



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 03 (3971) 4144
ホームページ: <http://www.tokyoskikyo.org/> E-mail: info@tokyoskikyo.org

No.346

発行

2013.1.1

発行責任者・小川 洋

謹賀新年



中央研修会の様子



新しいユニフォームウェアのコーチ陣



目次

新年の挨拶	2 頁
中央研修会報告	3 頁
全国スキー協主催 競技大会ご案内	4 頁
震災支援募金、ボランティアのご協力お願い	5 頁
コラム「雪友物語」⑧	6 頁
information	7 頁
1・2月のカレンダー	8 頁

新年 あけまして おめでとうございます

昨年6月の総会で会長に就任した市川正幸でございます。東京スキー協常任理事会を代表して新年のご挨拶をさせていただきます。

2011年3月11日に起きた東日本大震災から早や2年になろうとしています。復興はまだまだ緒に就いたばかりという状況です。

私たち東京スキー協は全国の仲間と協力して昨年3月の春休みに「春休み子供スキー」を岩手県と宮城県で開催しました。また埼玉県をはじめ、たくさんの県スキー協が避難生活を強いられている子供たちをスキー行事にお誘いしました。

子供たちからは感謝の笑顔がたくさん頂き、取組んだ私たちが子供達に勇気づけられました。

今年も「子供達に笑顔を！」を合言葉に「春休み子供スキー」を開催します。昨年に勝るとも劣らない物・心両面でのご支援をお願いします。

さて、東京スキー協の現状は38クラブ、会員約600名となっています。会員の高

齢化と景気動向や労働環境の変化で若い世代のスキー離れの中にあります。そんな中でも魅力的なスキー行事と会員一人一人を大切にするク

ラブ運営を実践する中で会員を増やしているクラブも存在しています。

自分がクラブに入会した時のことを思い起こして下さい。行事に参加してスキーの楽しさがわかって今があると思います。

自分が入会しているクラブを「楽しさを会員外の人に自慢できる」クラブにすることが大切です。

今年は雪も豊富なようでスキーヤーにとっては最高のシーズンになりそうです。

クラブ員のみなさんが笑顔で新会員を迎えながら、楽しいシーズンを迎えられることを記念して新年のあいさつに代えさせていただきます。



新会長 市川正幸
(どさんこ S.C.)



我がクラブ、走ります (クラブ交流駅伝)



バーベキューは任せてください

中央研修会 報告

小川 洋（講師）

12月1～2日の日程で中央研修会が開催されました。

例年、この時期は雪の状況に悩まされているのですが、今年は前週の技術部会も「熊の湯スキー場」の頂上からのコースを滑走できたぐらい雪が豊富でした。

78名（東京からは28名と昨年より10名弱減）の参加者を11クラスに分け、1班を除いて1クラス7人と、受講者にも講師にもちょうど良い人数で講習を勧めることができました。

講習バーンは横手山スキー場。第1・第2リフトが営業していました。（スキー場開きで格安リフト券）

初日の土曜日は雪が降る中での講習でした。氷点下10℃以下ととても寒く、雪質は良いのですがじっとしてられない程でした。

今回の中央研修会のテーマは2012年夏に発表された「荷重移動の横滑り」の内容で開催されました。初日の雪上では「停止姿勢からの真下への横滑り」からはじまり「斜滑降からの斜め前横滑り」、「山周り」から「谷落とし」、「プルークスタンスを利用して荷重点の移動による横滑りでの連続回転」などカービングポジションから荷重点の移

動をする事で「横滑りのポジションに移る」カリキュラムで行われました。また、11月の全国理事会で改訂された「真下への横滑り左右連続」の変更点についての解説と講習も行われました。

夜は食事前に「基礎理論」とケガをしない為の「ストレッチ・筋トレ」、食事後は「指導員規程の理解と運用」「組織論」と20：30分までみっちりの座学。「指導員規程の理解と運用」では東京の福島副会長が指導員の年齢分布や研修率を分かりやすいデータにして解説し、好評でした。

2日目は朝から快晴。前日の悪天候が嘘のようでした。

前日は「カービングポジションから横滑りポジション」への講習でしたが2日目は「横滑りからカービングポジション」への移行が主題でした。「体軸を足元から傾ける」方法と「内脚をたたみながら外脚を開きだす」方法で横滑りを止めてカービングポジションへ移行して行きます。

最終的には、ターンの前半部分に「横滑り」を活用したベーシックパラレルターンを完成させることで2日間の講習を終了しました。



初日、吹雪の中でもはつらつと

2012-2013 SEASON 全国勤労者スキー協議会主催

集まれ! RACE「大好き」

第1弾 限界スピードにチャレンジ!

第15回スキー協カップ

- 種目: SG2連戦(2日で4本)
- 参加費: 1日4,000円
2日7,500円
- 日時: 2013/2/16・17
- 会場: よませ温泉スキー場



●問合せ・申し込み

新日本スポーツ連盟・全国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402

TEL:03-3971-4145 FAX:03-3986-5403

<http://www.mmjp.or.jp/wsaj> mail:wsaj@post.email.ne.jp

第2弾 ビギナーズ、障がい者、スノボーもOK!

