掘って、雪の状況を確認、新雪の下は硬めの雪、硬い雪の下は弱層になっている。その下は柔らかい雪が続く、普段は明確な層があるのだが、雪が降り続いているのか明確な層が見られなかった。山頂は珍しく風が弱く雪がうっすらと岩を覆っている。残念ながら展望はなかった。

シールを着けたまま北峰に向かい北峰山頂でシールを外し滑降、木の少ないところを選び新雪を滑り。木々が込みいってくると、トラバース気味にルートを探し角間峠へ、途中の滑降で、二十年ぶりのスキーだと言う参加者が、新雪滑降に苦労して疲労困憊、足が攣ってしまうアクシデントが発生、予定より時間がかかり気温も下がって、待つ時間が長くなると身体が冷えてしまうので、サブリーダーと当人にはゆっくり下ってもらい、他の人は下山、廻しておいた車で宿まで帰り、トンボ帰りで二人を迎えて下山地点に向かい、二人を迎えて全員無事下山。

二日目も前夜の降雪で新雪、早くから牧場へ入り、ノートラックの雪面を横一列になって皆でラッセル、本格的な登りに入ると、通常のシール登高に戻り頂上へ、展望は今日もあまりよくなく頂上で記念撮影の後滑降、木のまばらな所を選んで滑降、しばらく下ると木も少なく開けているので、それぞれが思い思いのシュプールも刻ん



で滑降、斜面を下りきったところで牧場を外れ、林の中をキャンプ場に向けて滑降、登山道を下るが、途中で林の中へショートカットで新雪滑降を楽しみ、登山ルートが終了しキャンプ場に抜ける、キャンプ場のはずれからは林道を快適に滑ってスキー場横に出て、みな無事で教室終了。二日間とも深雪、新雪を楽しみ、地図読みとコンパスの利用、雪の状態の学習などを行うとともに、シール装着・シール登高、ルートファンディングなどの講習を行い、山スキーの基礎を学びました。

吉田記



第4回 平日スキーの祭典 ~ウィークデー委員会~

日程：2月19～21日 場所：神立／ルーデンス湯沢／岩原スキー場

参加費：16,000円（3日間。リフト代別途）

参加者：新潟、群馬、埼玉、神奈川、東京より参加の22名（教室班3、フリー班1）

『上越新幹線沿いスキークラブの交流』を目的とし有志で企画、検討され、有意義な行事と理解され第4回につながりました。新潟の豪雪による雪下ろし、東京の平和スキー祭りの同日という影響もあり、前回より1名増えましたが逆に指導員が多く参加されました。

新幹線で参加された方は「越後湯沢」駅改札口に集まり、前回参加の見慣れた顔、初参加の方々も迷いなく集合し、宿の送迎バスで移動、車で参加された方と宿で合流し、1日目は神立スキー場へ。

昼食後、クラスに分かれ足慣らしを兼ねてスキー教室を行い、中にはマンツーマンの指導を受けられた方もいました。2日目は快晴の天気のもと『ポール教室』を行い、上級指導員の「K」指導員も始めての方も山藤プロコーチの指導を受けました。指導法は、スタートからポール間のコース取り、滑り方などスタート前に要点の説明を受け、

滑走中に大声で「アドバイス指導」を受け、上達した気分になれたと思います。私個人としては、昨年はコースを飛び出さなかったが今年は飛び出してしまった。ポール教室後、すぐに参加者一人ひとりの動態画像での解説がなされ、改めて各自自分の滑りの欠点が「はっきり」と分かったと思われます。

一般的に自分の滑りを見る機会がないと思われ、夜の交流会ではスキー技術の話が進むうち、いつしか埼玉の小泉指導員のギター、神奈川の金子指導員の尺八伴奏で歌が始まり、夜遅くまで楽しく交流をしました。

3日目はクラス別のスキー指導と自由滑走。ミゾレ、降雪が多く視界が悪くなり、予定より早く切り上げ宿でゆっくりし、18時過ぎの新幹線で車内楽しく次回の再会を約束し散会しました。

