



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.353

発行

2013.9.1

発行責任者・小川 洋

スノースポーツを多面的に学び、シーズンを迎えよう!

◆2013年9月29日(日) 13:00~17:00

◆豊島区東部区民事務所 (豊島区北大塚1-15-10)

JR 山手線 大塚駅北口下車
徒歩5分

◆参加費 1,000円

(事前振込)

1,500円

(当日納入)



2013
スキーセミナーを
開催します

13:00 開場

13:15~「ケガをしたくないスキーヤーのための

健康・ケア を考えてみよう」

講師:コンディショニング&ケア峯寄代表 峯寄秀弘氏

15:00~「スキー協教程を深く理解しよう」

講師:全国スキー協 常任理事 技術部長 岡田章男氏

16:15~「指導員の役割・権利・義務などを考えてみよう」

講師:東京スキー協 副会長 福島明氏

目次

第2回理事会報告(46期役割分担)	2頁
新理事紹介	3頁
第17回 東京反核平和マラソン報告	4頁
乗鞍担ぎ上げサマーキャンプ報告	5 - 6頁
クラブ紹介「練馬ヒューマン」	7頁
コラム「雪友物語」⑫	8頁
Information	9頁
9・10月のカレンダー	10頁

第46期第2回理事会報告（役割分担）2013/7/28（日）開催

- 会長：市川正幸
- 副会長：福島明、海野茂
- 理事長：小川洋
- 副理事長：近藤安宏、石黒健、吉田安信

理事・常任理事の担当

- 教育技術局 局長：近藤安宏
常任：出崎福男、末広明美、矢吹健、高橋豊明、福島明（副会長）
理事：北川勝治、干川清一、本多賜代、中里隆太郎
- 組織局 局長：石黒健
常任：星野昌弘、三浦幸光、小柳光雄、小川洋（理事長）、海野茂（副会長）、市川正幸（会長）
理事：芦田潔、小川正夫、根本治光、梶並由美子、菱山幸子、松本幸男
- 総務局 局長：車田夕紀子
常任：吉田安信、広瀬陽治
理事：鮎沢剛人、井上宜、長部保雄、濱田琴美、三隅伸一、伊藤元広
- 広報局 局長：出崎福男
常任：小川洋、長谷川かよ子、車田有紀子、根本光理
理事：長部保雄、五十嵐民夫、菱山幸子

各部・委員会の責任者

- 技術部 : 近藤安宏
- 競技スキー委員会 : 矢吹健
- 山スキー委員会 : 吉田安信
- スノーボード委員会 : 石黒健
- ウィークデースキー委員会 : 市川正幸、三浦幸光
- ジュニア委員会 : 石黒健

各行事では実行委員を広く募集
します。企画へのご参加、お手伝
いをお願いいたします！

各種実行委員会等の担当者

- 東京競技大会 矢吹健、末広明美、近藤安宏
- 越年実行委員会 吉田安信、三浦幸光、出崎福男
- スノージャンボリー 車田夕紀子、吉田安信、三浦幸光、石黒健
- テクニカルフェスタ 出崎福男、近藤安宏、長谷川かよ子、小柳光雄

募金のお願い

昨年度、東京スキー協は赤字決算でした。活動を活性化させ会費収入と行事収入を増やす努力が必要ですが、更なる財政基盤の確立が必要です。また、全国スキー協は、来年も「震災復興支援春休み子どもスキー」に取り組みます。つきましては、東京スキー協会員の皆さんに「東京スキー協財政支援」、「震災復興支援春休み子どもスキー支援募金」を訴えます。皆様のご協力をお願いいたします。

46期 新理事ご紹介

「SKI - LIADER」第35期第5号、2003/6/10には、「今期 初級指導員9名が誕生。」、「中級指導員は1名合格」。2003/3/26、指導員認定証授与式及び合格祝賀会が開催され、今後クラブにおいて東京スキー協の発展とスキー技術・指導の健闘を誓いあった。とあります。あれから11年目。東京スキー協第46期組織局の理事として1年間頑張りたいと思います。どうぞ、よろしく願いいたします。

SC雪舞 菱山幸子



てんとおむしスキークラブの中里隆太郎です。クラブや東京スキー協が発展できるようがんばります。また、各クラブでどのように指導の様子や、取り組みの様子から学びたいと思っています。よろしく願いします。

