



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.tokyoskiky.org/> E-mail：info@tokyoskiky.org

No.347

発行

2013.2.1

発行責任者・小川 洋

第2回テクニカルフェスタ開催



八幡平越年スキー報告

目次

第二回テクニカルフェスタ報告	2・3頁
八幡平越年スキー報告	4頁
復興支援「春休み子供スキー募金」に積極的に取り組もう！	5頁
コラム「雪友物語」⑨	6頁
information	7頁
2・3月のカレンダー	8頁

第二回 テクニカルフェスタ開催 2012/12/22-24

--- 志賀高原 ダイヤモンド、一ノ瀬、奥志賀 ---

12月最終週末の三日間、今年で二回目となるテクニカルフェスタが開催されました。初日、二日目とスキー場では珍しいほど終日の好天で、気分良くレッスンを受けられました。

一般レベルアップは小柳講師と福島講師（受験者）の二班に別れ、指導員研修は、SIA、キタムラスノースポーツスクールより招いた北村講師による応用研修としてのレッスンでした。後者の班に参加しましたが、スキーの理論がよりシンプルに感じられ、体感として理解できました。ポイントは多くはなく、○スキーの真上に乗る、○不要な動きはしない、○荷重移動は両足の間で十分、ということをしつくりと一日取り組みました。（これらは三日間を通して共通していたと思います）

夜の交流会では、七十ウン歳の同年齢のお三方の中で一番背が高いということで、ラ・ランドネ、矢口さんに乾杯の音頭をとっていただき、まずのどを潤しました。ビデオを見ながらそれぞれの講師（北村氏を除く）のおやじギャグ飛び交う解説を受け、他の班の様子も伺える充実したものになりました。

二日目は、指導員研修班は近藤講師、出崎講師の二班に別れ、今年のテーマの横滑り技術から、ずらしを使ったターンの技術を、いろいろな楽しめるバリエーションで取り組みました。

最終日は一転してガスがかかり、滑っても滑っても積雪が増えていくという天候でSTTの開催が危ぶまれましたが、悪コンディ



ションの中、みなさん奮闘されました。（指導員研修班は技術の目合わせ）

同じクラブから、一般レベルアップ、指導員受験者、指導員研修、それぞれに参加できますので、激励したりされたりしながら取り組んでいたのが印象に残りました。また、今回は山スキーのクラブからたくさんの参加者があり、技術交流の意味でも刺激を受けました。

アンケートではまた参加したい、との声が目立ったことは今後の励みになり、一部、食事、部屋の設備など改善点として確認しました。またSTTの（天候による）開催決定判断や進行についての反省点、講師を固定せず多くの講師に学べる機会としていくことが、後日反省会で話し合われました。

次回のフェスタは2013年12月21-23日と決定しましたのでお知らせをし、さらに多くのかたに参加いただけるように準備をしていきたいと思っています。（実行委員）



STT、バッチの授与です



おつかれさまでした～（乾杯！）

--- 参加者アンケートより ---

◆一般レベルアップの参加者

参加の動機

- ・滑りの質を高めたい。指導員受験対策。
- ・体力・技術の衰えをカバーできる方法を探し求めている。
- ・少しでも滑りを向上させたい。
- ・自分の問題点を確認、自分の解釈が正しいのか客観的に知るため。
- ・日程が合ったから。・誘われたので。



技術に関する感想

- ・足裏の切り替え、体重移動は難しいが意識していくことが大切と思った。
- ・真下への横滑りのターン方法、小回りの円弧を描く滑り方など上達したように思う。(テールを中心にトップを前にまわす)。内足の立方骨を垂直に押し付ける意識。
- ・北村氏「まんなかののる」、出崎氏「よこすべり」。
- ・滑りの表現をオーバーにすること。教程は難しいが、講習内容は解りやすかった。
- ・なかなかコーチに教わったようにいかない。まだまだと思った。
- ・コーチングが良かった。勝手な自分流の理解で出来なかったことが、フツと解けた。
- ・問題点をタイミングよく言って頂き、良かった。

