



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.352

発行

2013.8.1

発行責任者・小川 洋

暑中お見舞い 申し上げます



剣岳、十二湖の景色 写真提供:こなゆき/田畑さん、高橋さん

目次

第46回定期総会 まとめと発言集	2-4頁
草津担ぎ上げSLキャンプ 報告(競技スキー委員会)	5頁
第1回山スキー委員会 報告	6頁
指導員研修修了状況の実態と今後の課題(教育技術局)	7-8頁
会員登録(会費納入)のご案内(組織局)	9頁
コラム「雪友物語」⑪	10頁
Information	11頁
8・9月のカレンダー	12頁

第46回定期総会 まとめと発言集

6月16日に開催された第46回定期総会は代議員総数91人中述べ60人の参加で成功裡に開催されました。今総会は東京スキー協始まって以来、初めての赤字決算という中での総会でした。討論では20人の代議員が21回発言をしました。全体的には方針をより豊かにする発言がほとんどでした。

以下に発言趣旨とまとめを掲載します。(理事長 小川 洋)

第46回定期総会発言要旨 (掲載順は時系列)

●指導員研修修了状況のこの1年の推移と今後の課題について (福島代議員・シーハイル/スキー協会会長)

昨年よりも応用研修の受講率は向上しているがそれでも108人中50人という現状をどうするかが課題。

●指導員の奮起に期待する (長谷川代議員・コロポックル)

冬のページの指導員派遣の依頼に対して定数に満たない場合がある。積極的に協力して欲しい。技術だけを教えるのが指導員ではない。運営側にとって欲しい。時間外の講習を依頼したら「私の滑る時間はどうしてくれるの?」と言われた。それでいいのか?

●会員拡大と指導員の役割、指導員養成について (鈴木代議員・てんとおむし)

「江東スキー・スノーボードを楽しむ会」を12年間続けてきた。参加者の「上達したい」という要求に応えるには「指導員が必要だ」と考え7年前にスキー協に加盟した。会員になって欲しいと積極的に呼びかけ続け、26人となった。指導員が増える事で会員拡大が成功している。6年連続で指導員検定をうけている会員がいるが63~64点台で合格しない。組織的な配慮をして合格させてもよいのでは?指導員の役割か技術伝達だけではない。スキー協は技術偏重になっているのではないか?

●子どもをスキーに連れ出そう (五十嵐代議員・こなゆき/理事)

スキー協活動を次世代につなげるために、クラブ行事に子どもを参加させる。「子ども指導の手引き」を作成する必要がある。

●白馬大雪渓雪崩遭難と東京山スキー (矢口代議員・ラ・ランドネ)

全国スキー協として山スキーにたずさわってはじめて死亡事故が発生してしまった。これを教訓に

してより一層安全問題を喚起する必要がある。優秀な山スキーリーダーの養成が重要。

●クラブ行事紹介ならびに指導員関連 (中里代議員・てんとおむし)

クラブ行事では指導員へのリフト券援助を半額だそうと言う意見が会員から出ているが、参加費を安くするために実施していない。スキー協行事でも参加費を安くする事が魅力になるのではないのか?中央研修会に参加したが講師の中には参加者に罵声を浴びせている人もいる。楽しく受講できないし不愉快だった。

指導員検定会について「そんなことどうでも良いのでは」と思うくらい検定基準が細かすぎる。本質はそうではないのではないか?検定員がすぐエラそうで不愉快。「スキーメイト」について技術関連の記事が少なすぎる。

●安全問題について/スキーメイトについて (五十嵐代議員・こなゆき/理事)

「スキーメイト」に技術関連の記事が少ないのは全国代表者会議でも指摘されていた。改善をしたいが書き手が見つからないのが現状。傷害事故を起こさなくするためにも「傷害事故調査報告書」を提出してほしい。スキーオピニオンリーダー養成講座受講を推進しよう。



