



# スキー協通信

No.355

発行

2013.11.1

発行責任者・小川 洋

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)



## 東京スキー協・豊島スキークラブ合同 秋の塩沢テニス交流会 2012.10.13-14



### 目次

支援募金のお願い／テニス交流会報告	2頁
スキーセミナー2013報告	3-4頁
山スキー委員会・競技スキー委員日程のお知らせ	5頁
山スキー基礎講座のご案内	6頁
組織局 会員登録状況の報告	7頁
コラム「雪友物語」14	8頁
Information	9頁
11・12月のカレンダー	10頁

## 東京スキー協財政健全化ならびに震災復興春休み子どもスキー 支援募金のお願い

2013/10/5  
東京スキー協常任理事会

全国スキー協は今シーズンも「震災復興春休み子どもスキー」に取り組むことを理事会において決定しています。それは「スポーツ基本法」に基づき、たとえ被災者であってもスポーツを楽しむことを権利として広めていく運動が重要だからです。参加した子ども達からは「また、スキーを楽しみたい」「来年はもっと上手に滑りたい」等、たくさんの感想が寄せられており、保護者からは「冬にスキー行事を主催し、子ども達にスキーを指導している団体はスキー協しかない」と評価されています。

ぜひ、今シーズンの行事を成功させるためにも、皆さんにご支援をお願いするものです。

また、東京スキー協は昨年度、結成してから初めて単年度で赤字決算となりました。

赤字決算の主要な要因は予算より「行事収入」が半分以上と低調に終わってしまったことと、募金の額が少なかったことです。経費節減にも力を入れてきましたが、赤字となってしまいました。

この間、第3回常任理事会ならびに第3回理事会にて「スキー協主催4大行事（テクニカルフェスタ、越年ファミリースキー、競技大会、スノージャンボリー）」の取り組み方の見直しと方向性を再確認し、会員や会員の周りにはスキー・スノーボード愛好者に喜ばれる行事として、参加者も増やし財政的にも収入を確保できるようにする意思統一をしました。

そこで東京スキー協は今年度「東京スキー協財政健全化ならびに震災復興春休み子どもスキー支援募金」に取り組みます。クラブ・会員の皆さんがこの訴えを真摯に受け止め、昨年度を超える規模の募金に積極的に取り組んでいただくことお願いいたします。

### 東京スキー協・豊島スキークラブ合同 秋の塩沢テニス交流会報告

013/10/13-14 南魚沼市塩沢

30回を重ねてきた「東京スキー協テニス交流会」ですが、昨年は参加者が6～7人と寂しくなっていた現状がありました。そこで今年はテニス行事を活発に行っている「豊島スキークラブ」との合同開催を試みました。

会場は競技大会や指導員研修会等でお世話になっている南魚沼市塩沢にある「大原運動公園」、宿泊は「舞子高原ホテル」となりました。10月13、14の2日間とも天気に恵まれ、気持ちのいい秋空の下、充実したテニス交流会でした。

今回、実質的には豊島スキークラブの行事に「スキー協テニス交流会」参加者がおじゃまるかたちとなりましたが、地元テニスクラブの方々も含め、総勢27名とおおいに盛り上がりました。

日程を変更した連絡や宣伝が遅れて「参加したかったのにできなかった」等の声もありました。反省とお詫びをし、来年に活かしていきたいと思えます。

(テニス交流実行委員会 小川 洋)

\*写真を下記アドレスから見るができます。

<https://picasaweb.google.com/108119123183276235196/2013101314?authuser=0&authkey=Gv1sRgCNiauMq9o-m7pAE&feat=directlink>

## 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

峯寄 秀弘 氏 (コンディショニング&ケア峯寄代表)

自宅で簡単に出来るエクササイズや、日常気を付けること、スキーをするなかで負担がくるところはこういうところですよという話を聞きました。

会場にいる人の中には、腰痛の人、膝を痛めている人がたくさんいました。

まず、腰痛の原因になりやすい身体は、背筋と腹筋のバランスが崩れてしまい、背筋の強さが優ってしまう時です。

上半身を起こしている以上は、背筋群が、上体が前に倒れないように常に頑張っています。

腹筋群の低下により、背筋群が頑張り過ぎて、骨盤の前傾角度を深めて行き、腰椎の負担が大きくなり神経を圧迫して行き、ヘルニアに移行して腰痛を引き起こす原因となります。

