



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.340

発行

2012.6.1

発行責任者・小川 洋

春の山スキー特集



富士山の大斜面と雲海

目 次

八甲田山 山スキー教室報告	2 - 3 頁
鳥海山 山スキー教室報告	4 - 5 頁
富士山大滑降報告 (全国主催)	6 - 7 頁
ガーラスプリングフリーレッスン報告	8 - 9 頁
コラム 《雪友物語》④	10 頁
information (総会案内)	11 頁
6・7月のカレンダー	12 頁

雨、雨、雨の八甲田こんな雨は初めて 雨の隙間をぬって、最終日に 南八甲田（乗鞍岳）を滑降

9名のパーティー(男6名 女3名) リーダー吉田、サブリーダー石川

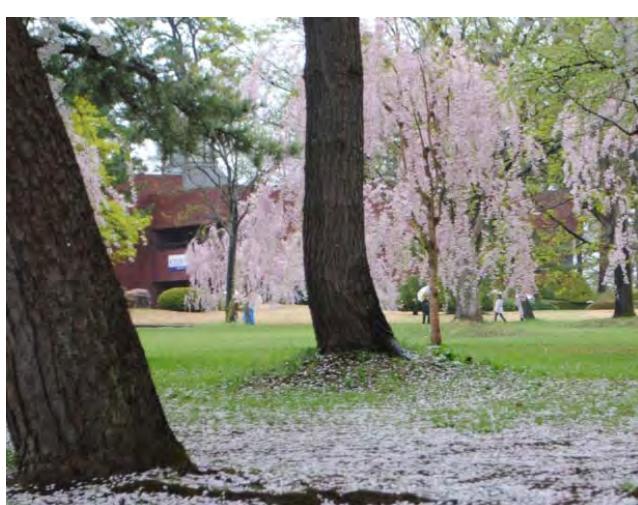
5月3日 雨の八甲田山、青森の町は雨、車は八甲田の山を登るが雨で気が重い。萱野茶屋付近も一面の雪、前日まで暖かい日もあって、積雪は多いがブナが芽吹いている。素晴らしい景色だ、猿倉温泉に参加者が集合しても雨が降り続いている。山に入らずに弘前でさくらの花見。

5月4日 今日も雨、10時まで様子を見るがやむ気配はなく、三内丸山の縄文遺跡の見物。数年前に比べると施設が立派になって、展示物も多く復元された竪穴住居だけでなく、見る物も沢山あってあっという間に時間が過ぎる。猿倉温泉に帰ってから、コンパスの使い方地図の読み方を含む、山スキーの楽しさなど話し合い交流を行う。



今日こそは山スキーを楽しむ

5月5日 今日も雨模様、風はあるが雨は小降り、何とかスキーができそうなので出発。すいれん沼から小岳に向けてシール登高、例年以上に雪が多い。台地に出ると風が強くガスもあって視界も悪い。硫黄岳の裾野近くに来ると雨足も





強く、風も強くなったので行動を断念。シールを外してすいれん沼へ向けて地図とコンパスを使って滑降、コンパスの指針に従ってすいれん沼に出て、さらに猿倉温泉まで滑降。

温泉で昼食の後、猿倉岳に向けてシールで登るが、猿倉尾根に出るとガスも濃く、風、雨足も強くなつたのでシールを外して滑降。滑ったものの満足感は少ないが、天気が悪いので仕方ないかとあきらめる。

5月6日 最終日、今日は朝から快晴、午後は天

気が崩れるとの予報。今回初めての晴れ、皆張り切つて乗鞍岳に向かってシール登高、帰りの時間と、午後には崩れる天気に気は焦るが、気を落ち着けて進む。雪が多く地形も例年と若干異なり、乗鞍岳の斜面もいつもより大きい。山頂が近付くにつれて雲が多くなり、風も強く雨もぱらついている。小休止の後シールを外し、滑降点に移動、風を避けるため山頂より下に移動したので、斜面に出るのに少し苦労した。大斜面を豪快に滑り降りた後は樹林帯をトラバース、開けた斜面に出ると快

