



# 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](mailto:info@tokyoskikyo.org)

No.351

発行

2013.6.1

発行責任者・小川 洋

## 第46回定期総会を

## 開催します

6月16日(日)



5月11 - 12 乗鞍雪渓・大滑降スキー交流会より

### 目次

定期総会のご案内 .....	2 頁
八甲田山スキー教室報告 .....	3 頁
石打丸山スプリングキャンプ報告 .....	4 頁
技術部会参加報告（全国） .....	5 頁
6・7月のカレンダー .....	6 頁

# 第46回定期総会のご案内

東京スキー協理事長 小川洋

日時：2013年6月16日（日）9：20分受付開始 10：00開会  
会場：東部区民事務所3F第4会議室（JR大塚駅北口徒歩5分：巣鴨警察署隣り）

45期の活動の特徴は

- ①引き続き会員とスキーメイト読者が減少している。
- ②若い世代の入会が少ない為に平均年齢が上がり続けている。
- ③東京スキー協主催行事への参加者が少なく行事収入が予算の3分の1程度となっている。
- ④赤字決算となり次期繰越金はマイナスとなる。
- ⑤全国スキー協が取り組んだ「震災復興子どもスキー」では物・心両面で大きな貢献をしている。
- ⑥指導員の合格率が悪い。

等が挙げられます。

総会ではこれらの特徴を中心に論議をすすめます。東京スキー協がより大きく、より良い組織になっていくように努力しましょう。

総会への積極的な参加を心から呼びかけます。

## < 会場ご案内 >



雪はこれまでになく多く、初日も雪が降る  
天気をよそに、春スキーを堪能



2013/5/3～6 八甲田山猿倉温泉  
リーダー吉田・石川 / 教室6名 / 別行動 愛知10名

5/3 連休後半は好天に恵まれる予定で八甲田にむかったが、積雪で9時まで通行止め、猿倉温泉の入り口の道路には雪が残っている。この時期に積雪とはなんとという天気だろう。

教室の参加者が到着、猿倉岳へシールで登るが、尾根に合流したところでガスも濃くなり、風も強く雪も激しく降ってきたのでシールを外し滑降、雪が多く登りも非常に楽で下りも快調であった。

5/4 朝から雨なので参加者の車も利用して青森市内見学、三内丸山と棟方志功記念館を見学、さらに駅付近の新しい土産物店を見物。弘前の桜は二分咲きなので行かなかった。

5/5 起きた時に晴れ間を期待したが、朝食時に雨が降り出し様子見で待機。9時ごろに雨が上がったので高田大岳を目指してすいれん沼へ、風がかなり強く雨は降っていないが雲が厚くかなり寒い。しかし、雪が多くコース取りも楽で小岳の登りはいつものコースよりも高めにとり早めに山頂に到着。風が強くガスも出てきたので高田大岳はあきらめ、ガスの中を小岳から猿

倉温泉に向けて滑降開始、小岳の斜面に入る直前ガスが晴れて斜面全体が見渡せる。大きな斜面を、雪は重いが気持ちよく滑降、斜面が緩くなり樹林帯をコンパス頼りで猿倉温泉のバス停に到着。道路に降りるのに雪が高く苦労したが予定通りの地点に出た。

最終日6日 朝から晴れ午後から天気が悪くなるとの予報であった。

予定通り乗鞍岳に向け、登行標識に沿って快適に進み、矢櫃橋は川と共に雪ですっかり埋まり何処だかわからない。そこからの登りも雪が多く台地に抜けるのも苦労なし、山頂にも苦も無く着き、乗鞍岳の斜面は途中にクラックが入り重い雪であったが気持ちよく滑降。矢櫃橋以降は粘った雪で滑らず漕がなければならなかったが、ブナ林は何とか滑り猿倉温泉に着いたのは予定の12時。

温泉で汗を流していると雨が降り始め東京に帰るときは雨の中だった。今回も天気はいまいちで雪質もあまり良くなかったが、怪我もなく無事終了した。

(スノーモンスター 吉田)



吉岡大輔さん  
をむかえ

暴風雨のため“ガーラ”あらため、  
“石打丸山”スプリングキャンプ 2013/4/6-7  
東京4名、群馬2名、新潟1名、ビジター2名の参加で交流も

4月6、7日、全国的に暴風雨という予報のなか、ガーラの予定を石打丸山に変更して、吉岡大輔さんのコーチでレッスンを行いました。天候が心配されましたが2日間フルで滑ることができ、結果的には参加者には大満足の日程でした。（参加人数は初日6人、2日目プラス3人の計9人）