ノーマルスキーからカービングスキーに進化してからの膝関節への負担は、以前に比べると、かなり重度になってきています。

テクニックの違いはそれ程ありませんが、板がズレにくくなったこと、板が短くなった分前後のバランスが取りづらくなり、身体に負担がくるようになりました。

腰への負担は、ノーマルの時は股関節を支点にして腿のヒネリを使って、ウェイトを乗せて捻って押しまわすという動作でした。カービングスキーでは、傾いた状態でターンしているので、ハムストリングを使うことが求められます。上体が起こされないように、腹筋の強化が求められます。

膝関節は、平らな関節面であり、歩行や走る・体重を支える重大な役目を担っています。



話をしながらの軽いジョギングでも、自分の体重の3～5倍くらいの負担が膝にきます。

腸腰筋は、大腰筋と腸骨筋からなるインナーマッスルで、直立からのお辞儀や歩行時に足を持ち上げ前に出す重要な筋肉群です。ここが弱ると日常生活にも支障が出ます。

スキーの中では、ポジションをつくっている時に、しっかり曲げ動作で中間姿勢をつくる時、腸腰筋が弱ると膝・腰への負担を強めてしまう。そこを鍛えるには、ウェイトトレーニングでなくても、腹圧を高める、足を上げる動作で強化することが出来ます。

シーズン前、シーズン中に出来るエクササイズの話です。

コンディショニングとは、スポーツにてその身体に負担がきて、バランスが崩れたり、痛みが生じたり日常生活の動作等、姿勢などに支障をきたした部位、あるいは全身を元に戻しバランスを整えていくことを総称してコンディショニングといいます。

もちろん、鍼、マッサージ、電気治療、指圧等の治療目的の施術もこのコンディショニングに含まれます。

スポーツ障害など、慢性的に痛めている場合の対処・アドバイス（プレイ前・プレイ後・日常）をまとめました。

### I) 定期的な治療とコンディショニングの重要性

対処法としては、その部位の安静は勿論ですが常にその部位に負担の来ない動作や、フォームを身につけることが大事なことです。ブーツのフレックスの柔らかいものにすることや、1ランク下の板を使うことなども有効です。痛みがある人は、練習した後は、必ずアイシングして下さい。