適に滑走できた。ブナ林の斜面では慎重にルートを選んで滑り、今回最初で最後の満足いく滑りを楽しんで猿倉温泉に到着。途中から雷鳴も聞こえていたが、到着直後に強い雨と雷鳴、天気が崩れるまでに何とか間に合つて今回の教室終了。永年八甲田で教室を行つたが、これだけの雨天は初めて。これも山スキーなのだと受け止め、それなりにみな楽しんだのではないだろうか。次回は好天を期待して帰路についた。

(スノーモンスター 吉田 記)



雨の合間をぬって？ 新コースも物色、花見と温泉付き



雨の合間を縫って出かけました

鳥海山。秋田県と山形県の間に位置する独立峰。出羽富士とも呼ばれている。

今年は（も）、我々は鳥海山登山口の一つ猿倉口に近いところへ宿をとり、4日間、山スキーを堪能することとした。

初日は、猿倉口から→七ツ釜避難小屋→2000メートル位までの往復。夜行バスなどで参加される方もおり、足慣らしの日としている。2日目は、「祓川→七ツ釜避難小屋→鳥海外輪→唐獅子小屋→大清水園地→手代橋→百宅→宿舎」百宅ルート。林道滑走を含めると20キロ近くになる。

3日目「熊の森→（猿倉ルート）→七ツ釜避難小屋→七高山→七ツ釜避難小屋→祓川（熊の森）→宿舎」、最終日は「鉢立→御浜小屋（往復）」の、日本海を目指して滑る、景色雄大なコース。

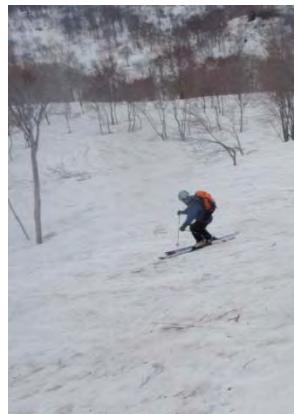
ゴールデンウィーク、前半は、絶好の好天、しかし、5月に入ると段々と雲行きが怪しくなってきた。

3日、曇天のなか、午前10時過ぎ、猿倉口から標高2000m位を目指し、ところが稜線に出ると雨交じりの時には人も飛ばされそうな強風が、棚池の上部、1350m地点で引き返し、猿倉口にある「にろく小屋」で休憩・昼食をとった。このまま帰るのもいのびず、猿倉口の下にある直線にして1000m、お花畠駐車場まで林間滑走

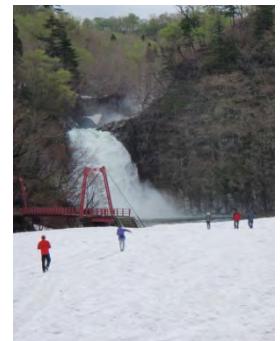
となつた。

4日、朝から雨、時々やむものの、山には雲がかかり何も見えません。花見と温泉に決定。車2台に分乗し、おののこまちの郷、雄勝へ、おしら様の枝垂れ桜（湯沢市横堀赤塚）、役内川堤防の桜見物、秋の宮温泉、法体の滝、花見と滝と温泉ドライブとなりました。

5日、朝から雨、午後から雨が上がるとの予報を信じ、停滞。昼前から雨もやみ12時35分、祓川ヒュッテに向かうが風強く、猿倉口へ転進、13時30分猿倉口から七ツ釜避難小屋をめざす。途中、パトロールと遭遇。上に向かうもガスがかかり14時30分、戻ることにする。にろく小屋によらず、直接、お花畠駐車場に降りることとした。15時30分着。宿に引き上げた。夜は、星空。しかし、寒気が入っているとか。



お花畠に向かって
ドライブとなりました。



法体の滝



おしら様のしだれ桜



祓川ヒュッテ



にろく小屋

6日、早朝は快晴、宿から山が一望できる。天気予報は、昼前から崩れる予報。朝食をとり山へ向かう頃から段々雲行きが怪しくなる。しかし、まだ雨は降ってこない。8時10分祓川出発。連休最後の休日でもあり登山者、山スキーぐるープ、幾つかが相前後して山に入っている。私たちの教室は、最終日は午前中の予定です。2時ころには帰りの駅に向かう予定。