開会挨拶をする市川会長

●クラブ行事でのケガの報告／震災復興子どもスキーについて（芦田代議員・シュプール）

クラブ行事中で深雪を滑走中に板のトップが重なって前転し、前十字靭帯を断裂した女性がいる。これから手術。滑走場所の判断が誤っていたかもしれない。スポーツ連盟のホームページに傷害保険の「申請フォーム」や用紙がない。掲載してほしい。震災復興支援子どもスキーにはクラブ行事として取り組んでいる。現役指導員が参加し易いように土・日の日程にして欲しい。

●クラブ活動報告（根本代議員・どさんこ）

月1回行事を行っている。定年退職で北海道に帰ったりして会員が減少している。自動車生協のご利用をお願いしたい。

●地域に根ざしたクラブ作り （川上代議員・中野 SNOW）

中野スポーツ連盟に加盟して活動している。スポーツ連盟のWEBサイトにホームページを作っているがまだまだ活用しきれていない。1ページものでも良いので定期的にニュース発行を再開したい。スキー協主催行事への参加を中心にしながら地域にも宣伝をして会員拡大にのぞみたい。

●春休みスキーの取り組み （大山代議員・モルゲンローテ）

約100所ある学童クラブや労働組合にビラを郵送、赤旗新聞に宣伝記事を掲載するなどして考えられる宣伝をすべてやった。結果総勢81名の参加者。初心者子どもたちが多数参加。指導員が不足して苦勞した。「子どもがいるっていいね」とクラブ員からの感想。

●クラブ活動報告 （増田代議員・エーデルヴァイス）

クラブ設立35年になるが、長く続いてきた理由



来賓挨拶をするスポーツ連盟都連盟小林副理事

はスキー協に加盟して民主的な運営を学べた事。市報にシーズンインパーティーの宣伝を毎年掲載。今年は会員外が2名参加し加入した。山スキー行事が中心だがクラブ行事はオフシーズンを含めて積極的に行っている。試乗会にクラブで参加したり、会員が新しいアイテムを購入するときに付き合ったりしている。

●クラブ活動報告（浜津代議員・プレアデス）

例会は毎月開催しているがメンバーが4～5人で固定化されている。バスツアー行事に力をいれている。野沢温泉へ中型バスいっぱい28人で成功させた。年会費6,000円だったのを2,000円に値下げ、その代わりに運営費として行事参加費にプラスして会員1,000円、会員外1,500円を貰っている。

●指導員養成関連 （長部代議員・三多摩山スキー/山スキー委員会）

指導員養成では指導員の質として何を求めているのかが分からない。（技術偏重ではないのか？）初・中・上級指導員のちがいは何なのか？受験する側よりも受験させる側に問題があるのではないのか？会員拡大には山スキー委員会の活動が大切だ。安全な山スキーを行うために「山スキー講座」「山スキーのつどい」を開催している。参加者の1/3は会員外。若い人に山スキーをやってほしい。

●東京スキー競技大会について （私市代議員・スラローム）

参加者を増やすために友人にチラシを送っている。昨年も12名が参加してくれた。（品川スキークラブ）

会員外の選手が上位に入賞して副賞を貰い「おもしろくない」と考えている会員もいると思う。競技大会の意義付けを明確にする必要がある。総括会議で出た意見を「スキー協通信」などで公表してほしい。

●東京スキー競技大会 （矢吹代議員・銀嶺/競技スキー委員会）

東京スキー競技大会の参加者が減少し財政的にも厳しくなっている。特に40歳以下の参加者が少ない。ジュニアのエントリー代を工夫する等の対策を。二日目もできれば2本にしたい。SL記録会を練馬ヒューマンと合同で開催したが来シーズンも予定しているので参加して欲しい。外部講師を招いてのスキーレッスンは技術向上においても有効だ。引き続き関係を重視したい。

●指導員検定結果について
(福島代議員・シーハイル/スキー協副会長)

決して落とすための検定をしている訳ではない。受験者が他のブロックで受けた検定結果をみても点数に大きな違いは無い。

●指導員検定合格のために
(出崎代議員・コロポックル/教育技術局)

今期9名が受験し合格者は1名だった。指導員養成の取り組みを抜本的に見直すために関東ブロックとしての会議を開催した。クラブで指導員を育てきれない現状を理解した上でスキー協として指導員合格に責任を持つようにしたい。従来開催している「傾向と対策」を「指導法実技」中心にカリキュラムを組み直す。1月のレベルアップでは特に「コブ・小回りターン」に特化した取組みにする。