てんとおむしスキークラブ 中里隆太郎

第17回 東京反核平和マラソンを走る

ピースランナーは燃えている！

2013年7月27日土曜日 晴れ

これは競争ではなく、核兵器廃絶と平和そして原発ゼロを求めるピースランニングです。

東西南北4コースあり、西コース18キロのスタートは杉並区役所です。平和への思いをゼッケンに書き、12人のランナーが行き交う人に「おはようございます」「核兵器をなくしましょう」「代々木まで走ります」などと訴え、バスや車に手を振ってアピールです。「おはよう」「がんばってね」と返事が返ってきたり、手を振って応援してくれました。

今日のはうす曇りで風があり、また日陰を選び、走りやすい。

カラオケ持参で歌い走る男女のランナーがいて気持ちを盛りあげてくれました。「翼をください」で通りがかった男子6人が向かい側で一緒に1コーラス歌ってくれました。音楽の授業で歌っているのだろう、彼らとは角を曲がり別れました。

練馬区役所・中野区役所を通り、各給水ポイントでは、新スポーツ連盟の方々が冷たいおしぼりやきゅうり、オレンジなどを用意してくれ、私たちは喉をうるおし、しばし休憩。お礼を伝え再び走りだしました。

13時30分、代々木公園に入り、トランペ

ットの鳴り響く中を横1列に並び、つないだ両手を高々と上げてゴールイン！ 猛暑の中、平和を訴え18キロを走り終えてすがすがしい。4コースともゴールインし、約100人が走りきりました。スポーツマンとして平和をアピールする場があることはとても有意義に思います。

今年から同時に「反核平和ウォーキング」が横田基地を包囲するように行われたそうです。首都にある米軍基地の広さを実感したそうです。

8月5日、各地で反核平和マラソンを開催した方々が広島に集まります。8月6日は長崎に向けて500キロの反核平和マラソンが広島を出発します。

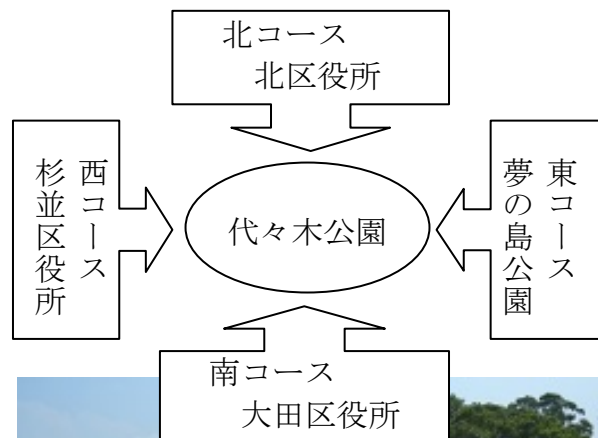
福島原発事故後、世界に放射能を撒き散らしています。放射能が空に、海に、流れ出しています。日本に住めない場所ができ、故郷に帰れない人々がいるのです。原発はいりません。

8月6日、8月9日、3月11日を決して忘れてはいけない。

未来ある子ども達に核兵器のない平和な世界を手渡していきたい。

平和だからスポーツが出来るのです。

川上 咲子（中野SNOW）



乗鞍担ぎ上げサマーキャンプ

2013/7/13(土)～15(月・祝)

～SL(回転競技)のレッスン、温泉と避暑にも！乗鞍は気持ちいい～

今年の乗鞍は、こ～んな感じ。(写真→)

なかなかの賑やかさ。といっても、東京スキー協からの参加者は7名。ムムム。少ない。

全国スキー協から14名、そして滝澤レーシングの選手のみなさんが9名。合計30名。そして、写真には写っていないけど、ジュニア選手の付添いご家族が5名でした。

これまで数年、東京スキー協は海の日(祝)の3連休、全国スキー協はその前の週の土日で、それぞれ乗鞍担ぎ上げキャンプを行ってきました。

今年は、全国の方も三連休に行った方が良かったので、全国と東京とで合同の企画となりました。宿泊は、東京は『グーテベール』、全国は「青葉荘」と、分宿になりました。

☆ ☆ ☆

コーチは、例年好評の関口智之さん(バンクーバーオリンピックSXテクニカルコーチ。グローバルボイス代表)、そして今年は、バンクーバーオリンピックのスキークロス代表の、あの、福島のり子さんがゲストコーチ。ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、福島のり子さんは今年、ワールドカップで骨盤骨折の大怪我で入院し、ようやく退院されたところなので、滑るのはまだ無理。しか