時々濃いガスがかかり、2日目の午前中ははっきりいってざんざん降りの雨でしたが、そこはみな春スキーの達人？ ひるむことなく続行した結果、お昼のコーヒーを飲んでる間に雨はやみ、いい具合の薄曇りのなか惜しみつつレッスン終了となりました。（お昼はじゃが亭で、以前のコーチで吉岡さんの先輩でもある石倉さんに会えました）

今年3月の技術選で優勝した吉岡さん。基本は同じとしたうえで基礎スキーと競技スキーのアプローチの違いも織り交ぜながら、上体の使い方を中心に一人ひとりに合わせたアドバイスをしてもらいました。1人ずつ交代でコーチのすぐ後ろにつくトレーンは、ターン構成の違いが分かり貴重な体験でした。1日目はかろうじて残っていたハーフパイプにも入り、遊びも忘れない、楽しくも充実した2日間でした。

参加者の感想をご紹介します！

2日間、お世話になりました！！ 1日目は曇り時々強風、2日目は雨時々大雨と、天候に恵まれませんでした。集中して充実した時間を過ごせました。技術選1位の吉岡大輔さんの指導を受けられたこと、東京スキー協の方々との交流ができたことがとても良かったです。また機会がありましたら一緒に練習させてください。よろしくお願いします♪（南雲・群馬）

今回のフリーレッスンは、参加してとても良かったです。天候は、一日目は強風でリフトが止まったりしましたが、基本練習を行い、とてもわかりやすいアドバイスを吉岡さんからもらって、来シーズンに活かしていけそうです。吉岡さんは人柄も良い好青年って感じですね。（私市・東京）

参加は2日目のみでしたが、素晴らしい1日でした。ターン後半に外傾を強める動きから、次のターンの内向傾への流れを吉岡コーチの後ろを滑りながらからだにしみ込ませることができました。吉岡コーチのデモ滑走—ターン前半にからだの前に進みながら落ちていくところがすばらしかった—を見たあとのアドバイスもさすがに的確。雪質に合わせた傾きのこと、ターン後半の内脚のたみこみのこと、ターン前半の内向傾の使い方。日本一にちょっと近づけたかなと思える1日でした。（出崎・東京）

一人一人に合わせたアドバイスで、欠点の修正、競技にもつながるテクニク…。技術選で優勝、ますますメジャーになった吉岡さんですが、気さくで楽しい。今回初対面の方は「吉岡さんいい人だわー」とすごく嬉しそう。私も嬉しくなりました。（末広・東京）

吉岡さんの滑りを見て、内傾角がどんなに大きくても下半身はいつも上体の真下にあることをとくに感じました。それでスキーをしっかりとわませ迫力ある滑りが生まれるのですね。滑りを変えるヒントがたくさんあったので、忘れないように来シーズントライします！（長谷川・東京）

レッスン自体は硬い話だけでなく、ハーフパイプに入ったりして遊び心もあり、楽しいレッスンだった。

整地の急斜面は、実は苦手だったりするのだが、エッジを立てすぎずに上体をまわしてもよいので、斜面をなでるようなところがよくわかったし、苦手意識のあった整地、急斜面を安定して滑れるようにもなった。今シーズンのテーマでもある、横滑り、高い腰の位置、ターン前半の横すべりを入れ、後半はカービングで切っていく、安全でスムーズで疲れにくい滑走技法という内容にも沿っている。説明もわかりやすく丁寧で、吉岡さんの気さくなところもよかった。（横山・新潟）



初日のメンバー

# 全国スキー協 春の技術部会参加報告

4月13、14日の両日、志賀高原横手山スキー場にて、全国スキー協の春の技術部会が開催されました。技術部会では、今シーズンのテーマ「荷重移動の横滑り」の検証と来期のテーマの提案が行われました。今シーズンのテーマについては、概ね良好な受けとめであったことが確認されました。

来シーズンのテーマについては、①今シーズンの指導員検定会の中で、教程カリキュラムの各種目の関連についての理解度が低いこと、特に「初めての平行ターン」と「ベーシック平行ターン」の関係についての理解度が低い。②教程のカリキュラムの、平行ターンの練習種目は、荒削りでも良いから一旦先に進み、その後もう一度元の技術に戻って練習する反復練習を前提として置かれていること、にたいする理解度が低いこと。——から、「**初歩の平行ターンからベーシック平行ターンへ**」となりました。