怪我・事故もなく行事が終わった事がなによりでした。

報告：ウィークデー委員会 三浦幸光

今後の課題として

東京からの参加者が少ないので、行事日程の再検討をする必要があると思われます。一日のみの参加もできるので、参加しやすい日程を今後検討します。

第2回石打ポールレッスン

2月25～26日 石打丸山スキー場



(2月の吹雪のなか、2日目のSLレッスン)

新たな形で実施した競技委員会主催のレーシングキャンプ。今シーズンの2回目が2/25(土)、26(日)の2日間、石打丸山スキー場で開かれました。

初日は、湿った雪がときおり降り、石打名物(?)の雲海にコースが見えなくなるときもあるなか、大回転の練習を8名で行いました。2日目はほとんど一日中の降雪で、時には吹雪状態でしたが、回転の練習に9名で汗を流しました。

1月の1回目に引き続き、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」をコーチとして迎えてのトレーニング。ショートポールや補助ポールを使ったゲートトレーニングや、その合間に使うフリー滑走でのエクササイズは、それぞれの目的が明確で、ヘロヘロになりましたが、とってもいいトレーニングとなりました。

三増さんは去年までの石倉さんにも増しての『褒め上手』。ゴールすると、必ず1つは褒められ、そのうえで次の1本への課題を示してくれます。その褒めと課題があるからこそ、疲れていても『がんばろう!』という気になりました。2日間ともに夕方にビデオを観ながらアドバイスをいただきました。

個人的には今シーズンは調子がでなかつたのですが、翌週の全国競技大会の大回転でクラブ員が撮ってくれた私の滑りは、三増さんのアドバイスが効いているなあということが(順位はともかく)わかりました。回転はまだまだですが....。

もっと多くの方々に参加していただきたいレーシングキャンプです。

(シーハイルスキーフラブ 福島)

◆故障があつても、スキーはできる？◆

《雪友物語》3

五十嵐民夫

ブーツ・フィッティング

スキーへの荷重やコントロール。スキーの動きや雪からの反応を受取ったりする上で、スキーブーツは重要な働きをしています。そればかりではなく、ブーツが足にフィットしていないとからだに負担がかかり、姿勢が崩れて故障にもつながります。

●戸惑いのフリースキー

腰痛が持病という60歳代後半の男性Oさん。2月の「平和スキーまつり」でポール教室を受講した方です。「左右対称の弧で連続ターンができる」が受講の目標でした。

ポールに入る前、フリースキーでからだの動きをチェックしました。スキーを止めないように、谷へ滑らせていく動きです。

スピードを出すのが好きなOさんが、緩斜面でのフリースキーに戸惑っていました。スキーを下に向けようとしても、テールが流れでスキーが横向きになってしまいます。

原因を探りました。上半身は背中が丸まつてかぶり気味。膝が深めに曲がっていて、低い姿勢です。前傾過度でトップが食い込み、テールがズレ落ちること。からだの動きがスキーに伝わっていないようにも見えました。

●前かがみと前傾過度

職業上前かがみの姿勢で長年過ごしてきて、背中が丸まってしまったらしい。スキーにこの姿勢が大きく影響しています。スキーの中心に乗るには、背すじを伸ばした高い姿勢が必要です。Oさんは姿勢を高く保とうとしても、すぐに腰が折れてしまっていました。

スキーブーツに、その原因があるのではな

いかと考えました。Oさんに聞いてみると、カカトがフワフワ浮いているような感じがしているらしい。インナーブーツとインソールを抜いて、Oさんの足にあつてているかを確かめました。インソールを見ると、土踏まずより爪先側に圧力がかかっている形跡があります。そこで、足裏全体で荷重できるように、応急処置をしました。

●ダンボールの底上げで変わること

ダンボールをインソールに合わせて切り抜き、下に敷きました。ソールの底上げです。それで滑ってもらいました。テールの横ズレが少しおさまりました。トップがターン内側に切れ込みながら、テールがそのラインをトレースしていくターンに近づいています。でもまだ、高い姿勢は続けられません。