し、熱心なアドバイスをいただきました。

☆ ☆ ☆

ちょっと天気を心配しつつ、金曜日夜に現地着。今年もやって来た！って感じで、宿泊先の『グーテベール』へ。温泉、露天風呂が最高！食事も美味しい。お部屋もきれい。庭からは星がたくさん見えて気持ちいいな。明日の天気はだいじょうぶかな。…

朝、宿のところでは降っていなかった雨。乗鞍は、三本滝ゲートからはマイカー規制のため、宿のマイクロバスで送っていただくのです。バ



↑佐藤舞祐さん(銀嶺) 中2です！

スで山を登っていくと…雨～！風！ 下とはまったく違う天気。さすが山だ。

雪渓なのでリフトはなし。担ぎ上げです。ちょっとたいへんな天気の中、みんな、レインウェア上下持参して、肅々とレッスン開始…。内足ターンなど基本練習も。考えたら、すごい集団ですわ。群馬の○原さん曰く「雨が降った方が雪面の状態が滑りやすくなる。」と。はあ。てなわけで、1日目は写真が撮れず。雪上でのレッスンは3時ごろ終え、マイクロバスで下山。宿に着くと着替えて、陸トレ。ストックも使用し、雪上でなくてもできるトレーニング。夕食後、青葉荘に泊っているメンバーも交えて、グーテペーレの広間でミーティング。の前に、参加者から福島の子さんに「退院おめでとう」の、ちょっとプレゼント。福島さんへの質問というか、つつこみ？も出る。の子さん、今回の怪我から退院までの顛末？を語る語る。とても快活でお話好きな方だと分かりました。間近でお会いするのは今回が初めてだったのですが、写真よりもかわいっすよ！まじで。おしゃれだし。華があります。こういう方が、もっとメディアに出たりして、スキーのイメージアップになるといいな。若い人がもっとスキーに興味持ってほしいし。な～んて思うおばさんでした。

さて、ミーティングは、当日撮影したビデオを活用しながら、アツいアドバイス&解説、質疑応答。

2日目も、雨が。しかし、1日目よりもマシ。風もおさまってきた。最後には虹も出た。

連日、マイクロバスで送っていただき、グー



↑近藤さん（練馬ヒューマン）

テペーレのオーナーの良波（よしなみ）さんがずっと雪上にいてくださって、スコップでコース整備までしていただき、感謝です。ときには、素晴らしい滑りも！ そうです。ただものではない？良波一家…。

詳しくはWebで！ なんてね。

2日目のミーティングは、青葉荘に集合。なんと、前橋スベローの方が、大型スクリーンを持参してくださり、本日のビデオはスクリーンで大写しで見ました。

☆ ☆ ☆

3日目。連休明けのお仕事を気にしてか？ 2日目までで帰った方もいて人数が減る。しかし、今日は良いお天気。全部片ハン（ポールをまたいで滑る）など、いろんなバリエーショントレーニングも面白い。フリースキーにも活かせる内容。

あたし個人的には、3日目の収穫は、ニュートラルポジション。今まで繰り返し言われていたけどね。外足を出してターンする、ベーシックパラレル風？のバリエーションがあって、福島の子さんから「角から角にいつてるので、ニュートラルをしっかりと。1回太ももを立てるようにして…」等のアドバイスをいただき、なんとも気持ちの良いニュートラルポジションを味わい、その後のターンが安定しました。ウフフ。

☆ ☆ ☆

今回は、関口コーチの関係で、滝澤レーシングの選手の皆さんが参加。小学生から高校生まで、超にぎやかでした。若さにはかなわないところあるなあ。スキー協も、ジュニアや若手が増えるといいな。

通信の担当からは、技術解説的な報告を提案されていたのですが、あたしには無理。かといって、だれかに依頼する余裕すらなかったバタバタで。全国との初コラボやら大変だったし。参加者のみなさんごめんなさい。

末広明美（スラロームスキークラブ）

練馬ヒューマン 利尻島登山 & ウニ井ツアー

2013年7月26日（金）～29日（月）



7月26日～29日の3泊4日でクラブ行事の利尻ツアーを敢行した。会員とその友人、何故か全国の栗岩会長も加わり、14名が参加。

実は話が出たのは昨年なのだが、費用が掛かるので、1年の間、各自利尻貯金をする事になり、また、会員に利尻出身者がいるので、しっかりとツアースケジュールを組んで貰い、さらに登山のレクチャーをする集まりを開くなどの準備を経て、満を持しての出発だった。