東北復興支援 第29回全国スポーツ祭典

第39回全国スキー競技大会

- 種目: SL・GS
- 参加費: 1日4,000円
2日7,500円
- 日時: 2013/3/2・3
- 会場: 八幡平リゾート下倉スキー場

●復興支援特別企画 東北6県から出場する選手のエントリー代は無料!



●申し込み

〒020-0172 岩手県岩手郡滝沢村鶴飼字洞畑56-29(有)浜印刷気付 岩手スキー協事務局

TEL:019-684-3569 FAX:019-684-3546

郵便振替口座 02260-2-104480 岩手県勤労者スキー協議会

●問合せ 岩手スキー協 畠山幸久

TEL:019-646-2080 携帯TEL:090-4046-6642

mail:wsaj-hatakeyama-1949@ipone.ne.jp

*第1弾、第2弾とも大会要項が確定し次第、ホームページにてご案内します。 <http://www.mmjp.or.jp/wsaj>

被災地の子供たちのために、今年もご協力をお願いいたします
(全国スキー協 主催)

———震災支援募金、ボランティアにご協力を———

子どもたちの笑顔をつくろう

あなたの募金はレンタルスキー、ウエアーや震災支援行事に活用
春休み子どもスキーは岩手県3月23、24日、宮城県3月25、26日に実施予定

皆さんの支援で、昨シーズンの被災地支援「春休み子どもスキー」では、130名もの子どもたちがスキーを楽しむことができました。

参加した子どもたちは“楽しかった”“また来たい”と、笑顔を輝かせていました。

こうした笑顔を広げるために、来るシーズンでの「春休み子どもスキー」実施への募金を訴えます。

みなさんの募金は、子どもたちのレンタルスキー、スキーウエアーや貸し切りバスなどに活用します。

子どもたちは、未だ目に見えない重圧、ストレスの中にあり、まだまだ震災復興支援が必要とされています。私たちの取り組みは、国の震災支援予算が被災地以外へ流用される中で支援が必要な地域での取り組みです。

これまでも募金にご協力をして頂きましたが、あらためて訴えます。

「春休み子どもスキー」の取り組みは、岩手県では3月23、24日、宮城県では3月25日、26日実施の予定で進められています。皆さんの支援募金で是非、1人でも多くの子どもたちの笑顔を見ましょう。

支援募金は郵便振替 00180-7-82138 全国スキー協宛 支援募金と明記

----- キ リ ト リ -----
ク ラ ブ 名 _____

氏 名	募 金 額	氏 名	募 金 額

全国スキー協まで FAX 03-3986-5403 下さい。

ボランティア登録はスキー協ホームページまたは03-3971-4145へ

◆故障があっても、スキーはできる？◆
《雪友物語》8 五十嵐民夫

可能性を拓く

●人間の不思議

人間のからだは、科学や医学が発達した今でも、分からないことだらけです。「もうこれ以上はできない」と、諦めてしまえばそれまでですが、残された可能性を信じて、もう一步踏み出してみると、必ず何らかの成果は表れます。その時はできなくても、次のステップに足をかけることはできるでしょう。そんな可能性を見た、初滑りでした。

●レベルアップの8人

志賀高原・横手山で行われた全国山スキー一部主催の講習会（12/8～9）で、私はレベルアップ教室を担当しました。

レベルアップは2班編成、私は体力が比較的弱いか、慢性疾患がある方の班を持つことになりました。でも皆さん、スキーは安定した滑りをしていました。兵庫・どんぐり2人、大阪・ゆきうさぎ2人、東京・雪けむり4人の女性計8人です。印象ですが、ほとんどの方は60歳以上ではないかと思えます。

●目標と、現状の確認

今回のレッスンで私は、「可能性を見つける」をテーマにしました。スキー技術は教えません。今までそれぞれの方が獲得したスキーの技量を生かして、どのようにスキーを楽しむか、活動ステージをどれだけ広げるかが目標です。

まずは、各人の課題や目標を伺いました。その上で、自分のスキーは、どの程度の技量を持っているかを確認して行きました。

- ・どこまで滑るか、到達地点を常に視界に入れて滑る。その間何が見えたか、何が起きたかなどを認識する。

- ・安心な速度で滑り、それより速く、またはそれより遅く滑ってみる。
- ・好きな回転弧で滑り、それより大きな、またはそれより小さな回転弧で滑る。
- ・ノンストップで滑る距離を伸ばしていき、最長約800mを止まらずに滑る。
- ・非圧雪斜面を滑る。