とりあえず11時ころまで登り、滑走して戻る予定。七つ釜避難小屋9時30分ころ通過、高みをもとめ先の稜線まで、しかし、天候は…

10時、七つ釜避難小屋の上部、氷の薬師へ向かうゆるい斜面に変わることで、下山とした。やっと滑れるという感じ。滑走…

初日、昨日と下ったお花畑駐車場へ10時50分に着く。車に乗り宿へ帰る途中、雷と雨。もう

少し帰りが遅れると雨の中を滑走する羽目になっていた。

今年の鳥海山山スキー教室は4日間、雨とにらめっこでした。

参加者の皆さん、お疲れさまでした。天候は如何ともし難いものですが、サー、来年は。



雨をぬって



全国スキー協主催
富士山大滑降(2012.5.12~13)

スキー伝来101年、101人で富士山大滑降

全国15都道府県から89名が大集合
東京からは11クラブ、27名が参加

5月12日17時、富士山麓の水ヶ塚駐車場に、北は北海道から西は兵庫まで、15都道府県89名が集合。5月中旬なのに寒い。空には雲が多く、富士山は見えない。しかし、夜になると雲も切れ星空が広がった。

翌日は朝早く出発、富士の宮口の5合目駐車場まで三々五々移動。登り始めるとすぐに雪があらわれ、予想に反して夏道も雪におおわれている。したがって、ザックに板を着けアイゼンで登る者、シールを着けて登る者、足元をしっかりしないと登りづらい。

天気は快晴だが、高度が上がるにしたがい空気が薄くなり、つらくなってくる。7合目を過ぎると斜度もきつくなり歩む速度も遅くなるが、下界を見ると雲海が広がり、遠くに駿河湾が見え、素晴らしい景色が展開している。風もなく天気が良いので、登っているときは暑いくらいだが、休憩していると寒くなる。



ひたすら登る…

早いグループは既定時間に9.5合目まで到達、滑降開始の時刻には5合目から6合目にかけて時折ガスがかかり、進路に不安があったが、滑り始めると5合目までは快晴、雪も緩んで安全に滑るが、緩んだ雪に足をとられないように気をつけて滑る。途中で滑りをビデオや写真に撮りながら、楽しんで皆思い思いに滑り降りていく。日本で一番高いところを滑る爽快さを全身に感じ、5合目まで滑り通す。全員が怪我もなく到着したところで、参加者からの感想を含めた閉会式をもって無事閉幕となった。

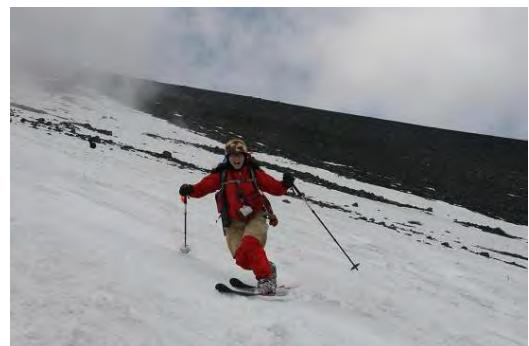
番外では5合目からの下りはガスが濃く、視界も15m~20m程度だったので、スキーで5合目まで滑り下りるより緊張を強いられた。スキー伝来101年、89人の富士山大滑降は、大成功に終わった。(吉田 記)



きれいな隊列です



空、斜面、稜線のコントラスト



スキー雑誌の写真のようです

スプリングフリーレッスン in ガーラスキー場

2012/4/21-22

レッスン翌日は筋肉スリー

(注) 本人

ガーラ湯沢でのフリーレッスン。21日土曜日は好転に恵まれたものの、ゲレンデはやはり悪雪だった。

数年ぶりにコーチについてまじめに滑ったので、レッスン翌日は体中がギシギシと痛み筋肉痛を通り越して筋肉スリーになってしまった。コーチからは「もっと腹筋に力を入れて」、「ブーツに脛を当てて」など何度も指摘された。私自身も滑っていて、頭ではごもっと理解しつつも、体の方はなかなか理解してくれない。