とにかく遠いので、初日は移動で終わってしまっただが、一行中、10名が女性という想像できると思うが、非常ににぎやかな行程となった。

2日目は利尻山登山組と近場のトレッキング組に別れて行動。朝からぼんやりした空模様で降水確率も高かったが、行ける所まで行こうという事で、早朝5時に登山を開始するも、8合目付近で無情の雨！ 撤退する勇気を持ち合わせた面々はすぐに携帯でトレッキング組と相談し、町にウニ井を食べに行こう！ と即決、あつ

さり下山する事と相成った。

一方、先に町に向かった組は、“現地で聞いたおいしい店”を襲撃。登山組が到着すると、何故かクラブ員がいらっしやいませ～と出てきて、お茶を持って来るし、店員さんはひたすらパニックを起こしている。本当は事前予約が必要な店だったらしい…とか、翌日は漁協が休みなので仕入れができないのに冷蔵庫をカラにさせた…とか、恐ろしい会話がもれ聞こえてくる。一体どういう交渉をしたのやら。お陰さまで登山はクリアできなかったものの、ウニ井については十二分に達成することができたのであった。

3日目は各自、自由行動。大多数はポン山～姫沼のハイキングに向かいひたすら歩き、日本北端の大自然を満喫した。

そして最終日、山ほどのお土産と思い出を抱えて皆、相変わらずにぎやかに長～い帰途に付いたのであった。

車田夕紀子



全国スキー協会会長、栗岩さんを交えて



雪が残る利尻山



◆故障があっても、スキーはできる？◆

《雪友物語》12

五十嵐民夫

「カラダをつくる」①

このコラムの連載には、専門知識が必要でした。助けて下さったのは、日野風花の島崎成利さん（山スキーリーダー）です。今回から2回、カラダについて島崎さんに書いていただきました。五十嵐民夫

「カラダをつくる」ということについて

島崎成利

●私のカラダのこと

私自身、腰が痛い人生を長く続けてきました。腰が痛いときに医者へ行けば、「腹筋が弱くなっているので、腹筋を強化してください。今日は腰の筋肉に電気を当ててお帰りください」などと言われて、年間に寝込む日数が15日にも及んでいました。

針も打ちました、腹筋を鍛えました。背筋も鍛えました。股や臀部、いろいろとトレーニングを続けてきました。

●スポーツ指導に携わって

自分自身のカラダについて興味があるのは、「スポーツを続けたい」という理由だけではありません。

私は長い間、スポーツの指導に携わってきました。指導している場面で相談を受けたことはたくさんあります。実際に、カラダの辛さを克服したい人のための体操教室を、開講したりしてきました。そのための研究もしてきました。カラダと向き合い、スポーツとのかかわりを知る過程で、「カラダの不思議」に気付かされます。

自分自身の体験も踏まえ、これまでやってきた“鍛える”というイメージを、とらえ直さなければいけないと考えています。

●カラダをリセット

カラダのバランスのボタンを、掛け違えてはいないでしょうか？ まず、掛け違えて歪んでいるカラダをリセット。マイナスから「0」に、

本来の整ったカラダに戻します。

リセットしたカラダを持って、「スポーツに取り組むカラダ」、「健康的なカラダ」、「様々な目的を持ったカラダ」をイメージします。そして、いよいよトレーニング開始です。

計画を持ってトレーニング、鍛えることに取り組みます。そんな「トレーニング、鍛える」についての意識が大切です。

●「身体を鍛える」を考える

1. 自分のカラダの現状を把握

一般的には、体力の要素についてのレベルを知ることでの、体力測定などを行います。考え方として、状況を知るための“リサーチ”。専門的でなくてもかまいません。

“右脚と左脚では、右の方が高く上げられる”。また、“気を付けの姿勢をとったときに右肩があがり、左肩が下がる”というようなことでもいいのです。

2. 自分のカラダの構造や動きを知る

ここが少し専門的で、勉強が必要になってきます。カラダの構造や筋肉の動きなどについて、学ぶことになります。

「膝を曲げて身体を左右に動かすと、お尻や腿の内側の筋肉が縮んだり伸びたりする」

こういった構造や動きが、イメージできるかどうかが大切になってきます。これらのことから、次の対応を考えていくという、ストーリーが必要です。

3. 「カラダづくり」のストーリーをつくる

カラダを鍛えていく上で、ストーリーづくりは大切なところです。

例えば、こんなストーリー。

「次シーズンへのカラダづくり」をする。

「シーズン中の体調維持」を管理する。

「故障を抱えてリハビリから運動をできるところ」へ持ってゆく段階。

ストーリーには様々な目的があります。これを理解することなしに、“鍛える”や、“トレーニング”は始まりません。始めても、続けないとすぐに逆戻りです。継続するためにも、ストーリーは大切なのです。《以下次号》