●「スキー協教程」の深い理解を求めて
(近藤代議員・練馬ヒューマン/教育技術局)

全国代表者会議ではスキー協全体で「小回り」と「スピード」対応が不得意という話がされている。「体軸を傾げる事で板を撓ませてターンをする」

事や検定種目の関連性への理解不足も指摘されている。深く教程を理解する事が大切だ。「またあの指導員に教わりたい」と思われるような見本の滑りを心がけたい。関西ブロックなどではSTTを積極的に取り組んでいる。東京としても考えて行きたい。

●財政問題／行事参加のご提案
(長谷川代議員・てんとおむし/常任)

組織全体で一番のさしせまった問題は財政。会員減少に加え行事収入の少なさは深刻。1行事5人増えればかなり改善される。「クラブ主体」という理念は大切だがスキー協主催行事では役員不足で手一杯の現状もある。クラブとしてもスキー協主催行事を位置づけ一緒に取り組むこともクラブ間交流、行事の活性化につながるのではないかな。

●救出基金・賠償保険に加入しよう
(吉田代議員・スノーモンスター/総務局)

内容的にも充実している。賠償保険は日常でも家族を含めて適用される。一般の賠償保険と比べても優れている。是非加入を。

● 理事長のまとめ

- ①財政健全化のためにも是非「東京スキー協行事」に積極的に参加を。
- ②指導員養成については「どうして合格しないのか」ではなく「どうしたら合格するか」という観点でスキー協として対策を考えて行きたい。
- ③競技大会の反省会で出た意見は理事会には報告している。ニュースに掲載すると誤解を招きやすいので控えている。
- ④スノーボード部については有名無実になっているので改めて全国スキー協に結集して取り組みたい。指導員の応用研修では是非、皆でスノーボードを体験しよう。
- ⑤震災復興子どもスキーは本来スキー協がやるべき取り組み。引き続き積極的に取り組んでいきたい。



今年も！

草津白根山

2013/5/25、26

担ぎ上げ SL キャンプ を開催しました！

5月25、26日の両日、草津白根山で東京スキー協競技スキー委員会主催の担ぎ上げSLキャンプが開催されました。コーチは、昨年に続きトリノオリンピック代表の吉岡大輔さん。今年は全日本スキー技術選でも優勝されました。参加者は、日帰り参加も含めて10人でした。

草津よいとこ一度はおいで、と歌にあるように温泉ありの景色もきれいの草津です。初日8時半に草津白根山レストハウスの駐車場に集合。好天に恵まれ、山を登っていく間の新緑も爽やか。駐車場の目の前の雪渓を登って、まずはポールセット開始。

午前中は、フォールラインに沿って7旗門。「直滑降—急停止」で外脚荷重・外傾ポジションを確認してからポールに入りました。「直滑降—急停止」でちょっとずるずるずれていた私は、ポールの中でも同じ動きが出て、吉岡さんから「身体が山側に倒れています。もっとターン後半外脚に乗って」とアドバイス。下半身をもっと動かさねば…と思い、スキー協教程にもある「足裏切り替えターン」にトライ。「後半よくなりました。」と言われまずは上々のスタート。

1日目午後は、雪渓がのびている、上から見て右側方向にポールセットを振って、11旗門のセット。長く滑れる分、登る時間も長くなり運動不足の私はちょっと疲れ気味。でも吉岡さんのセットは滑りやすく、楽しく過ごせました。私の苦手な右ターンが多くなったので、滑りではちょっと苦戦しました。吉岡さんのお手本の滑りは、スタートから3旗門目まで「漕ぎ」を入れた滑りで、私たちとは、異次元の滑りという感じ。滑った後に2本のシュプールがきれいに残っていました。

夜は、夕食後に昼間撮ったビデオを見ながらミー

ティング。雪の上でもらったアドバイスを思い出しながら、吉岡さんのアドバイスで自分の滑りをチェック。午前中に比べるとみんな午後は動きが良くなっているのがわかりました。そのまま交流会になり、レーシングワンピース着用時の不便の話などで盛り上がりました。