考えてみれば、3年前の大手術以来まともにトレーニングらしい事は一切してこなかった。還暦を迎えてサンデー毎日の今では、療養と称して寝ている身体を起こすのも億劫なほどだらけきってしまっている。ちなみにうちの奥さんは狸と豚を掛け合わせたブタヌキだが、私もドタッと寝たらなかなか起きないドタヌキの毎

日だ。そんな生活の毎日だからして、お腹に力を入れても力が入ってこない。いやはや困ったものだ。

若い人たちに混じってまじめに滑るのは自分の若返った様で楽しくもあったが、体力的にはかなりしんどいものがあった。今回はフリー レッスンということでポールをくぐれなかつたのはさびしいものを感じていた。

コーチからは競技でイレギュラーに対応するためにも悪雪やコブも安定して滑れなければいけないと言うことで、苦手なコブも滑らされたがとにかくしんどかった。ともあれ今シーズンは東京大会にエントリーできたので、来年は全国大会エントリーを目標にしたい。

最後に、東京でもスラローム競技が再開することを望んでいる。

町田シャスネージュ 酒井 宏



ガーラでのレッスン風景

なぜか担ぎ上げ (次ページ参照)

春は遊び心で滑る！

4月21、22日、ガーラスキー場にて春のフリーレッスンを行いました。コーチの三増さんはバリバリのレーシング専門ですが、基本的な姿勢から始まり、誰でも理解できるシンプルなで基本的なことを丁寧に教えてくれます。今回は、かぶりすぎず後傾にならず「よいポジションに乗る」とことと「足首をやわらかく使う」ことを中心に、春のザクザク雪、コブ斜面にも挑戦しました。コーチはコブの中でもびっくりするくらい軽快で、「コブを滑っているとレッスンということを忘れてしまう」と言っていたのが印象的でした。

最近の掲載写真のとおり、参加者がだいたい同じメンバーになりがちな中、今回は酒井宏さんが（土曜のみ）参加してくれました。久しぶりに身体を動かすことで、自分のペースで休みつつやりましょう、と話しつつも、雪上後の陸トレまではみんなと同じメニューをこなされました。コブでも難なく降りてくる酒井さん、永年のスキービー経験の貴禄に感心してしまいました。

ザク雪は滑りづらいと思われがちですが、軟らかい雪は慣れ



散歩＆陸トレ

（踊っているわけではありません→）

るといくらでも自分のラインを作れますし、転んでも痛くありません。技術の話の半分は忘れてしましましたが、遊び心を持ってシーズン中はできないことを試せるのも、春スキーの楽しさです。

追記しておくと、2日目の日曜は強風でガーラもかぐらもゴンドラ、リフトが中止。苗場は混雑がひどいだろうということで、宿のすぐ裏の石打丸山で、春はおなじみの担ぎ上げスキーをしたのでした。みな今回は防具を持ってきていないので、ショートポールで基本練習をしました。

競技スキー委員会では、レッスンに参加してみたい人、しばらく参加していない人、競技に関わらず応用力を身につけたい人をいつでも大募集しています。

長谷川かよ子



◆故障があっても、スキーはできる？◆

《雪友物語》4

五十嵐民夫

体幹を再構築する

「八甲田で打ちのめされた」

膝に故障があり、その痛みで一時スキーができなくなっていた矢口さん（ラ・ランドネ）。遊離軟骨の除去ときついリハビリを経て、今年1月には痛みなくスキーできるようになりました。2月にも、志賀高原で1000mをノンストップで滑れるまで回復していました。

その後の様子を5月に入ってから伺ったときの答えが、冒頭の一言でした。

●訳もなく繰り返す転倒

ゲレンデでは滑っていたし、体調は上昇していたので矢口さんは、八甲田はいけると考えました。2月中旬、八甲田の樹氷原に立ちます。しかし山は厳しく、ゲレンデで滑れたらしくでは戦えませんでした。何十年も山スキーを続けてきて、初めて抱いた感情です。

体幹に力が入らず、バランスを保てません。どれほど懸命に滑ろうとしても、訳もなく転倒します。転ぶたびに体力を奪われ、転倒が繰り返されました。仲間の援助でなんとか滑りきりましたが、膝の故障は想像以上に運動能力を減退させていました。

