



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.354

発行

2013.10.1

発行責任者・小川 洋

シーズンを前に山スキーのプラン、技術、用具、安全等についての交流の集いを企画しました。ぜひお集まりください。

11月

8日

(金曜日) 18:30 (受け付け) ~ 21:00

山スキーの集い

会場：豊島区 生活産業プラザ

(8階) 多目的ホール / JR池袋駅・東口下車徒歩約7分

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。



《主なプログラム》

- スキー協オリジナルビデオ紹介
- 東京スキー協の目指す山スキー
- 2013-2014 最新山スキー用具の紹介
- 山スキー教室の案内・説明
- 山スキークラブの紹介

「2013年山スキー教室記録集」を頒布します。

目次

4大行事ご協力をお願い	2頁
山スキー委員会報告	3 - 4頁
クラブ紹介「みなとしゅぷうる」	5頁
コラム「雪友物語」13	6頁
Information	7頁
10・11月のカレンダー	8頁

東京スキー協加盟クラブならびに会員のみなさまに呼びかけます

みんなで4つの行事を成功させよう！

東京スキー協理事長 小川 洋

東京スキー協は第3回常任理事会ならびに第3回理事会において、下に記した行事を東京スキー協主催4大行事と位置づけ、集中的に討論しました。この論議を参考にして、クラブ・会員のみなさまの要求に応えられる行事を目指し、組織拡大につなげたいと考えております。

これら4つの行事を成功させるには、加盟クラブ・会員のみなさまにこれまで以上に積極的に実行委員会に参加していただくことが重要です。

今からでもクラブでの参加をご検討頂き、ぜひ実行委員にも名前を連ねて頂きたいご協力をお願いする次第です。

※詳細が固まり次第、随時ご案内いたします。

1) テクニカルフェスタ

日程 : 2013/12/21～23日 (20日夜発/23日夜帰着)
交通手段 : 貸切大型バス+現地集合・現地解散
参加費 : 指導員研修 38,500円 一般 33,500円 (バス代別 7,500円)
スキー場 : 志賀高原
宿泊 : 未定

2) 越年ファミリー

日程 : 2013/12/29～2014年1/3日 (29日夜発/3日朝帰着)
交通手段 : 貸切大型バス+現地集合・現地解散
参加費 : 55,000円 (バス代込みの場合) 会員割引あり
スキー場 : 八幡平リゾート
宿泊 : ライジングサンホテル

3) 東京スキー競技大会

日程 : 2014/1/31～2/2日 (1/31はポール練習会)
交通手段 : 現地集合・現地解散
参加費 : エントリー代 7,000円、宿泊斡旋 (1泊 7000円) 会員割引あり
スキー場 : 舞子リゾート

4) スノージャンボリー

日程 : 2014/3/21～3/23日
交通手段 : 貸切大型バス
参加費 : 38,000円 (2泊3日) : 会員割引あり
スキー場 : 未定
宿泊 : 未定