2日目は、8時15分頃に駐車場着でトレーニング



開始。午前中は、やはり右に振ったセットで9旗門。最初は「直滑降—急停止」でウォーミングアップ。今回はずるずるいかにないように注意したので、ポールにはいつから昨日よりいい調子でした。吉岡さんの「お手本」のスタートをじっくり見られたおかげで、2旗門目まで「漕ぎ」を入れてリズムを作れるようになりました。身体が下も向くようになってきたので、吉岡さんから「ターンに入る位置をもう少し上げてやってみましょう」と新しい課題がもらえました。

午後は、12旗門に伸ばしてタイム計測。1旗門目から最後の旗門までを吉岡さんが手押しで計測。「自分の感覚とタイムを比べて考えてみて下さい」とのこと。…と言っても他の人のタイムも気になります。

スキーを横に向けないために、腰をターン内側に入れてスキーをたわませる動きが成功したとき0.7秒縮められて、自分的にはまあまあ満足でした。ヘアピンのところの滑り方に集中していた群馬の荻原さんが、やっぱり一番速かった。

担ぎ上げ練習は、参加者みんなの滑りをすぐ横で見られることのいいところ。見る角度によって「こんな風に滑るのか」と発見があったりで、楽しく過ごすことができた2日間でした。

文章：出崎福男



2014年は、山スキーで

八甲田、鳥海、立山、…を、滑ろう！

白銀の世界にシュプールを描き、颯爽とすべる爽快感。雄大な自然に溶け込む一体感。バックカントリースキーを、と考えている皆さんへ。

東京スキー協が永年取り組んできた山スキー教室も、すでに四半世紀になります。私たちは、東京スキー協の特徴を生かし、長年の経験等を踏まえ、皆様の期待に応えるものとして、来シーズンの計画を発表します。

山スキー委員会は、来シーズンへ向けて、7月2日、第1回山スキー委員会を開催し、集い、講座、教室等の行事を下記により実施していく事を決めました。日程等、お知らせします。

今期の取り組み等々（13～14シーズンに向けて）

1) 山スキーの集い（11月8日（金）午後7時～9時）

会場（未定 新宿、池袋、渋谷あたりを予定）

2) 山スキー講座（11月17日（日）午前10時～午後5時）

会場（スキー協事務所、もしくは他の会議室を確保する）講義内容 気象、読図、リーダー論 講師陣（おって発表）

3) 山スキー教室

	開催日	実施会場	備考
①	1/18-19	みつまた・かぐら	
②	2/15-16	湯の丸高原	
③	3/15-16	乗鞍高原	
④	4/5-6	拇池高原	
⑤	5/3-5	鳥海山	2泊3日に変更
⑥	5/3-6	八甲田山	3泊4日
⑦	5/16-18	立山・剣沢	若しくは5/23-25

詳細は、おってお知らせします。



借りられます。当日、宿舎へ送っていただけます。

「初めて山スキーをという方に」

手始めにという方は、しかし、道具が、一揃え（スキー、バインディング、シール、…）整えるに相当費用がかかるのも事実、レンタルがあります。舞子への帰り、六日町「クレブスポーツ六日町店」（メイト裏表紙参照）で、ワンセット、教室の期間（4000円先シーズン）

第2回山スキー委員会
2013年8月6日（火）
午後7時から同9時
場所：スポーツ連盟会議室
（東京スキー協事務所4階）



指導員研修修了状況の実態と今後の課題

～指導員は2年度以内の研修受講義務を果たしましょう！～

全国スキー協指導員規程第2条に「指導員の任務」が記述されており、指導員はその任務を果たすためにも同規程第6条に定められた『指導員は、研修会を受講し、2年度以内に指定された単位を取得しなければならない。ただし、指導員合格者は翌年度までに指定された単位を取得しなければならない』という研修の義務を果たすことが必要です。ここで、指導員研修とは「基礎技術」（8単位）、「理論」（3単位）、「応用発展技術」（2単位）の3種類・合計13単位（1単位＝60分）です。