運営・その他に関する感想

- ・他クラブの仲間と交流ができ、クラブ運営の参考になった。また参加したい。
- ・参加費は高めだが、内容の濃い研修を受けることができ、感謝している。
- ・来年もまたぜひ参加するつもり。クラブに報告。「おすすめします」と。
- ・楽しく3日間滑った。・スキー技術なんでも相談会を開いてほしい。
- ・レベルアップ中心の企画すばらしい。参加者 34 人もがんばった。
- ・ゲレンデの変化、霧の中でもコースを知り尽くした講師の斜面選択に敬意。
- ・講師の熱心さに感激。来年ご指名は可能？
(各コースの講師を事前に発表できれば、選択する方法はあると思いますので、検討します・実行委員)
- ・もっとこういう行事を増やしてほしい。
- ・同じクラブ以外の方との交流やコーチングは楽しく、いい企画だと思う。いい時期に行ってくれることを期待している。
- ・夕食は、部屋別と班別を組んだら良いと思う。夜行バスOK、到着後風呂にも入れて良かった。
- ・朝風呂に入りたい。ハンガーを1人に3本ほしい。1部屋6人は詰め込みすぎ。(考慮します・実行委員)

◆指導員研修参加者(指導員研修のレポートは教育技術局より別途発表予定です)

- ・北村講師の「まんなかののる」、「まうえののる」をいろいろな滑りから教えて頂き、ややわかった。(応用講習)
- ・滑走の横滑りは難度の高い技術と思うが有用性は高。スピード系技術の相関関係を明らかにすれば新しい教程の骨格となり得よう。(基礎講習)
- ・重心移動だけで滑る楽しさ。難しさもあるがマスターしたい。「楽なスキー」、「リラックスしたなめらかなスキー」はぜひ伝えたい。(基礎)
- ・下半身は股関節の使用範囲、肩幅以上に外へ使おうとしない。スピードに対しては体軸を傾けて処理。(応用)
- ・ヒザ、腰を入れない、必要のない外向傾はとらない滑りは、スキーの真上につけていないと成立しないと感じた。(応用)

八幡平越年スキー 報告

東北復興支援

今年も1月29日～1月3日の行程で「東京スキー協主催・八幡平ファミリースキー」が開催されました。

これまで毎年参加されていた「常連」さんが様々な理由(お亡くなりになられた方もいました)でお顔を拝見できない寂しさがある中、三多摩地域を中心に新しくメンバーになって頂いた方々もあり、総勢は昨年とほぼ同数の参加者となりました。

また、往復夜行バスがづらいとのことで新幹線を利用して現地集合・解散の方も例年より多くなってきているようです。

29日の夜9:40分ぐらいに豊島区役所前を出発しましたが、いつもより休憩を少なめにした関係で例年より早めにホテルに着くことができました。それでも7時間はかかります。

30日は雨、「よし！」と気合を入れてゲレンデに出たものの雨足が強くなり、昼にはビショビショ!「天ぷらうどん大盛」を食べた後、ジュニア班、ボード班を中心に勇者8名を残し、宿で「酒宴?交流」

31日も雪が降る中での滑走となりました。そんな中でもカメラマン・長部さんに頑張ってもらい、ほぼ全員の滑りをビデオに収め、夜の技術ミーティングを開催することができました。昼食は「レッドカツカレー」辛かった!!!

1日は快晴ではありますが風があり「寒い!」。その分、雪質は最高でした。名物の「下倉湧水塩レモンラーメン」を食べ、今年の3月に開催する「全国スキー競技大会」のバーンを下見しながらの一日でした。夜の交



流会では自己紹介を兼ねながらの「今年の私の抱負を漢字一文字で」が好評でした。一人一人が思い思いの漢字で自分の抱負や思いを発表していました。

最終日の2日は安比高原スキー場へ。名物は「盛岡冷麺」。前日からの降雪でどのコースも深雪フワフワ。今回、私が担当したクラス7人中4人が幅広・ロッカー板。浮遊感に「ちょ～楽しい!」と歓喜の声を上げながらのゲレンデめぐりでした。

今回は不安定な天候の中でしたが、何とか楽しい4日間を過ごせたのではないのでしょうか。小川 洋



ボード参加者も増えています



準備OK!!



パウダースノー、最高!