（※交代浴・・・アイシング20分～温浴20分位を目安に2セット）

定期的に、コンディショニング（治療も含んだ内容）を施し、その日の負担をなるべく早く除去してあげることも重要です。

### II) ストレッチングの重要性

プレイ前、プレイ後のセルフストレッチング、パートナーストレッチングを必ず行いましょう。そのスポーツをやるためにルーティンを作ることが重要です。

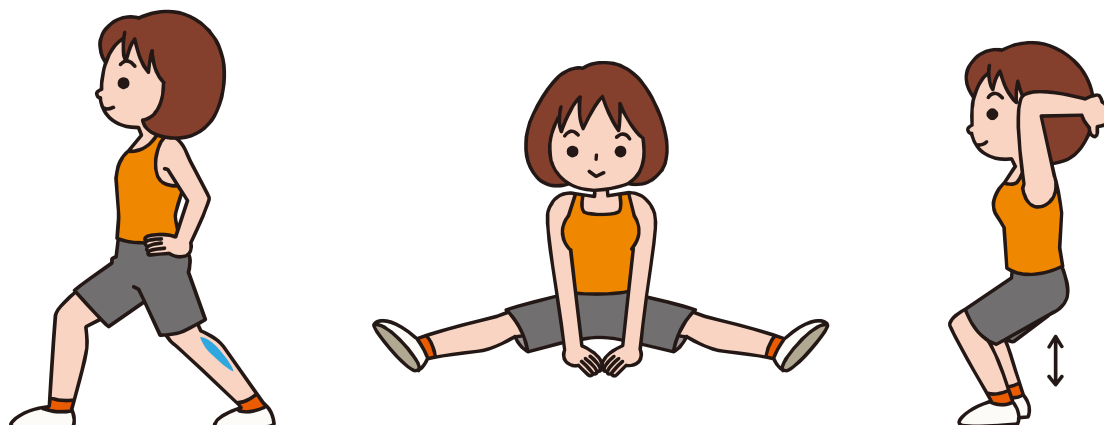
○ウォームアップストレッチング・・・要する時間は、10～15秒くらい

○クールダウンストレッチング・・・要する時間は、20～30秒くらい時間をかけるお風呂後が有効です。

### III) バランスアップの重要性

柔軟性のある身体でも、筋バランスが崩れていると怪我をします。硬い身体でも、バランスが整っていれば、怪我は防止出来ます。体軸トレーニング（アジリティトレーニング）、バランストレーニング、など、定期的に行う事も重要です。

（文責：近藤安宏）



# ゲレンデから飛び出そう 山スキー委員会 日程お知らせ

(ゲレンデの横の林の中を滑るのではありません)

## 山スキー教室 (2014年)

白銀の世界にシュプールを描き、颯爽とすべる爽快感。大自然を滑る快感。雄大な自然に溶け込む一体感。山スキーはスキーの本道ともいえます。

スキー協は、5千人の組織をめざしています。実現させていくためには多くの要求に沿った運動が必要であることは言うまでもありません。

ここ数年、バックカントリースキーといつてゲレンデを離れ、スキーを楽しむ方が増えています。

あなたのクラブでもいかがですか。スキーをはいて、自然の中へ…

回	開催日	実施会場	地域
第1回	1/25-26	みつまた・かぐら	新潟県
第2回	2/15-16	湯の丸高原	長野県
第3回	3/15-16	乗鞍高原	長野県
第4回	4/5-6	栂池高原	長野県
第5回	5/3-5	鳥海山	秋田県
第6回	5/3-6	八甲田山	青森県
第7回	5/16-18	立山・剣沢	富山県

11月8日「山スキーの集い」豊島区生活産業プラザ

11月17日「山スキー基礎講座」南大塚地域文化創造館

※詳細案内は、スキー協事務所へご連絡下さい。案内をお届けします。  
※「山スキー基礎講座」の会場は、南大塚地域文化創造館に変更されました。

# ポールレッスン&フリーレッスン 競技スキー委員会

競技スキーヤーのためだけの行事ではありません！！  
滑りの幅を広げたい人、ちょっとだけ競技に興味がある人も大歓迎です。

(1月、2月、4月の行事は、初参加のかたでも安心です)

開催日	行事名	実施会場	内容
1/25-26	舞子 GS ポールレッスン	舞子スノーリゾート	GS レッスン、ポール初心者 OK
2/22-23	花岡 SL 練習会+記録会	石打花岡	SL レッスン、記録会。小回りの練習にも
3/15-16	石打花岡ポールレッスン	石打花岡	SL/GS レッスン
4/12-13	ガーラスプリングキャンプ	ガーラ湯沢	大回り、小回り、コブもあり
5/24-25	草津担ぎ上げ SL キャンプ	草津白根山	SL レッスン、小回りの練習にも
7/19-21	乗鞍サマーレーシング キャンプ	乗鞍	本格的な SL レッスン

※案内は随時通信に同封します。詳細はHP もご覧ください。  
※すべて指導員応用研修に対応しています。

# “山スキー基礎講座、開講のご案内”

## 安全で楽しい山スキーのために

雪山を滑る快感。それを味わうためには自然を相手にする事前の知識が必要なことはいまでもありません。

毎シーズン、幾つかの遭難、事故が発生しています。道迷いや滑落・転倒などによるものが多くを占め、事前に防げたのではないかと見えるものもあるようです。報道されずにすんだ経験をお持ちの方もいるでしょう。

