



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.350

発行

2013.5.1

発行責任者・小川 洋

スノージャンボリー2013



乗鞍岳
山スキー教室

--- あなたの今シーズンはいかがでしたか? ---

山スキーは5月がシーズン、草津、乗鞍の担ぎ上げと行事は続きますが、滑り納めた人もいます。そんな中、東京スキー協では6月16日の第46回定期総会の準備が始まりました。今後のスキー協の活性化と、スキー全体を盛り上げるために積極的な発言、提案をお待ちしています。

目次

スノージャンボリー2013	2頁
震災復興支援 春休み子どもスキー遠足	3 - 4頁
乗鞍岳 山スキー入門教室	5頁
石打花岡ポールレッスン	6頁
スノーボード指導員検定会	7頁
デモンスレーター選考会&テクニカルコンペ	8頁
「体罰」に対する新日本スポーツ連盟の声明	9頁
雪友コラム、Information、5・6月のカレンダー	10 - 12頁

スノージャンボリー2013 癖にないそう！

2013年3月15～17日
志賀高原



今年初めてスノージャンボリーに参加させて戴きました。参加したいと思いながら仕事との予定があわず、やっとの参加でした。二日間ともお天気に恵まれ、雲ひとつない青空、綺麗な山並み、志賀高原を十分に満喫できました。

一番楽しみにしていたのは、もちろんゲレンデ。二番目はコスプレ！！ 恥ずかしいので地味なものにしようか、いやいやせっかく着るのだから目立つようにと迷ったすえミニーちゃんに挑戦！

ミニーちゃんは周囲からの反応が良く、「あっ！ミニーちゃん」だとすぐ気付いてくれて、多くの人が手を振ってくれます。初めは恥ずかしくて控え目に手を振っていましたが、慣れとは恐ろしいもの、いつの間にか自分から手を振っていました。人から注目されるのって、悪い気がしませんね。

なんか癖になりそうです。来年は何を着よう…といつのまにか考えている自分がいます[^];

来年も別のコスプレにチャレンジしたく、参加するつもりでおりますので、宜しくお願い致します。

(高島平スキークラブ 武田弘子)

普通にスキーもしましたよ



さぞ周囲のスキーヤーを驚かせた（ビビらせた？）ことでしょう…。楽しそう！



震災復興支援 春休み子どもスキー遠足報告（全国スキー協主催）

～ ボランティア支援とカンパの協力で今年も開催 ～

宮城県スポーツ連盟が中心となり現地実行委員会を立ち上げ、株式会社クラブ、宮城蔵王・えぼしスキー場、遠刈田温泉「あずまや旅館」、青根温泉「流仙」他のご協力で開催された「春休み子どもスキー遠足」にボランティアとして参加してきました。

3月25日は亘理・山元町地域から61名の子どもたちが参加、翌26日は女川・石巻・東松島地域から22名の子どもたちが参加し、宮城蔵王・えぼしスキー場で「日帰りスキー&温泉・夕食交流会」を楽しみました。

ボランティアは現地を含めて25日は48名、26日は36名でした。東京からは私の他にカメラマンとして関谷さん（銀嶺）、指導員・指導員補助として矢口さん（ラ・ランドネ）、田畑さん（こなゆき）、海野さん（トライアルファミリー）、鳥井さん（豊島）、吉田さん（スノーモンスター）、土屋さん（雪舞）、長竹さん（スラローム）菊川さん（プレアデス）、土生さん、伊藤さん、丹宗さん、安田さん、市川さん、芦田さん、大石さん（シュプール）の方々が参加しました。

例年に無く雪解けが早く、宮城蔵王・えぼしスキー場はレストハウス前の緩斜面がところどころ芝

生が見えている状態の上リフトも半分が営業を終了していて、あまり良い状況ではありませんでした。それでも指導員が中心に工夫をして雪が残っている平地で片足スキーの練習からはじまり、早い段階でゴンドラに乗り中腹部に移動して長い距離をゆっくりプルークボーゲンの練習をしながらスキーを楽しませる事が出来ました。

一緒にのリフトに乗った小3の女の子は昨年に引き続き2回目の参加、「楽しい！来年も絶対参加したい。もっと上手になりたい。」と小さな声で話してくれました。

昼食は両日ともカレーライス。指導員と一緒に食べていましたが、食べ終わると「早く滑りたい！」と落ちつかない様子。女川町の仮設住宅から参加した女の子は「いつもコタツでご飯を食べているのでテーブルで食べるのは久しぶり」と話していました。