第2回山スキー委員会報告

今期の取り組み等々、討議事項

1、13～14シーズン（行事）

山スキーの集い2013年11月8日（金曜日）午後7時～／会場：

会場：豊島区 生活産業プラザ

（8階）多目的ホール / JR池袋駅・東口下車徒歩約7分

≪内容≫

◎スキー協オリジナルビデオ等の紹介

◎おはなし

東京スキー協の目指す山スキー

2013-14 最新山スキー用具の紹介

東京スキー協 山スキー教室の案内・説明

各種山スキープラン

山スキーのクラブ紹介

その他 資料代：実費（300円）

チラシ作成（2000枚、プリントパックへ発注済み。20日納品）

「2013年山スキー教室記録集」の作成

山スキー講座 2013年11月17日（日曜日）午前10時～午後5時／会場：

場 所 新日本スポーツ連盟会議室（予定）（池袋・スキー協事務所前）

東京都豊島区東池袋2-39-2 TEL 03-3971-4144

定 員 20人

資料代 2700円（下記テキストを含む）会員割引あり

内 容 ① 山スキーリーダー論

② 読図

③ 気象・積雪

講師（予定）

宿谷氏、石川氏、矢口氏

山スキー教室（2014年予定）

	開催日	実施会場	主管クラブ	その他
第1回	1/25-26	みつまた・かぐら	ランドネ、雪けむり、風花	
第2回	2/15-16	湯の丸高原	スノモン、雪けむり	
第3回	3/15-16	乗鞍高原	こなゆき	
第4回	4/5-6	拇池高原		
第5回	5/3-5	鳥海山	三多摩	
第6回	5/3-6	八甲田山	スノモン	
第7回	5/16-18	立山・剣沢	三多摩	

主管クラブについては、個々の行事については、これまでの経緯を棚上げしクラブに持ち

帰り個々のクラブで検討、その結果を持ち寄り対応していく。
積極的に主管クラブとして名乗りを上げてください。

2、安全対策

山スキー講座への参加呼びかけ、安全への徹底、

3、40周年記念行事（東京スキー協山スキー委員会発足40周年（東京スキー協に山スキー研として、1973年発足し、今日に至る）の検討について）

全国スキー協山スキー部でも同様の行事を検討しているので、東京としては独自に開催せず全国の40周年行事に集中する。

4、その他

①新しい人たちへの呼び掛け

用具等への対応

クラブ（新潟六日町）の利用についての検討 レンタルスキーの利用、同店で開催しているツアーの紹介、参加呼びかけ等

5、次回の委員会

2013年10月1日（火曜日） 午後7時～

会場 東京スキー協事務所

（注）委員会日程・会場は、原則として以下によりますが、該当月の諸状況により変更される場合もあります（9月の開催日程は、上記のように変更されています）。

毎月、第1火曜日 午後7時～

スポーツ連盟会議室（東京スキー協事務所4階事務所）

以上



立山



立山

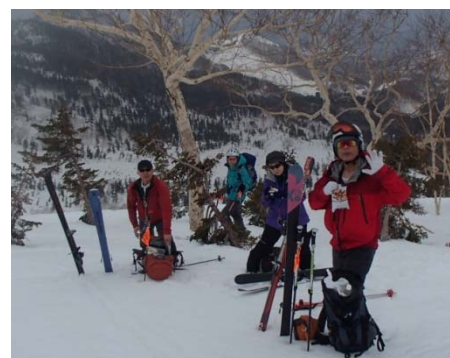


鳥海



鳥海

2013年
山スキー教室
から



樽池

みなとしゅぷうる 丸沼高原サマーゲレンデ フラスキー

2013年9月14日（土）～15日（日）

台風18号の接近予報を気にしながらの計画となりました。

4名の参加でしたが、結果的に有意義な行事であったと思いました。

私自身は初めてのフラスキーでどんな服装で行ったらよいか曖昧な感じで、雪があるわけではないしブラシがどんなものかも知られず、まして台風で雨が降れば中止になるのがあたり前、の感覚で参加しました。

1日目は曇り空、長袖シャツでOK、2日目は雨、中止かな！と思ったらあたり前のようにゲレンデに行くというではないですか「じぇじぇ」、はたと困りました。カッパもなし、雨具対策「ゼロ」、幸いにして売店にビニールカッパが売っていたので雨を凌ぐ事が出来ました。

1日目はこんなブラシの上で滑れるのかと思いました。しかしリフトの上から見たゲレンデは本当の雪の上を滑るように、エッジをしっかり立ててカービングの滑りをしているのではないかと。後で分かったのですが上手に滑っている人達はほとんど専用の板をはいていました。自分



シーズンを前にしての基礎技術を思い出させる良い企画のフラスキーでした

みなとしゅぷうる 北川 勝治

の古い板でも滑ることが出来ましたが、腰が引けたりしてポジションが取れず慣れるまでに時間を要しました。3ミリほどの突起物の上を滑降する、ところどころで噴水のように水が撒かれているのですが、思うように滑りません。板に何度もフッ素スプレーを賭け何とかすべりやすくするのですが1回で効き目がなくなってしまふ（1日目の感想）。