どうしたら安全な山スキーが楽しめるのか、事故や遭難を防げるのか、みんなで勉強してみませんか。

東京スキー協では、山スキーに必要な基礎知識を学ぶ講座を毎年、開催しています。今年も下記により開催します。山スキーをこれから始める人から経験者まで、どなたでも参加できます。

みんなで勉強し事故を未然に防ぎましょう。

各年過去5年間の冬山における遭難の態様別発生状況（件数）  
山岳遭難対策中央協議会 発表

基準年	転・滑 落	道迷い	転倒	疲労・ 病気	天候	雪崩	その他	合計
2004(16)年	129	106	67	64	26	9	38	439
2005(17)年	139	107	74	71	25	12	50	478
2006(18)年	139	110	78	62	17	12	54	472
2007(19)年	148	128	77	68	20	10	50	501
2008(20)年	152	135	74	73	19	13	45	511
2009(21)年	169	149	76	69	21	16	45	545
2010(22)年	174	182	79	83	25	13	47	603
2011(23)年	198	223	89	89	31	13	54	697
2012(24)年	215	247	101	85	31	14	66	759

### 山スキー基礎講座（兼 関東山スキーリーダー養成講座）

#### 実施要綱

日時 2013年11月17日（日曜日）

午前10時～午後5時

場所 南大塚地域文化創造館（第4会議室）（大塚駅・南口下車）

東京都豊島区南大塚2-36-1 TEL

03-3946-4301

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

教科書 山スキーリーダー養成学校テキスト

参考書 スキーシリーズII「山スキー」（東京スキー協発行）



問い合わせ／申し込み先

東京都勤労者スキー協議会 山スキー委員会

住所 東京都豊島区東池袋2-39-2 大住ビル401

TEL/FAX 03-3971-4144

### 山スキー講座（関東山スキーリーダー養成講座）受講申込書

氏名				加入クラブ名		
住所	〒			連絡先		
山スキーリーダー養成講座への受講 1月11～13日（実践講習）→					受講する 受講しない	
資料代（2700円） 月 日に振り込みました（テキストをお持ちの方は、2000円）。						

入金先 郵便振替 00110-7-88004（東京都勤労者スキー協議会） 通信欄に山スキー講座と明記してください

## 第46期会員登録会費納入状況の報告

会費は10月2日、会員登録は10月22日現在です。

登録名簿未提出、会費未納のクラブは、手続きをお願いいたします。

	コード	クラブ名	会費		会員登録	
			45期	46期	45期	46期
中部	102	銀嶺S.C.	25	24	25	
	103	スノーモンスター	14	14	14	14
西部	201	こなゆき	38	36	38	36
	202	まっくろけ	10	10	10	10
	203	中野SNOW	9	9	9	9
東部	301	OH!シーハイル	5	5	5	5
	302	みなとしゅぷうる	8	8	8	8
	303	てんとおむしS.C.	26	26	26	26
南部	401	ラ・ランドネ	39	1		
	402	わかくさスキー同人	2	1	2	1
	403	ストック西蒲田	4	4	4	
	404	シーハイルS.C.	15	15	15	15
北部	502	トライアルファミリークラブ	13	13	13	13
	503	高島平S.C.	19	18	19	18
	504	板橋S.C.	6		6	
	506	豊島S.C.	17	19	17	
	507	練馬ヒューマンS.C.	30	21	30	21
	508	雪けむり	32	31	32	31
三多摩	601	プレアデスS.C.	12	13	12	
	602	シュプールS.C.	44	44	44	
	603	S.C.コロポックル	10	10	10	10
	604	町田シャスネージュ	17	18	23	25
	605	エーデルヴァイス	17	20	17	20
	607	モルゲンローテS.C.	33	33	33	33
	608	日野S.C.風花	25	24	25	24
	609	すとっくいらず	14		14	
	610	S.C.雪舞	16	16	16	16
	611	三多摩山スキークラブ	18	18	18	
	612	ぶるるんS.C.	12	13	12	13
	613	S.C.つらら	22	21	22	21
	614	ホワイトベア	7		7	
	その他 (職域、同好会)	701	ATTACK	12	6	12
705		スラロームS.C.	29	25	29	25
706		どさんこS.C.	20	20	20	20
707		ゆきすぎ	4	3	4	
708		ウイークデーS.C.	15	12	15	12
709		マラヂェッツ	4	6	4	5
		個人会員	1			
		合計	644	557	610	431