スキー終了後、1日目は青根温泉「流仙」、2日目は遠刈田温泉「あずまや旅館」で温泉入浴・夕食交流会で美味しい料理とビンゴゲームに歓声を上げていました。

（東京スキー協 理事長 小川 洋）

子どもたちは思いっきりの笑顔と真剣な眼差しでめいっぱいスキーを楽しんでいました。



春休み子どもスキー感想文用紙

	こんばんはにいいしんも本当にありがたです。	ビンゴ大会も楽しかたです。	した夜ごはんもおいしかたです。	夜の温せんはつがれがこれま	いしかたです。	はおながへっていたのでとてもお	こわがたけれどお昼のカーレ	でありついでジャンプでありたのは	ねはスキーで速くキートしきはうれしかた	なまえ 平岡部さん セッケン 36? 指導員 平岡部さん	10班
---	-----------------------	---------------	-----------------	---------------	---------	-----------------	---------------	------------------	---------------------	---	-----

関谷さん?

○参加した子どもたち、そのお母さんがたから、後日たくさんの感想や、お礼の手作りせっけんやエコたわしなどが全国スキー協宛に届けられました。

スキーの楽しさを忘れずに…。
大人になったらまた一緒に滑りましょう！！

*全国スキー協では来年も3月に開催を予定しています。



2013年第3回山スキー教室

乗鞍岳 山スキー入門教室

… 天候に恵まれ、満足・満足 …

3月16日(土) 快晴(位ヶ原から上部は強風)

3月17日(日) 快晴(位ヶ原は強風)

パーティー:13名(一般参加:4名,三多摩山スキー:2名
シュプール:1名,モルゲンローテ:1名,こなゆき:5名)

リーダー:田畑、サブリーダー:高橋、関谷



位ヶ原直下の急斜面を登高する教室のパーティー

今年は2日間とも好天に恵まれ、ほぼ予定通りに教室を行うことが出来た。今回の参加者は男性8名、女性5名の13名。一般参加者は4名で、そのうち教室2年目が1名、今季から山スキーを始め、神楽や湯の丸教室などに連続しての参加者が2名、初参加が1名。皆さん、山スキーを楽しむために基礎をしっかり学びたいという強い意気込みを感じさせていた。

初日は、Mt.乗鞍スキー場のリフトを乗り継いで標高2,000mのかもしか平へ。乗鞍岳の白い峰々が青空にくっきりと見える。足慣らしのため1本滑り、再びかもしか平へ登り返してシール、クートを付ける。クートの装着は初めてだと手間取るもの、事前に慣れておくことが必要だ。ビーコンチェックをして登高開始。ストックやザックにオレンジ色のペナントを付け、一列になって標高2,700mの肩の小屋をめざして登って行く。

最初の急斜面で少々手こずるが、クートを利かせて無事に通過。クートを外し、針葉樹林帯の中の切り開かれた斜面を進む。やがて正面に高天ヶ原と乗鞍岳の主峰剣ヶ峰の二つの峰が見え、さ

らに登ると穂高連峰のビューポイントに着き小休止。

雪に埋もれた小沢を渡り、広い急斜面の下部に出て昼食。再度クートを装着して広大な急斜面を長い斜登高で登りきるとダケカンバの疎林となり、位ヶ原の緩斜面が広がる。遮るものがなく風が強い。雪面はクラストし、シュカブラができています。

見上げると正面の鞍部にめざす肩の小屋が見え、その手前に肩の小屋口のトイレ棟が見える。目的地までもう一息だが、摩利支天の上部にガスが出てきた。14時、肩の小屋口に到着。残りわずかだが、強風と視界悪化のため折り返すことにした。

トイレ棟の陰で風を避けて滑走準備。いよいよ滑走だ。位ヶ原下部まではクラストした広い緩斜面が続く、固い雪にスキーがカラカラと音を立てる。位ヶ原では左に大きな円弧を書いて疎林を避けてその下部へ滑り込み、急斜面の上部に出る。広い急斜面を思い思いに滑走を楽しみ、下山する登山パーティーの脇を滑り抜け、登りの難所だった最初の急斜面の上部で一息入れ、15時半過ぎにゲレンデに滑り込んだ。