再び調整を試みます。カカトにもう1枚、ダンボールを加えてみました。ほんの1.5mm、ヒールアップさせました。これで約3mmカカトが高くなり、ブーツトップからふくらはぎが上に出た形になります。アキレス腱が短い日本人は、アッパーシェルの上部にふくらはぎが入り込んで前方に押され、ブーツの前傾角より深く足首が曲がってしまいます。3mmがこれを解消してくれました。

●道具とからだのコラボレーション

カカトに体重が乗り、カカトを軸に足裏全体で荷重できるようになりました。自然な立位が取れています。腰が伸び、上体が起きています。滑ってみると、スキーがスムーズに回っていきます。スキーブーツを中心に、スキーが回って（ピボッティング）います。姿勢が崩れることもなくなっていました。

足は、誰一人として同じ形状はありません。ひとりひとり調整する必要があります。ブーツが原因でスキー技術を難しくし、膝や腰の障害を引き起こしますから。（2012/03/20）

information

競技スキー委員会企画

○ 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)

※ 4月14、15日より、4月21、22日に変更になりました。

2012年4月21日（土）～22日（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 (かぐらみつまた)

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：ロッヂ三清

コーチ：吉岡大輔コーチ（2012年全日本スキー技術選手権、第2位）

※「吉岡大輔コーチ」と誤った
記載のビラが一部配布され、
申し訳ありませんでした。

※ お問い合わせはこちら ⇒ E-mail：tokyoskikyo@yahoo.co.jp

2012年第6回山スキー教室

東北「鳥海山」

期日：2012年5月3日（木）～6日（日）

集合：3日前9時、現地宿舎前

宿泊：まさか（由利本荘市鳥海町猿倉字湯の沢52 TEL0184-58-2188）

参加費：43,000円（3泊6食、保険料、事務費）

振込み：郵便振替口座 001110-7-88004 東京都勤労者スキー競技会

打ち合せ会：4月17日（火）19～21時、新宿西口「ルノアール」

担当：長部 TELFAX03-3463-1041

※ 参加者が4名に満たない場合は中止する場合があります。

2012年第7回山スキー教室

「春の八甲田・山スキー教室」

期日：2012年5月3日（木）12時から～6日（日）12時

集合：現地集合、現地解散

宿泊：猿倉温泉 TEL0176-23-2030

参加費：50,000円

振込み：郵便振替口座 001110-7-88004 東京都勤労者スキー競技会

打ち合せ会：4月19日（木）19～21時、新宿西口「ルノアール」

担当：吉田 TEL090-2546-3930

※ 催行最小人員3名

4・5月のカレンダー

4月	東京スキー協	全国スキー協	5月	東京スキー協	全国スキー協
1日(日)	山スキー教室かぐら	スノボ指導員検定会	1日(火)		
2日(月)			2日(水)	常任理事会	
3日(火)			3日(木)	山スキー教室	
4日(水)			4日(金)	鳥海山	
5日(木)	理事会		5日(土)	八甲田	
6日(金)	山スキー紙すき山		6日(日)		
7日(土)	"		7日(月)		
8日(日)	"		8日(火)		
9日(月)			9日(水)		
10日(火)			10日(木)	理事会	
11日(水)			11日(金)		
12日(木)			12日(土)	かぐらフリーレッスン	富士山滑降
13日(金)			13日(日)	"	"
14日(土)		全国技術部会	14日(月)		
15日(日)		"	15日(火)		
16日(月)	(編集会議)		16日(水)		
17日(火)			17日(木)	総会議案発送	
18日(水)			18日(金)	山スキー教室	
19日(木)			19日(土)	(立山)	
20日(金)			20日(日)	(立山)	
21日(土)	スプリングフリーレッスン	全国理事会	21日(月)	(編集会議)	
22日(日)	"	"	22日(火)		
23日(月)	(通信発行)		23日(水)		
24日(火)			24日(木)		
25日(水)			25日(金)		
26日(木)			26日(土)		
27日(金)			27日(日)		
28日(土)			28日(月)	(通信発行)	
29日(日)			29日(火)		
30日(月)			30日(水)		
			31日(木)		