◆故障があっても、スキーはできる？◆

《雪友物語》14

五十嵐民夫

## 運動直後に飲む牛乳

### ●元気な高齢者は肉食

元気にスポーツをする高齢者が、ニュースになっています。

90歳を超えた女子卓球選手。70歳以上のサッカーやラグビーのチーム。陸上100m女子シニア90歳以上日本記録を27秒余り短縮した選手。これらの選手は、特殊な一握りの方たちかも知れません。

元気の素を聞いていると、みんなトレーニングや試合後の肉食でした。ステーキなどの肉料理をよく食べています。

### ●プロが使うリカバリーサプリ

サッカーJ1のあるチームでは、練習後選手たちは牛乳を飲んでいました。「疲れが残らない」などの効果があるからだとか。

ラグビーが好きな私は、時々東京・秩父宮ラグビー場に足を運びます。試合後選手はみな、あるサプリメントを飲んでいました。酷使されたからだを修復するタンパク質と糖質を配合した、リカバリーサプリでした。栄養素の基本構成を調べてみたら、牛乳とほぼ一緒でした。

### ●筋力アップに必須のタンパク質

筋力アップにはタンパク質の摂取が必要なことは、よく知られています。

トレーニングによって筋繊維に細かな損傷ができ、それが元に戻る修復過程で筋繊維は前より太くなっていきます。そこで使われるのがタンパク質です。運動、運動後のタンパク質摂取、休息。これを筋力アップの「超回復」サイクルといいます。

### ●タンパク質って、何？

タンパク質には、筋肉を作るだけでなく、多くの役割があります。

筋肉、内臓、皮膚、髪、骨、歯、腱、髄など、からだを構成。体液（血液、リンパ液など）、

ホルモン（からだの機能調節）、酵素（食べ物の消化吸収や体内の化学反応を調整）、感覚器（光、味や匂いの刺激）などの生命現象をつかさどります。

タンパク質と、それを吸収し働かせるビタミン・ミネラルの正しい摂取。健康な日常生活を送るには、とても大切です。

難しく考えることはありません。身近で手頃な食品といえば、牛乳でしょう。

### ●スキー後にも牛乳で疲労回復

ものごとにはタイミングが大切です。牛乳の摂取タイミングは運動（スキー）終了後1時間以内、30分前後で飲んで下さい。

筋肉疲労（損傷）から回復し、筋肉を修復させるタンパク質（体内にはない必須アミノ酸も）を運動直後に摂取すると、吸収率が3倍になります。タンパク質が筋肉になりやすく、疲労が減るのです。

身体活動の源である糖質は、動くことと同時にタンパク質を筋肉に変えるためのエネルギー源でもあります。子牛が牛乳だけで成長するように、人にとっても必要な栄養素がバランスよく含まれています。

### ●目的に合わせた運動

筋力をつけるには、少しきつめのウォーキングを30～60分です。夏の暑さに負けない、汗をかきやすいからだにするには、速歩と遅歩を3分ごとに繰り返す「インターバル速歩」を、15～30分行います。終了直後に飲む牛乳は、200～600mlくらいが適当です。週2回以上、運動します。

### ●ヨーグルト、スキムミルクも同じ効果

牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする方。原因は「乳糖不耐症」らしい。ヨーグルトを毎日200ml食べて乳酸菌を摂取。乳糖を分解する酵素が増え、改善されるようです。乳脂肪が気にかかる方、スキムミルクがお勧めです。最近は美味しくなっています。どちらも、牛乳と同じ効果が得られます。

(2013/10/21)



# information

## 2013テクニカルフェスタ in 志賀 ～交流のなかでスキー技術アップ～

日程：2013年12月21日(土)-23日(月・祝)