宿では、薪ストーブのある談話室でビデオを見ながら、みんなで1日の行動を振り返った。

2日目は、位ヶ原をめざして初日と同じコースをたどり、参加者がトップを交代しながら斜登高でのコース選定の体験や、位ヶ原直下の急斜面ではシールのみでの直登を体験。シールの利き具合や、クライミングサポートの適度などを確認した。

位ヶ原からの下山は前日より快調な滑走で30分足らずでかもしか平に到着。休暇村ゲレンデを経ていやスキー場までの林道滑走を行い、営業を終えた無人のゲレンデを気持ち良く最後の滑走を楽しみ、無事に教室を終了した。(高橋記)



競技委員会では12月から4月のシーズン期間中 3、4 回のポールを立てての練習会を開催してきましたが、参加経験者の声として、「あまり急斜面だと練習にならない」、「リフトと練習バーンが離れていると移動で疲れてしまう」などの意見が寄せられていました。

以前から、ポール練習に関して「花岡スキー場」はどうだろうという意見が出ていましたが、なかなか実現には至らず、今回が初めての花岡での練習会となりました。

日程は3月23～24日、時期的には気温の上昇で雪面の状態を危ぶむ声もありましたが、土曜日は寒の戻りもあり、硫安にそれほど頼らずともほどのバーンコンディションを維持したなかで滑ることができました。

2 シーズン目を迎えた三増コーチのライン取りを意識した基本的なセットで大回転の練習。終盤にはタイム計測にもチャレンジし、終わったのは4時30分過ぎでした。宿に戻ってからのビデオミーティングでは、雪上でのアドバイスを目で確認し、あらためて解説をして頂きました。

日曜日はうってかわって朝から晴天、朝一はきれいに整備されたバーンをフリー滑走でアップを行いました。気温の上昇とともに緩んだ雪での回転の練習でしたが、昨日に引き続き同じリズムでの基本練習が中心。序盤こそバーンの荒れが少

し気になったものの、適度な硫安の使用で緩んだ雪も徐々に安定しました。ゲートに入ったときの感覚と、技術レベルを改善するためのフリー滑走の課題の組み合わせで、早い段階での修正をそれぞれが行える練習となりました。

残念ながら、参加者は8名と若干寂しい結果となりましたが、ゲレンデの見通しや斜度もほどよく、リフト待ちがないことも練習には最適な環境であることが確認できました。(他にポールをはっているグループが2組ありました。)

来シーズン以降も創意工夫していくなかでより多くの人に参加していただける行事に育てて行きたいと思います。

ちなみに、スキー場食堂においてある割引券でリフト代は2日間で大人 5300 円、55 歳以上は 3500 円(リフト券は最新式?のチップ入りのリストバンド形状でデポジットが 500 円)、安いことも魅力です。

(競技スキー委員会 矢吹 健)



プライベートゲレンデ…?



競技大会直前以外は参加者を集めるのになかなか苦心している競技スキー委員会ですが、実はコーチには恵まれているのです。昨年から引き続きの三増健一さんは、ナショナルチームにも関わり、ジュニア育成でも実績のある名コーチなのです。

こんな少人数でレッスンを受けるなんてもったいない…！ 新しい参加者をお待ちしています！

ちょうど一年ぶりの三増コーチ(後列左から2番目)と

スノーボード委員会・活動ご報告

シーズン最後の大きな収穫・・・、指導員検定会

全国スキー協スノーボード部のシーズン行事最後の指導員検定会が、2013、3/9～10に湯の丸高原スキー場にて開催されました。今回の参加者は全員で22名。一般講習・初級班と中級班、指導員検定班、相互学習班にそれぞれ分かれてレッスンを行いました。

今回の目的は・・・全員がスノーボードを楽しもう！！です。一般講習の初級・中級の指導員は、1日ごとに別の班を担当することで、指導員個人の負担軽減を図りました。

2日目には指導員検定会が行われ、指導員取得者の一部は検定員・前走・スターターとそれぞれの担当を受け持ち、1名の新指導員が誕生しました。

初日は晴天。東京は3月上旬でも既に温かくなり始めていましたが、ボード部行事の2日間は全国的に強風・黄砂の影響が大いにみられた頃でした。その為、黄砂の影響によりゲレンデの雪が黄色身がかっており、