(2013/08/19)

information

駅伝委実行委員会より

第21回クラブ交流平和駅伝のご案内

第20回の昨年は雨のため開会式直前に中止決定。
今年は好天を期待して開催します。
誰でも、一人でも参加できます。応援も大歓迎！

毎年お弁当持ち寄りで
盛り上がるチームも！

2013年10月27日(日) 都立狭山自然公園(多摩湖堤防) 小雨決行

集合・受付 … 10:00、開会式…10:40、スタート…11:00

表彰式・閉会式 … 13:30

参加費用 … 1人1000円(小中学生500円) 傷害保険加入

参加対象者 … 東京スキー協加盟クラブ、未加盟、スキー協会会員登録者、未登録を問いません。

表彰…1位～3位のチーム、1位～3位の個人男女

4人/1チームを基本とし20kmを走ります。2.5km単位で最小3人～最高8人で走ることができます。(男性、女性、ジュニア、混成は自由です)

個人申し込み者のチームも作ります。

東京都勤労者スキー協議会駅伝係
TEL03-3971-4144 FAX03-3971-4144
実行委員長 石黒 健 090-2306-8312
Eメール info@tokyoskikyo.org

実行委員を募集します。
案内チラシは次号に同封、
ホームページにも掲載します。

山スキー委員会より

毎年恒例、好評の「山スキーの集い」ご案内

11月8日(金) 18:30～21:00

会場：豊島区生活産業プラザ8階多目的ホール(JR池袋駅東口 徒歩7分)

山スキーのプラン、技術、用具、安全等について交流の集いを開催します。

これから山スキーをやってみたい方、山スキーの経験のある方、どなたでも参加できます。

テニス交流会実行委員会より

東京スキー協主催「第31回テニス交流会」の日程変更について

当初、10月5日～6日に予定していましたが東京スキー協主催「第31回テニス交流会」の日程を翌週の10月12日～13日に変更し、「豊島スキークラブ・東京スキー協合同テニス交流会」としました。

テニスコートは新潟県南魚沼市大原運動公園テニスコートを確保していますが宿泊・参加費等、詳しい内容は詳細が決まり次第ご連絡差し上げます。

ご迷惑をおかけしますが宜しくお願いします。

東京スキー協「第31回テニス交流会」実行委員会

9・10月カレンダー

9月	東京スキー協	全国スキー協、他	10月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(日)			1日(火)		
2日(月)			2日(水)		
3日(火)	山スキー委員会		3日(木)	常任理事会	
4日(水)			4日(金)		
5日(木)	常任理事会		5日(土)		
6日(金)			6日(日)		
7日(土)		全国山スキー部会	7日(月)		
8日(日)		〃	8日(火)		
9日(月)		全国常任	9日(水)		
10日(火)			10日(木)		
11日(水)	組織局会議		11日(金)		
12日(木)			12日(土)	テニス交流会	
13日(金)		スキメイト 151号発行	13日(日)	〃	
14日(土)			14日(月)		
15日(日)			15日(火)		
16日(月)			16日(水)		
17日(火)			17日(木)		
18日(水)			18日(金)		
19日(木)	第3回理事会		19日(土)		上級指導員養成座学
20日(金)	登録関係締め切り		20日(日)	初中級指導員養成座学	
21日(土)			21日(月)		全国常任
22日(日)			22日(火)	広報局会議	
23日(月)			23日(水)		
24日(火)	広報局会議		24日(木)		
25日(水)			25日(金)		
26日(木)			26日(土)		
27日(金)			27日(日)	クラブ交流平和駅伝	
28日(土)		ス連盟スポーツセミナー	28日(月)	通信発行	
29日(日)	スキーセミナー	〃	29日(火)		
30日(月)	通信発行/総務局会議		30日(水)		
			31日(木)		