2日目も雨模様の中での滑走、かなり板の滑りも良くだんだん雪上での感覚がよみがえってきました。（結論は雨天の方がフラスキーに適していることがわかりました。）

それぞれが1つだけのテーマを持って滑ることで確認し、お互い指摘しあいました。

まだ経験していない方はぜひ一度、話の種でやっておいた方が良いでしょう。

特に指導員の方にはお勧めです。シーズンに入ってからすぐに効果を発揮する事まちがいありません。



指導員のかたはぜひ一度は体験することをお勧めします！！

◆故障があっても、スキーはできる？◆

《雪友物語》13

五十嵐民夫

「カラダをつくる」②

(島崎さんの講座、第2回です)

「カラダをつくる」ということについて

島崎成利

●一生からだ付き合う

痩せたいと思ってダイエット。しばらく頑張っただけでウキウキ。しかし気をつけないと、すぐもとに戻ってしまいます。

怖いのはリバウンド。カラダとはそういうものです。トレーニングや鍛えるということも同じこと。少しやって効果が出て目標達成、終了では済みません。

競技に見合ったカラダ、健康に生きるカラダをつくるためには、“鍛える”“トレーニング”は継続されなければなりません。時間の積み重ねと、本人の気持ちが大切です。あくまでも自分自身に寄り添って、興味を失わず、付き合い続けることです。

●カラダ作りのポイント

「鍛える」前に、注意したいことがあります。カラダのボタンの掛け違いです。

筋肉は使われると縮み、リラックスすると伸びる、これを繰り返します。緊張と弛緩の繰り返しがカラダのリズムをつくり、動き続けることを可能にします。

使い過ぎると、緊張した筋肉は縮んだまま普通の長さに戻らなくなり、バランスが狂ってカラダが歪んでいきます。さらに、カラダのバランスを整えることなく、過度の運動を続けると、最終的に運動量と反比例しパフォーマンスは下降します。

スキーヤーの左右の脚の力を簡単なテストでチェックすると、多くの人に左右差があることが分かります。ターンの左右差はここから生まれます。普段歩いているだけでも、左右の動きが大分違うのを感じるでしょう。この“違い”を元の状態に戻す必要があります。

特に「腰」、「背中」、「頸、肩」の“ボタンの掛け違い”を放っておくと、単なるパフォーマンスだけではなく、故障につながってしまいます。

●筋肉をリラックスさせる

ストレッチを行うことが勧められています。カラダの力を抜き、緊張をほぐすことで、筋肉を元に戻すのです。ストレッチには一般的に以下の種類があります。

1. 静的ストレッチ：スタティックストレッチ
2. 動的ストレッチ：ダイナミックストレッチ、バリスティックストレッチ
3. PNFストレッチ

これをシーズン前、シーズン中、更に運動の前後などに行います。筋肉をリラックスさせる作業が抜けてしまうと、筋肉を締め上げるだけになり、競技中のパフォーマンスが上がりません。痛みや辛さがカラダに残り、スポーツどころではなくなります。

ストレッチにより神経を行き届かせ、血液やリンパ液が滞りなく通い、栄養等も十分に補給されている豊かな筋肉環境を作り出します。カラダのバランスを整え、リセットしてからトレーニングや競技に入っていきたい。そしてこれが、競技者に重要な競技前に行う、「動く筋肉を作る」ストレッチにもつながります（詳細は後の号で）。

●まとめ

スポーツや人生の楽しみ方を考えましょう。その上で、どのようなカラダが必要なのか、イメージ豊かに持つことが大切です。

「スポーツにはトレーニングが必要であるから、鍛える」。そんなステレオタイプの考え方では、自分にとって必要なカラダは身に付きません。競技中心のスポーツ、楽しみのある生涯スポーツも含め、生涯を通じ楽しく健康的な生活を送るためのカラダをイメージして、「カラダづくり・鍛える」を考えていただきたいと思います。