滑っている最中も板が止まってしまうこともしばしば・・・。ですが、そんな状況でもさすがは湯の丸！！標高が高いだけに2日目は朝から雪がちらついています。

私は今回、一日目は相互学習に参加。二日目に検定会の前走者をする事になっていたのですが、検定班に混ざり検定種目を一緒に教わり練習しました。せっかく練習したのに、本番に弱いタイプなので当日は・・・前走者として、受験者の見本を見せる。ということは、とても難しい！！と実感しました。

そんななかですが、見事1名の指導員が誕生しました。(大阪・山口宗一郎氏)今回、一般講習班の方々(中には初参加の方も3名)にも、今回の感想を伺いました！！



山根明子さん・・・全国スキー協スノーボード部の行事に参加するのは今回が2回目になりますが、スピードを抑えるタイミングやカービングのワンポイントなどを教えていただきました。これまで、ボードをする機会が行事のときくらいしか時間が持てないのですが、とても楽しかった。レッスンで教わった内容は、今までにない新しい感覚がわかったことが嬉しい。ただ、レッスン終了後のフリーラン・練習する時間がもう少しあれば良かったかも。

中山祐子さん・・・今回初参加させていただきました。いつもは、滋賀県のドルフィンのツアーに参加する機会があったり、友達同士で滑りに行ったりする機会はあるが、その他では上手な人たちの中に入って滑る事がないのでいい刺激になった。レッスン中は、自分の癖や細かい部分の指摘をしていただきスゴイ勉強になった。

清水ひろみさん(清水スノーボード部長のいとこ)・・・今回初参加させていただきました。普段は友達やドルフィンのツアーに参加することが多いが、いろいろな人たちと滑ることで自分も楽しめたし、いい刺激を与えてもらった。毎回、自分の癖を指摘され、今回も同じところを指摘されましたが、その癖の原因や直し方など教わり理解できました。今回は検定会ということで初めての状況でしたが、検定会の雰囲気を見ることで参加した気分になり、楽しめた。

森田桂子さん・・・今回初参加しました。スノーボードをする機会は年1～2回程度ですが、ターンがスムーズに出来るようになり嬉しく、更にスノーボードが楽しくなりました。日中はスノーボードレッスン、夜は交流会という名の大宴会。特に、関西人は周りに居ないので交流する機会が無かったが、今回のボード部の行事に参加できて全国のいろいろな人たちとの交流が図れる機会はめったにないことなので、楽しい時間を過ごすことが出来た。

相互学習班も、それぞれフリーランの練習をしたりコブ練習をしたり。また、度胸試しとして直滑降なんかも挑戦しました。今回は、シーズン最後の行事ということもあり、みんな伸び伸びとした印象を受けました。

(高島平スキークラブ 小野寺 麻理)



第11回 デモ選に参加して

第2回テクニカルコンペ&第11回デモンストレーター選考会(全国スキー協主催)
2013年3月23-24日 アサマ2000パーク

いつになく順調に始まった2013シーズンだったが、2月19日の左脚ふくらはぎ肉離れ以降歯車が狂いだしていた。加えて右肩の靭帯が少しはがれてきているらしく、腕を上げることが難しい。こんな中で迎えてしまったデモ選だが出来ることをやればいかと少々あきらめ気味で参加。救いは「不整地小回り」が少しましに、これだけは絶対に負けたくない「大回り」ではいい感触をつかんでいたことなどであった。

一日目の終了段階で、採点基準がよく理解できなくなり二日目は、『成り行きまかせで』と考えると、逆に肩の荷が下りたような感じになった。パーティーで珍しくお酒を飲んだのもそのおかげだったのかも・・・。

二日目、「大回り」だけは、滑走中に、『76点を超えている・・・』と実感し、いい結果が出た。「不整

地小回り」も参加者の野瀬さんや藤田さんにポイントを教えてもらうなど、スキー協ならではのありがたさだった。

東京のデモが、二人体制になれるなど小川さんの認定を期待していたのですが、いつになく緊張し、弱気になっておられ、いつもの小川さんの滑りが出ないまま不認定になってしまったことはとても残念だった。

70歳を超えた皆川さんの奮闘には感服させられた。私も次の世代に抜かれるまで頑張ろうと思っている。東京スキー協でデモ候補者を指名して受験者を増やしてはいいかなものか。とにかくもっと多くの人が、このデモ選に参加してくることを期待している。

(シーハイルスキークラブ 桶谷 政博)