来シーズンのカリキュラム（案）の詳細については、全国スキー協のホームページを参照していただきたいのですが、技術部会の中では、内向、内傾ターンの再確認から始め、内向、内傾、足裏切り替えを、ベーシック平行ターンにどう生かしていくのかを雪上で検証しました。

雪上検証の中では、一昨年テーマのなかで強調されたアゴを前に出した姿勢（カンペライン）をベースに「**体軸をまっすぐにしたやや前傾姿勢で、アゴと胸を前に出した姿勢**」を一貫してくずさないようにすることがまず強調されました。この姿勢に注意することにより、ポジションが安定し、内向、内傾、足裏切り替えがうまくいくと私も強く感じました。

今シーズンのテーマを伝達するなかで、「**中間ポジションまで戻す動き**」も技術部会の中で強調されました。ターン後半の山側に傾いた姿勢から、いきなり次のターンを始動しようとし

てもうまくいきません。ターン後半に「中間ポジションまで戻す動き」をすることによって、はじめて内向、内傾、足裏切り替えが、その役割（ターンの切り替えやターン前半を作ること）を有効に果たしてくれます。

**足裏切り替えターン**は、「初めての平行ターン」の到達目標であると同時に、ベーシック平行ターンへとつながる足がかりとなる技術です。足裏切り替えターンでスピードが増し内傾角が深くなっていくと、内脚が邪魔になり、内脚をたたむベーシック平行ターンの運動が求められます。足裏切り替えを内向傾ターンに取り入れると、内向傾が作りやすくなり、斜度などへの対応幅が広がります。ベーシック平行ターンの練習の中では最初の実用的なターンとして、内脚がフラットな状態からの開きだしターンがありますが、足裏切り替えができるようになると、内脚の小指側エッジの上まで荷重を移動させることが容易にできるようになります。その結果、内脚と外脚のエッジ角がそろった本当の意味での平行ターンになります。春のザクザクの雪の中でも、足裏切り替えを使うと実にスムーズに次のターンに入れました。

**ベーシック平行ターンの動き**は、この技術部会で検証された動きから、ターン後半のターンマキシマムからの流れを追って説明していくと、「中間ポジションまで戻す動き」→「足裏切り替え」→「内向傾」→「内脚をたたみ、外脚を伸ばす動き」となります。

5月3～5日に、来シーズンのテーマに沿ってDVD作成のための撮影が志賀高原で行われました。8月末頃にはDVDが完成する見込みですが、今からその内容が楽しみです。

文章：出崎福男  
(全国技術部員：東京スキー協選出)

## 6・7月カレンダー

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(土)			1日(月)		
2日(日)			2日(火)	山スキー委員会	
3日(月)			3日(水)		
4日(火)	山スキー委員会		4日(木)	常任理事会	
5日(水)			5日(金)		
6日(木)	常任理事会		6日(土)		
7日(金)			7日(日)		
8日(土)	酒井宏さんを偲ぶ会 実行委員会(14:00)	全国代表者会議	8日(月)		
9日(日)		〃	9日(火)		
10日(月)			10日(水)		
11日(火)			11日(木)		
12日(水)	教育技術局		12日(金)		
13日(木)			13日(土)	乗鞍担ぎ上げ	
14日(金)			14日(日)	〃	
15日(土)		第1回理事会	15日(月)		
16日(日)	第46期定期総会		16日(火)		
17日(月)			17日(水)		
18日(火)	広報局会議		18日(木)		
19日(水)			19日(金)		
20日(木)			20日(土)		
21日(金)			21日(日)	第2回理事会(予定)	
22日(土)			22日(月)		
23日(日)			23日(火)	広報局会議	
24日(月)			24日(水)		
25日(火)			25日(木)		
26日(水)			26日(金)		
27日(木)		池袋勤労福祉会館 18:00~	27日(土)	反核平和マラソン	
28日(金)	酒井宏さんを偲ぶ会		28日(日)		
29日(土)			29日(月)		
30日(日)			30日(火)		
			31日(水)		

Info: 7/13-15乗鞍担ぎ上げサマーキャンプ締め切りは、7/3です。HPの案内もご覧ください。