会場：志賀高原（一の瀬）

宿舎：ダイヤモンド志賀（ダイヤモンドゲレンデから徒歩1分）

募集人数：50人 申込締切：12月6日

- 一般レベルアップコース（スキー協デモ講習班あり。楽しみながらレベルアップ）
  - 指導員受検レベルアップコース（教程の本質理解講座・雪上編）
  - 指導員研修コース（応用発展技術研修…21日、基礎技術研修…22-23日をいっしょに受講できるチャンス
- ◇ビデオミーティングで自分の滑り(STT含む)をチェック（22日夜）  
全国スキー協デモンストレーターがアドバイス
- ◇スキーテクニカルテスト(STT)で実力がわかる（22日午後；受験料¥2,000）

## 八幡平越年ファミリースキー&スノージャンボリー志賀 2014 実行委員会ニュース

### ①越年ファミリースキー

日時 2013年12月29日（夜発）～2014年1月3日（朝着）

宿泊 八幡平ライジングサンホテル

内容 スキー・スノーボード教室／フリースキー

\*今年は1月1日を完全フリーにし、オプションとして「わらび座・観劇（ミュージカル『小野小町』）」、盛岡市内観光等を企画しています。

### ②スノージャンボリー2014

日時 2014年3月20日（夜発）～3月23日（夜着）

宿泊 志賀・一井ホテル

内容 チーム対抗志賀高原全山制覇スタンプラリー

ショートポールを使用したデュアルラリーレース、サーチライト滑走、コスプレ、おしるこサービス等を検討しています。

\*各クラブから実行委員を大募集中。あなたの企画もお寄せください。

## ～5000人の会員を早期に実現しよう～ 全国スキー協の取り組み

### 今年クラブに加わった新しい仲間はいませんか？

全国スキー協では、新加入の会員様にバッジとスキーメイトを贈呈しています。当通信に同封する「新入会員報告用紙」に、9月の会員登録時に新会員となったかたのお名前と必要事項を書いて、まずは東京スキー協にご提出ください。全国からクラブへ、贈呈品をお送りします。多くの仲間を増やして、バッジとスキーメイトをゲットしましょう！

(組織局)

※通信郵送時の同封物：「テクニカルフェスタ」「舞子GSポールレッスン」の案内ビラ、「会員証（登録完了のクラブ）」「新入会員報告用紙」「通信についてのアンケート」

# 11・12月カレンダー

11月	東京スキー協	全国スキー協、他	12月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(金)			1日(日)		
2日(土)			2日(月)		
3日(日)			3日(火)	山スキー委員会	
4日(月)			4日(水)		
5日(火)	山スキー委員会		5日(木)	常任理事会	
6日(水)			6日(金)		
7日(木)	常任理事会		7日(土)		中央研修会
8日(金)	山スキーの集い		8日(日)		〃
9日(土)		全国理事会	9日(月)		
10日(日)	初中級指導員養成 ペーパーテスト	〃	10日(火)	スノージャンボリー実行委 員会/広報局会議	
11日(月)			11日(水)	組織局/教育技術局	
12日(火)			12日(木)		
13日(水)	組織局会議		13日(金)		
14日(木)	第4回理事会		14日(土)	初中級指導員実技 伝達	山スキー研修会
15日(金)			15日(日)	技術部会(志賀)	〃
16日(土)			16日(月)	通信発行	
17日(日)	指導員養成、傾向と対策 山スキー講座		17日(火)		
18日(月)			18日(水)		
19日(火)	広報局会議		19日(木)		
20日(水)	東京競技大会実行委員		20日(金)		
21日(木)	教育技術局会議		21日(土)	テクニカルフェスタ	スノーボード中央研修会
22日(金)			22日(日)	(指導員研修、養成レ ベルアップ、一般レッスン)	〃
23日(土)		全国技術部会	23日(月)		
24日(日)		〃	24日(火)		
25日(月)	通信発行		25日(水)		
26日(火)			26日(木)		
27日(水)			27日(金)		
28日(木)	技術部会		28日(土)		
29日(金)			29日(日)	越年スキー	
30日(土)			30日(月)	(1/3 まで)	
			31日(火)		