「デモンストレーター選考会」と「テクニカルコンペ(STT式)」が同時に行われます。

今年は全国からそれぞれに10名、15名の参加で行われました。

コブの最高得点者に与えられる、「コブキング」認定もあり！

○全国スキー協ホームページに採点結果が掲載されています。

○テクニカルコンペはもちろん、誰でもデモ選に挑戦できます！

○前日講習では現役デモのレッスンを受けられます。

○シーズン納めの力試しや、自分の技術の客観的評価に。

★現役デモ、デモ経験者、挑戦者の滑りの見学・応援に、クラブで足を運ぶのもいいですね。

～～ 東京からももっと参加者を増やしたい行事です ～～

スポーツから「体罰」・暴力・ハラスメントをなくすための共同を！

声明—新日本スポーツ連盟 2013年2月24日

大阪市立桜宮高校のバスケットボール部キャプテンの自殺が顧問教師の「体罰」に起因することが明確になり、これを契機に学校の部活動における「体罰」・暴力問題が次々に明らかにされつつあります。

学校の部活動における「体罰」だけでなく、全日本女子柔道監督の選手に対する暴力行為の実態とそれを黙認してきた全日本柔道連盟（全柔連）の後進的で閉鎖的な体質が明らかになりました。2月4日に公表された、柔道女子ナショナルチームの15選手連名による告発は、選手としての道を断たれる恐れや周りへの影響などを悩み抜き「必死の思い」で「競技者が、安心して競技に打ち込める環境」の整備を求めるとともに、「私たちは、すべてのスポーツにおいて、暴力やハラスメントが入り込むことに、断固として反対します」と述べています。（注：「ハラスメント」とは、嫌がらせ、いじめの意。セクシュアルハラスメント、パワーハラスメントなどとして使われる）

こうした事態を受け、様々なスポーツ関係者、多くのスポーツ団体をはじめ国民各層の間で、スポーツから「体罰」・暴力をなくすための新たな努力が始まっています。

新日本スポーツ連盟は創立以来、「スポーツは万人の権利」として発展させることをめざしてきたスポーツ団体として、スポーツから「体罰」や暴力をなくすために、すべてのスポーツ関係者、スポーツ団体と共同してあらゆる力を尽くしたいと考えています。

スポーツにおいて、「体罰」や暴力は人間性と人権を否定するだけでなく明白な犯罪でもあり、絶対に容認できないものです。また、自主性の尊重とスポーツの価値の核心であるフェアプレイ精神と対極にあるものです。その点で、今後「体罰」や暴力を行使した指導者は、スポーツの指導の場面から無条件に排除し生徒や選手達を保護すべきです。同時に、スポーツ界をはじめ社会においても「信頼関係があればある程度の暴力も許される」などと「体罰」や暴力をふるう指導と指導者を容認する風潮が根強くあり、「体罰」・暴力を繰り返してきました。その背景には、スポーツ団体の非合理的で非民主的な運営、プレイ場面における選手の個性と人権を無視した指導など、スポーツ界の後進的な体質があります。さらには、本来スポーツ界の自主的な目標であるべき五輪でのメダル獲得目標を「スポーツ基本計画」に直接掲げるなど、政府・文部科学省が「メダル至上主義」「勝利至上主義」をスポーツ界に押しつけていた弊害も否定できません。

いま、私たちスポーツに関わるすべての人びとには、自殺したキャプテンの死や柔道女子選手15人の勇気ある行動を無駄にしないために、スポーツ界

の「体罰」・暴力とそれを容認する風潮をなくすための決意と行動が求められています。

新日本スポーツ連盟は、“学校の部活動や子どものスポーツはもちろん、すべてのスポーツにおける「体罰」・暴力は、スポーツの価値を否定するものであり、スポーツとは絶対に相いれない”という立場をあらためて表明するとともに、自らの組織と活動においても、「体罰」・暴力・ハラスメントを絶対に容認しないことを宣言します。

同時に、新日本スポーツ連盟は、スポーツ界から「体罰」・暴力・ハラスメントをなくすため、率先して奮闘するとともに、日本オリンピック委員会（JOC）、日本体育協会、全柔連をはじめ、すべてのスポーツ団体とスポーツ指導者が、共同して以下の取り組みを進めることをよびかけます。