東京スキー協加盟クラブの皆様へ

東日本大震災復興支援 「春休み子供スキー募金」に積極的に取り組もう！

2013年1月22日

東京スキー協理事長 小川 洋

東日本大地震とそれに続く巨大津波。そして、福島原子力発電所の事故から間もなく2年が経とうとしておりますが、復興はまだまだ途上にあります。

そんな中で子どもたちは目に見えない緊張の中にあります。

「全国スキー協通信」「スキーメイト」「東京スキー協通信」等でもお知らせしておりますが、全国スキー協は今シーズンもこうした子どもたちに、日々の緊張を少しでもやわらげ、春休みにスキーと温泉、夕食交流会を楽しんでもらい、そのことでスキーの楽しさを広げようと今年も“春休み子供スキー遠足”を企画しました。

岩手県では岩手県スキー協が、3月23～24日に八幡平リゾートスキー場で開催、現在60～80名の参加者が見込まれています。

宮城県では3月25日に亘理・山元町地域の子供たちを、26日には女川・石巻・東松島の子供たち45人を対象に「宮城蔵王・えぼしスキー場」にて「日帰りスキー遠足」を開催します。

この取り組みを成功裡に終了させる為に東京スキー協としては先の理事会で50万円の目標を掲げて募金活動を行う事を決定しました。

各クラブにおきましては様々な機会に募金活動に取り組んで頂きたいと訴えます。

集まった募金は「東京スキー協の郵便振替口座」へクラブ名を添え、「募金」とわかるように記入してお振り込みお願いいたします。

専用郵便振替口座番号 00110-7-88004 です。

また、併せて当日のボランティアも募集します。

- 3月23～24日 八幡平リゾートパノラマスキー場：岩手県スキー協主催
- 3月25日 宮城蔵王・えぼしスキー場：宮城県連盟主催
亘理・山元町地域対象
- 3月26日 宮城蔵王・えぼしスキー場：宮城県連盟主催
女川町・石巻・東松島地域対象

※今年も復興の応援を続けよう！ 昨年様子は、通信339（5月）号に掲載されています。



◆故障があっても、スキーはできる？◆
《雪友物語》9 五十嵐民夫

バランスは体幹で作る

●コブ斜面が消えた理由

スキー場からこぶ斜面が少なくなっていた時期がありました。カービングスキーが登場した直後です。コブ斜面を崩し、斜度を28度以下に削り、圧雪車が入れるようにしました。ほとんどのコースがきれいに整備されたおかげで、カービングターン天国になりました。

その後、フリースタイルワールドカップでモーグルチャンピオン（上村選手）が誕生すると、モーグル専用斜面が増え始めます。この頃からコブが見直されます。

●コブ作りから始める

1月最初の週末、コブにトレーニングに付き合っ、石打に行ってきました。今シーズンは降雪が続いて、コブはありません。しかし、コブコースが設けられていました。網目の軟ポールでインターバルの異なるセットが2コース。そこを滑っているうちにコブができるという次第です。

私たちは真下への横滑りで、コブ作りを始めました。ある程度コブができたところで、トレーニングに入ります。

●体感を崩す大きな構え

それぞれに、コブへの課題を聞きました。

「軸を崩さない」「腰をスキーから外さないようにする」「上体が起きないように」「上体の下向きをしっかりと」「上体の遅れで暴走しないように」などです。どれも、体幹に関するものばかりです。

皆さんはスキー操作がとても上手で、整地の中斜面での小回りは安定しています。ただ、「肩が左右に動く」「背すじが丸くなり腰が落ちる」「腕、肩が開く」などの、滑降に悪影響を及ぼす要素がありました。

腕を大きく横に広げる「上体の構え」に、原因があると思われます。腕を広げすぎると肩が開いて上体が起こされ、体幹が前後左右に動き、目線が不安定になります。

●体幹って、どこ？

体幹とは、どの部位を指すのでしょうか。それは、頭部、左右の腕、脚を除いた部分です。骨には背骨、肩甲骨、肋骨、骨盤などがあり、その周りに表層、深層の筋肉がついています。前面には大胸筋、腹直筋、腹斜筋、腹横筋など、背面は脊柱起立筋、広背筋など、肩周りに僧帽筋、三角筋、骨盤には腸腰筋、大殿筋、中殿筋、小殿筋などがあります。