1年前の2012年6月に全国スキー協技術教育局のご協力をいただき、東京スキー協のスキー指導員を対象とした「研修修了状況」を解析し、その結果を東京スキー協総会で速報として、9月の「スキーセミナー2012」で詳細を紹介するとともに、教育技術局を中心に1年間にわたって「指導員の研修修了を促進する」活動を行ってきました。→

その活動を大別すると、「課題（実態）を指導員に伝える」「研修会計画を全指導員にきちんと伝える」「新たな応用技術研修を設定する」「研修開催計画書と報告書を徹底して管理する」の4点です。1年間で東京スキー協（含む関東ブロック）が設定した指導員研修は、基礎技術研修：2回（12月、1月）、理論研修：2回（9月、11月）、応用研修：16回（外部講習2回、レーシング6回、山スキー7回、クロカン1回）でした。

1年間の変化を以下の表に示しますが、1年前に最大の課題とした「応用発展技術のみ未研修者が多い」は35名（32.4%）⇒18名（17.4%）となり、1年間の取組みによってほぼ半減し改善されました。しかし、3種類の研修のすべてが修了となっている方は40名（37.0%）から50名（47.2%）へと約10%の前進がみられたものの、「半数以上の指導員が研修義務を果たしていない」という大きな課題を引き続きかかえています。

			2013年6月		2012年6月	
理論	基礎	応用	合計人数	率	合計人数	率
○	○	○	50	47.2%	40	37.0%
○	○	×	18	17.0%	35	32.4%
○	×	○	8	7.5%	1	0.9%
×	○	○	0	0.0%	0	0.0%
×	×	○	6	5.7%	8	7.4%
○	×	×	3	2.8%	4	3.7%
×	○	×	3	2.8%	0	0.0%
×	×	×	18	17.0%	20	18.5%
			106		108	

「指導員は研修会を受講し、2年度以内に指定された単位を取得する」という指導員の義務に対する課題を改善・解決するために、教育技術局は継続して活動を行うとともに、新たな施策も展開していく予定です。指導員のみなさんが研修受講計画をたてやすいように具体的な「研修会計画」は早めにお知らせしていきますので、よろしくお願ひします。

「指導員研修修了状況の実態と今後の課題」の詳細は、9月29日（日）に開催する「スキーセミナー2013」の中の1つの話題としてお伝えする予定です。このセミナーは理論研修扱いとなりますので、より多くの指導員が参加されますようお願いいたします。

文責：副会長 福島 明（教育技術局担当）

来シーズンの基礎技術研修は、2013/12/21～23（応用技術研修含む）、2014/1/18～19の2回です。応用技術研修の予定は、今後の各委員会、局の行事案内をご覧ください。

指導員等登録の手続きについて

指導員等年次登録者名簿提出と指導員等の登録料は9月20日まで

2013年度スキー指導員・セッター・山スキーリーダー・スノーボード指導員の登録料は9月20日までに納入をお願いします。なお、指導員等登録は、「年次登録者名簿」、「登録料」、「会費納入（別項“会員登録”参照）」の3つが必要となります。期日までに3つを完了してください。

年次登録者名簿は、昨年からの全国スキー協の手続き方法変更に伴い、昨年度の年次登録者名簿を修正する形でお願いします。昨年度のデータは東京スキー協から各クラブの技術部責任者（登録がない場合は代表者）へお送りします。E-メールアドレスを頂いているクラブはE-メールで、それ以外は郵送でお送りします。訂正箇所がわかる様に記入・返信頂けるようお願いします。返信はE-メールまたは郵送をお願いします。資格返上・休止については、様式14号・13号（書式は<http://www.mmjp.or.jp/wsaj/kiyaku/kiyaku.html> 一番下の“ダウンロードはこちらから”よりダウンロードしてください）を必ず添付してください。

振り込み先

郵便振込 00110-7-88004 東京都勤労者スキー協議会



秋田駒ヶ岳・ムーミン谷（撮影:こなゆき/斉藤さん）

第46期東京スキー協 会員登録（会費納入）のご案内

組織局より

2013年7月29日

東京スキー協第46期の会員登録名簿用紙他の資料を当通信に同封します。9月20日までに会員登録名簿とクラブ担当者カードの提出、会費の納入を合わせてお手続きお願いいたします。お勧めのショップ等情報も同封しました。郵送、FAX、メール等でご返送ください。