- ①すべてのスポーツ団体と指導者は、「体罰」や暴力・ハラスメントを行わないことを表明し、今後、「体罰」・暴力を行った指導者はスポーツ指導の場面から無条件に排除すること。
- ②スポーツの競技者が「体罰」・暴力・ハラスメントなどについて、意見表明する権利を保障する機構、制度を確立すること。
- ③すべてのスポーツ団体、スポーツクラブ・チームは、選手・競技者、会員の尊厳と人権を尊重し、民主的で公正・公平で開かれた組織運営に努めること。とりわけ、女性競技者の意見が組織運営に正当に反映されるよう女性役員の拡充をはかること。また、スポーツ指導やスポーツ活動の場面において選手・競技者の尊厳と人権を尊重すること。
- ④人間の尊厳と個性の尊重に重きを置くスポーツは「体罰」・暴力とは相いれないという指導理念の確立、さらに競技力の向上は、科学的で合理的な指導方法やトレーニング方法によって実現するなど、指導者の資質の向上をはかること。
- ⑤学校教育法で禁じられている「体罰」・暴力を学校の部活動から一掃し、部活動を生徒の主体的で自主的な活動として発展させること。そのためにも、顧問教師の専門的な知識と指導力を養成する研修制度の確立、適切な配置および奉仕的な活動への時間的経済的な保障をはかること。さらに、学校の部活動にたいし勝利至上主義と過度な選手養成を期待する行政やスポーツ界のあり方も検討すること。

最後に、すべてのスポーツ団体が、わが国のスポーツからあらゆる「体罰」・暴力・ハラスメントをなくし、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは全ての人々の権利（スポーツ基本法）」にふさわしいスポーツを実現するために、協力し合い、広く国民的な討論を起こすことをよびかけます。

◆故障があっても、スキーはできる？◆

《雪友物語》10

五十嵐民夫

SAJ 正指と小1初心者

●突然の春来襲、さくら開花

寒すぎた冬のあと、春は突然やってきました。3月中旬に入る直前から、気温は上昇。17日には桜が開花します。

その後、寒気と暖気が交互に入り、早春と初夏が交互にやってきました。スキー場は大荒れでした。強風雨から寒風。腐り始めた雪が、翌日には凍っています。

●みんな上手いのに

東京で桜が満開になった週末の3月23日、私は旧友のレッスンで木島平へ出向きます。SAJ正指導員とテクニカル、1級の方が対象でした。皆さんに課題をききました。「体軸がぶれる」、「疲れないスキーがしたい」、「上体が起こされる」、「腰が落ちてしまう」。

滑り始めたら、みんな上手い。当たり前です。エキスパートばかりですから。でも共通しているのは、型を決めているところ。スキーが下へむき、前へ進んでいこうとする動きを止めているのです。

カービングスキーはエッジングすると、サイドカットのラディウスに沿って、弧を描きながら前へ走ろうとする性格を持っています。それをさせないようにしているので、ネガティブな課題しか出てきません。

●スキーを前へ滑らせる

風を切って滑る快感、気持ちよさ、感動を知っているのに、スピードは出ていても、ぎこちない滑りになっていました。そこで、スキーが動くままに滑らせる、深い回転弧の大回りから始めました。

ターンしていくスキーを、前に前に滑らせる。斜面に対してスキーが真横を向いたら、下へ向けてターンしていきます。その繰り返し。1200

mの中斜面をノンストップで、3回連続で滑りました。そうしたら、課題が8割方解決。姿勢が高くなり、自然な前傾姿勢が保たれています。

その感覚で小回り。スキーに「たわみ」が出て、走るようになってきました。スキーの性能と技量がマッチしたのです。

●子どもの体力を見極める

その次の週末は「板橋親子スキー」で志賀高原でした。小学1年の初心者8人をレッスン。気温が上がり、雪はグサグサ。板に雪が乗って、歩きや登行がままなりません。同じ1年生でも、誕生日や普段の運動量で、体力に差が出ます。

全員がレンタルスキーです。内6人がカービングタイプ。始めの半日で、スキーを重たそうにしている子がいました。からだは少し小さく、カービングタイプを履いています。すぐにノーマルの軽いレンタルに変え、これで動きは良くなりました。

●たわみやすく、ずれやすいスキー

レッスン初日は子どもたちが寝不足で、雪の重たさもあって体力の消耗が大きく、リフト搭乗は断念しました。しかし、2日目午前中にはスタッフの助けもあって、全員がリフトに乗って滑り始めます。