(2013/09/16)

information

総務局より保険加入のご案内

スキーシーズン間近！ スキー事故対策はできていますか？

いよいよスキーシーズンが近づいてきましたが、保険の準備はできていますか？

全国スキー協では、他の人に怪我をさせた、人の物を壊してしまった時の備えとして、『対人・対物賠償責任保険』の紹介をしています。今年は3年間、2013年12月1日から2016年11月30日の期間で4500円の掛け金です。最高1億円の保障で、同居家族全員が対象のファミリー保険です。

また、山スキーでの事故などが対象の『搜索・救出基金』にも取り組んでいます。山スキーやハイキングでの事故に対する、搜索・救出に関する費用や怪我に対する見舞金が保障されます。1年ごとの契約で今年は11月1日から翌年10月30日までの期間です。掛け金は最低3000円から1000円単位で最高1万円までです。毎年継続契約となっており、1年目は掛け金の200倍、1年経過で300倍限度の保障です。さらに行事ごとの一時加入もできます。

クラブでの行事には「スポーツ連盟」が取り扱っている『障害見舞金制度』があります。さらに東京スキー協が行事ごとに掛けている、障害保険の保険会社の代理店を紹介することもできます。各クラブで保険のことを検討してみてください。

※詳細は9月の第3回理事会にて配布しています。

興味のある方はクラブの理事にお問い合わせください。

テニス交流会実行委員より

「豊島スキークラブ・東京スキー協合同テニス交流会」のご案内

日時：2013年10月13～14日（日・月）

場所：新潟県魚沼市大原運動公園テニスコート

宿泊：舞子高原ホテル

〒949-6423 新潟県南魚沼市舞子2056-108

TEL:025-783-4100 FAX:025-783-3219

集合：10月13日 朝7:30 舞子高原ホテル

(みんなで朝食をとってからコートに移動します。)

参加費：男性16000円／女性15000円（前泊希望の方は+5800円です。）

申込先：東京スキー協 担当：小川洋（携帯090-8109-7716）

〒170-0013 東京都豊島区東池袋2-39-2 大住ビル402

TEL・FAX:03-3971-4144

連絡先：y-ogawa@mva.biglobe.ne.jp

※「クラブ交流平和駅伝」要綱、「テニス交流会」「山スキーの集い」「山スキー講座」の案内ビラを当通信の郵送時に同封します。

10・11月カレンダー

10月	東京スキー協	全国スキー協、他	11月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(火)	山スキー委員会		1日(金)		
2日(水)			2日(土)		
3日(木)	常任理事会		3日(日)		
4日(金)			4日(月)		
5日(土)			5日(火)	山スキー委員会	
6日(日)			6日(水)		
7日(月)			7日(木)	常任理事会	
8日(火)			8日(金)	山スキーの集い	
9日(水)	組織局会議		9日(土)		全国理事会
10日(木)	教育技術局会議		10日(日)	初中級指導員養成 ペーパーテスト	〃
11日(金)			11日(月)		
12日(土)			12日(火)		
13日(日)	テニス交流会		13日(水)	組織局会議	
14日(月)	〃		14日(木)	第4回理事会	
15日(火)			15日(金)		
16日(水)			16日(土)		
17日(木)			17日(日)	山スキー講座	
18日(金)			18日(月)		
19日(土)		上級指導員養成座学	19日(火)	広報局会議	
20日(日)	初中級指導員養成 座学		20日(水)		
21日(月)		全国常任	21日(木)	教育技術局会議	
22日(火)	広報局会議		22日(金)		
23日(水)			23日(土)		全国技術部会
24日(木)			24日(日)		〃
25日(金)			25日(月)		
26日(土)			26日(火)		
27日(日)	クラブ交流平和駅伝		27日(水)		
28日(月)	通信発行		28日(木)	技術部会	
29日(火)			29日(金)		
30日(水)			30日(土)		
31日(木)					