●長年のからだに悪い蓄積

青年期にはバスケットボールで鍛えていた矢口さんは、長身が災いしていつも鴨居に頭をぶつけていました。なので、背中を丸めて腰を折る姿勢が身に付いています。また長年の登山で、登行時に膝を大きく上げる動作を続けていた影響か、登る運動で主に働く腸腰筋が硬く縮んでいました。

肩が前に巻き込み、股関節が伸びないと前傾が強くなります。歩行時に大腿四頭筋

の負担が増します。これが膝の故障につながっていました。同時に、背筋の過労と使われない腹筋が腰痛の原因にもなっていました。背すじの過度な湾曲が、体幹を崩していました。

●骨格を意識する

二本足で立つ人間は、重力・引力を意識した行動が必要です。引力による重さを骨で支え、筋肉で行動を起こしていきますから、日常生活でそれを意識して活動することがとても大切になります。

二本足で立つ正しい姿勢の獲得。これを矢口さんの夏の目標にしてもらいました。

踵から、膝、腰、背中、肩、頭という順で、人のからだは骨が積み重なっています。立位を取り、運動する際に、各骨格周りに不要な力を入れることなく並ばせます。そこで、特に上半身（体幹）の姿勢を意識します。

顔を真っ直ぐ前に向けて。踵に体重をかけ、頭のテッペンを真上にのせて、重力線と体軸を合わせます。肩を開いて下げ、下腹部を引き上げ（恥骨を前に出す）、背すじを伸ばします（脊柱の自然な湾曲）。この姿勢を保って歩く課題を設定しました。

大胸筋と広背筋を使い、肩周りを安定させます。下腹部の腹筋に力を入れ、腰椎が曲がらないようにします。この2ヶ所を意識して、体幹を崩さないように長く歩くのです。

●活きた体幹を作る

股関節の緊張を緩める体操（ストレッチ）を、矢口さんは毎朝行なっていながら。引力に対して縦に骨格を使う体操も、必要に応じて実施しています。骨格を意識し、活きた体幹を作る毎日が、今続いています。

骨格を意識する体操や、からだの動きを意識する体操、運動時の出力と脱力の体操なども今後レポートしていきます。

（2012/05/22）

第45回定期総会のご案内

今シーズンは東日本大震災ならびに長野北部地震からの復興に向けた取組みに積極的に取り組んだ一年でした。東京スキー協は全国スキー協からの呼びかけを積極的に受け止め「春休み子どもスキー」や「栄村復興G S大会」等に取り組んできました。

44期の活動を総括し、45期の方針を皆で考え、進めていく大事な総会です。代議員はもとより傍聴者も含めて、必ず各クラブから複数の参加を宜しくお願ひします。

開催日 2012年6月17日

会場 東部区民事務所3F第4集会室

JR大塚駅北口徒歩5分 巣鴨警察署隣り

会場準備 9時～

受付 9時20分～

開会 10時～

閉会 17時



6・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(金)			1日(日)		
2日(土)	草津 SL キャンプ		2日(月)		
3日(日)	"		3日(火)		
4日(月)			4日(水)		
5日(火)			5日(木)		
6日(水)			6日(金)		
7日(木)			7日(土)		乗鞍サマーキャンプ
8日(金)			8日(日)		"
9日(土)		全国総会	9日(月)		
10日(日)		"	10日(火)		
11日(月)			11日(水)		
12日(火)			12日(木)		
13日(水)			13日(金)		
14日(木)			14日(土)	乗鞍 SL キャンプ	
15日(金)			15日(日)	"	
16日(土)			16日(月)	"	
17日(日)	第45回定期総会		17日(火)		
18日(月)			18日(水)		
19日(火)			19日(木)		
20日(水)			20日(金)		
21日(木)			21日(土)		
22日(金)			22日(日)		
23日(土)			23日(月)	(編集会議)	
24日(日)			24日(火)		
25日(月)			25日(水)		
26日(火)			26日(木)		
27日(水)			27日(金)		
28日(木)			28日(土)		
29日(金)			29日(日)		
30日(土)			30日(月)	(通信発行)	
			31日(火)		