各用紙のエクセルファイルを、各クラブにメールでもお送りします。可能な限りメールで頂ければ助かります。

東京スキー協会会員登録名簿

会員登録に必須です。会費納入とともにお手続きください。
記載事項が同じであればこちらで用意した書式でなくても結構です。

クラブ担当者カード

各クラブの情報の登録として必須です。
記載事項が同じであればこちらで用意した書式でなくても結構です。

お勧めの「スキー場・宿・食堂・ショップ情報」

みなさんのクラブで利用しているお勧めの宿、ショップ等を教えてください。会員向け特典のある宿等はリストにして配布しています。昨年度のリストを同封しますが、一部休業の宿、サービス内容の変更などある場合は、情報をお寄せください。特典がなくてもお勧めポイントなどを添えて、ぜひ情報をご提供ください。

組織局でも情報の確認等に努めますが、みなさんのご協力をよろしくお願いします。

※ 指導員等年次登録についても9月20日が締め切りです
指導員等登録には「年次登録者名簿」、「指導員等登録料」、「会費納入」の3点が必要となります。
指導員等登録と上記会員登録（会費納入）を並行して行って頂きますようお願いいたします。

【会費の納入】

登録会員分の会費を下記郵便口座にお振込みください。
口座番号：00110-7-88004 東京都勤労者スキー協議会
振替用紙の通信欄にクラブ名と会費の内訳を明記してください。
会費は3500円/1人（年）（個人会員は4500円）です。

【送り先はこちら】

東京都勤労者スキー協議会 組織局
〒170-0013 東京都豊島区東池袋3-9-15 大住ビル402
TEL/FAX：03-3971-4144
組織局長 石黒 健 e-mail：info@tokyoskikyo.org

◆故障があっても、スキーはできる？◆

《雪友物語》11

五十嵐民夫

膝傷害が多いワケ

●バイオロジック テクノロジー

スキーメーカー・フォルクルに、エッセンザという女性向けのシリーズがあります。これまでの女性モデルにはない発想で開発されました。

開発のきっかけは、女性スキーヤーに膝まわりの怪我が男性より格段に多いことでした。単に滑り方の問題ではなく、女性特有なからだの使い方が関係しています。

バイオロジックは女性の身体的特徴を補う構造です。ビンディングのトゥを高くしてフラットな前傾角度、柔らかなスキーフレックス、独特なサイドカットなどにより、スムーズなターンで、ストレスが少なく、膝に優しいモデルになっています。

●50歳代女性、山での高い事故率

1990年代後半から拡大した中高年の登山ブームのころから、50歳代女性の事故が多くなりました。男性の同年代も比較的高いのですが、その比ではありません。労山（日本勤労者山岳連盟）では、「女性の側から遭難者や事故をなくすための運動」を開始します。2008年からは「女性登山者の体力測定」を5年間継続。その結果、登山に必要な体力維持は筋トレにあるとして、「山筋ゴーゴー体操」が誕生し、小冊子が発行されます。そして今年5月、その改訂版が刊行されました。

登山とスキー。どちらも山をフィールドとするスポーツです。似かよったからだの使い方をするので、「山筋ゴーゴー体操」は手ごろな手引きになります。

●登山事故の特徴

無雪期の事故のうち、女性は60%が60歳を越える人でした。その原因は「転倒と滑落」が全体の70%以上を占めています。

労山での事故の内容は、「小石に足をとられ、足を捻って捻挫」「登山道の杵板の段差にひっかかり転倒、両手を突いて手首の骨折」「草つきでスリップし、骨折」などです。これって、スキーの事故とほとんど一緒。