レンタルスキーで気づいたことがありました。カービングタイプは、低学年の子には不向きです。トーションが強く、スキーがたわまずにずれにくいので、体重が軽い子どもだとプルークを保つのが難しい。硬い雪だと、はねてしまいます。柔らかく重たい雪では足元に雪がたまり、体力の消耗も大きくなります。用具の選択は重要です。

●障害予防にも用具選択を

体格、筋力などの総合的な体力に見合った用具は、怪我や障害の予防にも役立ちます。子どもだけではなく、中高年でも同じ。たわませやすいスキーが出てきました。選択肢が増えています。

(2013/04/19)

information

--- 第46回定期総会日程のご案内 ---

日時：2013年6月16日（日）9：00～
場所：未確定のため、あらためてお知らせいたします。
内容：第45期総括・第46期方針
第46期会計報告・予算
46期役員選挙

※正式なご案内は、クラブ宛に郵送し、次号の通信に掲載します。

競技スキー委員会より

今年も乗鞍雪渓で滑ろう！「乗鞍担ぎ上げサマーキャンプ」

日程：2013年7月13日(土)～15日(月)
参加費：33,500円(2泊4食、レッスン料、傷害保険、諸経費含む)
(学生は23,500円) ※昼食は希望により宿で用意します。
コーチ：関口智之氏(グローバルボイス代表、バンクーバーオリンピックSXテクニカルコーチ)
申込締切：7月3日(水)
宿泊：グーテベレー(〒390-1506)松本市安曇乗鞍高原 3982-2 TEL0263-93-2527)

※案内ビラは今回の通信に同封します。東京スキー協ホームページにも掲載します。
申し込み/問い合わせ先：Email tokyoskiky@yahoo.co.jp (競技スキー委員会専用メール)

シーハイルスキークラブ、桶谷さんより

「スイス・サースフェー(Saas Fee) スノーキャンプ」のお誘いです

スキーの基本練習やポール・トレーニングが中心、フリースキー、スノーボード、山歩き、観光だけの参加も可能です。ゲレンデに上がるのは7/13～30まで。8月は観光にあてています。

日程(予定)：2013年7月11日(木)～8月7日(水)
参加費用：航空費162,000円～185,000円他に、一滞在日あたり27,000円。
その他必要な諸費用は案内ビラで確認ください。

詳しい内容、昨年の様子などは全国ホームページに掲載されている案内ビラをご覧ください。
または下記、桶谷さんに直接お問い合わせください。

担当幹事 桶谷政博 〒586-0001 大阪府河内長野市木戸3丁目2-25
Tel. 0721-52-3970 (携帯.090-5045-908)7 / FAX. 721-53-5463

春の山スキー行事メモ (山スキー委員会)

5月3日～6日 鳥海山 (43,000円)
5月3日～6日 八甲田山 (50,000円)
5月17日～19日 立山・剣沢 (29,000円)

5月11～12日
乗鞍雪渓・大滑降スキー交流会
(全国山スキー部主催)

5・6月カレンダー

5月	東京スキー協	全国スキー協	6月	東京スキー協	全国スキー協
1日(水)			1日(土)		
2日(木)	常任理事会		2日(日)		
3日(金)			3日(月)		
4日(土)	・山スキー(鳥海山)		4日(火)	山スキー委員会	
5日(日)	・山スキー(八甲田)		5日(水)		
6日(月)			6日(木)	常任理事会	
7日(火)			7日(金)		
8日(水)			8日(土)		全国代表者会議
9日(木)	常任理事会(議案討議)		9日(日)		〃
10日(金)			10日(月)		
11日(土)		乗鞍雪渓・大滑降	11日(火)		
12日(日)		スキー交流会	12日(水)		
13日(月)			13日(木)		
14日(火)	山スキー委員会 教育技術局		14日(金)		
15日(水)			15日(土)		
16日(木)	理事会		16日(日)	第46期定期総会	
17日(金)			17日(月)		
18日(土)	(17日・通信原稿締切)		18日(火)	広報局会議	
19日(日)	山スキー(立山・剣沢)		19日(水)		
20日(月)	(総会議案書発送)	全国常任理事会	20日(木)		
21日(火)	広報局会議		21日(金)		
22日(水)			22日(土)		
23日(木)			23日(日)		
24日(金)			24日(月)		
25日(土)	草津担ぎ上げ(SL)		25日(火)		
26日(日)	〃		26日(水)		
27日(月)	通信発行		27日(木)		
28日(火)			28日(金)		
29日(水)			29日(土)		
30日(木)			30日(日)		
31日(金)					