●体幹の正しい姿勢

これらの筋群を意識的に動かすには、相当鍛えないとできません。まずは、体幹の姿勢を見直します。

- ① 座面の硬い椅子に深く座り、背もたれに寄りかかる。
- ② 首を長くして背すじを伸ばし、両腕は力を抜き体側に下げる。腹筋と背筋が緊張。
- ③ その姿勢を保ったまま、体幹全体を背もたれから離す。
- ④ 肩と上腕を少し前に押し出し、肩のラインがU字になるように固定する。

これで体幹がしっかりと固定され、ブレなくなります。脇を締め、肩が上がらないようにすれば、腕は自由に動かせます。ストックワークは楽になり、ターンは安定してきます。

●日常生活で体幹を見直す

歩行時には、この姿勢を保って歩いて下さい。日常生活で体幹姿勢を意識することで姿勢は良くなり、膝などの負担も軽減されていくでしょう。

年齢を重ねるに従い、姿勢が崩れてきます。体幹を見直して、楽しいスキーを獲得して下さい。
(2013/01/17)

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月号通信に、パンフレットを同封しています。（HPでも確認できます）

競技スキー委員会より

練馬ヒューマン・競技スキー委員会 共催

戸狩スキー場・SLLレーシング練習会

※3/23-24、石打花岡ポールレッスンの案内を通信に同封しています。クラブより入手ください。

期日 2013年2月23日（土）・24日（日）
会場 戸狩温泉スキー場 ツルブリッゲンコース（全国大会使用バーン）
参加費 10,000円（宿泊代1泊2食、保険料500円、コース諸経費含む）
宿泊 高原荘（飯山市豊田6356イ 戸狩温泉スキー場）
0269-65-2202
金曜日前泊、半泊も出来ます。

集合 2月23日（土）午前9：00 ペガサスゲレンデ・リフト券売り場前

申込締切 2月15日（金）

SLL初挑戦の方でも練習できるようなメニューを用意しています。小回りの練習にも最適です。

問合せ先：近藤 090-1619-7390

山スキー委員会より

2013年第3回山スキー教室

乗鞍高原 山スキー入門教室

標高3026mの乗鞍岳は、全山スキーに適した山です。山スキー初級者から上級者までが楽しめる乗鞍岳です。ゲレンデのリフトを活用し、大自然の雪を登行し滑走します。山スキーの基礎を学び、レベルアップにつながる教室です。

記

日程 2013年3月16日（土）8時から
17日（日）15時（現地集合・現地解散）
場所 長野・マウント・乗鞍スキー場・乗鞍高原周辺
宿舎 青葉荘（電話026-393-2750 〒390-1506 松本市安曇乗鞍高原番所）
参加費 16,000円 催行最小人員3名
打合せ会 3/6（火）19～21時 新宿区赤城生涯学習館 地下鉄東西線・神楽坂

2・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(金)	大会前日練習会		1日(金)		
2日(土)	東京競技大会		2日(土)		全国競技大会
3日(日)			3日(日)		
4日(月)	山スキー委員会		4日(月)		
5日(火)			5日(火)		
6日(水)			6日(水)		
7日(木)	常任理事会		7日(木)		
8日(金)			8日(金)		
9日(土)			9日(土)		スノーボード研修会
10日(日)			10日(日)		
11日(月)			11日(月)		
12日(火)			12日(火)		
13日(水)	組織局会議		13日(水)	教育技術局・組織局委	
14日(木)			14日(木)		
15日(金)		スノーボード検定会	15日(金)		
16日(土)	湯の丸	・中・上級指導員検定会 ・スキー協CUP	16日(土)	スノージャンボリー	・コースセッター研修会
17日(日)	山スキー教室		17日(日)		
18日(月)		全国常任理事会	18日(月)		
19日(火)	広報局会議		19日(火)	広報局会議	
20日(水)	教育技術局会議		20日(水)		
21日(木)	理事会		21日(木)		
22日(金)			22日(金)		
23日(土)	関東B初・中級	SL記録会(戸狩) 練馬ヒューマン主催	23日(土)		・テクニカルコンペ
24日(日)	指導員検定会		24日(日)		・震災復興子供スキー (岩手)
25日(月)	通信発行		25日(月)		震災復興子供スキー
26日(火)			26日(火)		(宮城)
27日(水)			27日(水)		
28日(木)			28日(木)		
			29日(金)		
			30日(土)	春休みジュニアスキー	
			31日(日)	～4/1(板橋と合同)	