また、下山時の疲労が大きく、膝に障害を抱える方も少なくありません。

女性の場合、50歳以降に骨量や筋力が急低下します。登山やハイキングを安全に楽しむには、基本となる体力や筋力を維持することが重要です。

●現状の体力を確かめる

まずは「体力年齢は何歳か」を、知ることから始まります。「山筋ゴーゴー体操」では、バランス力と脚力がどれだけ残っているかを確かめます。「開眼片脚立ち—片脚で何秒間続けられるか」と「イス立ち上り—10回立ち上りを何秒でできるか」を行い、記録。これを基準に筋トレをすすめるのです。毎月測定して変化を記録に残します。

●必要な筋力を鍛える

1日たった15分の筋トレです。自分の体力に見合った量を行っていきます。

①背伸び、②脚の横上げ、③スクワット、④もも上げ、⑤フロントランジ、バックランジ、⑥腕立て伏せ、（オマケ）片脚立ち

●ストレッチは必ず行う

靭帯や筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を広げ、血流を良くし、からだをリラックスさせる効果があります。運動や筋トレの前後には必ず行います。

すべての運動で、20～30秒間伸ばします。

①ふくらはぎ、アキレス腱、②股関節、大腿の前後、③大腿内側・股関節・肩廻り・背中、④大腿前側に筋、⑤上半身

スキーは道具を使うスポーツ。障害や体力不足を、道具で補えます。自分を知り、道具を知って、スキー人生を伸ばしていきましょう。

(2013/07/15)

information

総務局より

46期会費、早期納入のお願い

東京スキー協の46期は、6月16日に行われた総会以後開始しています。

総会で報告しましたが、46期は、185,238円の赤字でした。会計年度は毎年5月1日からで、総会・全国総会等の活動費、スキー協事務所家賃、新日本スポーツ連盟の分担金の支払い、電話代等の公共料金の支払いなどがすでに発生しております。現在借入れをして東京スキー協の活動をしているので、非常に厳しい財政状況です。

各クラブの事情もあるかと思いますが、スキー協登録会費、9月の締め切りを待たずとも早めの納入を頂きますよう、ご協力をお願い申し上げます。

広報局より

あなたのクラブの日程（原稿）をお寄せください

今年も東京スキー協ホームページの「加盟クラブ」のコーナーに、参加クラブの日程を掲載します。クラブの日程に、クラブの様子を伝える紹介などを添えて、ワード、エクセル、PDF等で原稿をお送りください。

クラブ間交流、これから仲間になるかもしれないスキーヤーへのピーアールに、お役立てください。

（メールで送る際、表題の頭に「広報局宛」と入れてください。
手書き原稿も掲載可能です。折らないように郵送、または持参ください。）

※掲載時期は10月～11月頃になります。

※昨年の掲載状況が確認できますので、参考にしてください。



教育技術局より

9月29日（日）、スキーセミナーを開催します

詳細は9月号の通信に掲載いたします。

※指導員の理論研修扱いとなります。

8・9月カレンダー

8月	東京スキー協	全国スキー協、他	9月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(木)	常任理事会		1日(日)		
2日(金)			2日(月)		
3日(土)			3日(火)	山スキー委員会	
4日(日)			4日(水)		
5日(月)			5日(木)	常任理事会	
6日(火)	山スキー委員会		6日(金)		
7日(水)			7日(土)		全国山スキー部会
8日(木)			8日(日)		〃
9日(金)			9日(月)		全国常任
10日(土)			10日(火)		
11日(日)			11日(水)	組織局会議	
12日(月)		全国常任	12日(木)		
13日(火)			13日(金)		スキーマイト 151号発行
14日(水)			14日(土)		
15日(木)			15日(日)		
16日(金)			16日(月)		
17日(土)			17日(火)		
18日(日)			18日(水)		
19日(月)			19日(木)		
20日(火)	広報局会議		20日(金)		
21日(水)			21日(土)		
22日(木)			22日(日)		
23日(金)			23日(月)		
24日(土)		関東ブロック技術部会議	24日(火)	広報局会議	
25日(日)			25日(水)		
26日(月)	通信発行		26日(木)		
27日(火)			27日(金)		
28日(水)			28日(土)		ス連盟スポーツセミナー
29日(木)			29日(日)	スキーセミナー	〃
30日(金)			30日(月)	通信発行	
31日(土)					