これらを繰り返しながら、滑るたびに感想を聞いて行きました。

まわりが良く見えた。気持ち良く滑れた。少し怖かったが面白かった。思っていたより上手く滑れた。楽しい。ほとんどが肯定的な印象を持ってくれました。

●笑顔で楽しく

どの斜面を滑っても緊張したり、気後れしたりするような様子は見られません。転倒はほとんどありませんでした。滑る距離が伸びるにしたがって、安定感が増してきます。滑走中に笑顔も見えてきました。

コース脇の新雪に入ると、声もでてきました。さすが、山スキー愛好者たちです。圧雪されたコースより、ずっと楽しそうでした。

課題を示さずに、「ここからリフト乗り場まで直行」のフリー滑走にすると、思い思いのコース取りで滑って行きます。

●自分でつかみ取る

アルペンスキーとは、雪山の山頂から山麓へ滑り降りるスポーツです。原点は山岳スキー、彼女たちが目指しているスキーそのものです。山頂から滑り降りる方法は自由。安全に、無事ゴールすればいいのです。

自分の得意な滑りが見えてきたようです。そこに自信を持って山に入れば、苦手は克服できます。教えられたのではなく、それは自ら獲得したスキーだからです。

(2012/12/11)

information

スノージャンボリー実行委員会より

スノージャンボリー2013のご案内

日時： 2013年3月15日（金）夜発～3月17日（日）夜帰着
会場： 志賀高原
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（会員割引あり）
交通： 往復とも貸し切りバス（15日夜21：00豊島区役所前集合）

※12月号郵送時に、パンフレットを同封しています。（HPでも確認できます）

総務局より

安全対策、もう一度確認を

さあ、スキー・スノーボードのシーズン到来です、昨シーズンは全国競技大会で6名が骨折する事故がありました、あなたのクラブ・あなたは安全対策をしていますか？

全国スキー協はスキー協会の事故の実態を知り、事故を可能な限り防ぐのに役立つため事故報告書を改善し、理事会で発表しました。クラブであなたが事故にあったら、東京スキー協に報告書を提出してください。そのことで他の人が事故でけがを防ぐことができるかもしれません。スキー協のモットー「安全で楽しく」を実践するためにも。

クラブでも安全対策をもう一度話し合ってみませんか、指導員も指導の際安全についての指導をしましょう。ビンディングの開放値は適切ですか、強すぎませんか、弱すぎませんか、もう一度確認しましょう。滑り始め、滑っている最中も周囲の状況、雪質に注意して事故のない、怪我のない、スキー・スノーボードを楽しみましょう。

山スキー委員会より

2013年第2回山スキー教室

湯の丸山 山スキー入門教室

スキー場のリフトを活用して、湯の丸山の樹林の中・広大な斜面の自然の雪を楽しみ、山頂からは近くに浅間山・四阿山、遠くに富士山・北アルプスの山々が360度の展望が開けています。シール登高の初歩から学び、自然のままの雪を滑るものです。気軽に参加してください。

記

日程 2013年2月16日（土）10時から
17日（日）15時（現地集合・現地解散）
場所 長野／群馬・湯の丸山スキー場・湯の丸山周辺
宿舎 シティオス地蔵（TFL 0268-62-0967）
389-0501 長野県東御市湯の丸高原 1270
参加費 16,000円 催行最小人員3名
打合せ会 2/5（火）19～21時

1・2月のカレンダー

1月	東京スキー協	全国スキー協	2月	東京スキー協	全国スキー協
1日(火)	越年スキー		1日(金)	大会前日練習会	
2日(水)	〃		2日(土)	東京競技大会	
3日(木)	〃		3日(日)		
4日(金)			4日(月)		
5日(土)			5日(火)		
6日(日)			6日(水)		
7日(月)	山スキー委員会		7日(木)	常任理事会	
8日(火)			8日(金)		
9日(水)	組織局会議		9日(土)		
10日(木)	常任理事会		10日(日)		
11日(金)			11日(月)		
12日(土)	かたしなレーシング キャンプ	山スキーリーダー 養成・研修会	12日(火)		
13日(日)			13日(水)	組織局会議	
14日(月)			14日(木)		
15日(火)			15日(金)		
16日(水)	教育技術局会議		16日(土)	湯の丸山	・中・上級指導員検定会
17日(木)			17日(日)	山スキー教室	・スキー協CUP
18日(金)			18日(月)	広報局会議	全国常任理事会
19日(土)	指導員研修会、	○山スキー入門教室 (かぐら)	19日(火)		
20日(日)	養成レベルアップ		20日(水)		
21日(月)	広報局会議	全国常任理事会	21日(木)	理事会	
22日(火)			22日(金)		
23日(水)			23日(土)	関東B初・中級	SL記録会(戸狩) 練馬ヒューマン主催
24日(木)			24日(日)	指導員検定会	
25日(金)			25日(月)	通信発行	
26日(土)	舞子ポールレッスン	・スノーボードフェスタ	26日(火)		
27日(日)		・上級指導員講習会	27日(水)		
28日(月)	通信発行		28日(木)		
29日(火)					
30日(水)					
31日(木)					