



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.356

発行

2013.12.1

発行責任者・小川 洋

山頂からの滑走を求めて



八甲田山(2月)

目次

テクニカルフェスタ案内	2 頁
ウィークデー委員会よりお知らせ	3 頁
「ゲレンデを飛び出そう」山スキーの案内	4-5 頁
越年ファミリースキー案内／楽しみ満載、技術も向上	6 頁
Information	7 頁
12・1月のカレンダー	8 頁

東京スキー協主催 テクニカルフェスタ in 志賀 参加者募集中

技術向上と交流を目的とした行事です。ぜひ皆さんご参加ください。

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(定員になり次第締切)

- 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)です。
- 指導員研修コース - 応用発展技術研修(21日)と基礎技術研修(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をチェック(22日夜)
全国スキー協デモがアドバイス
 - ◇スキーテクニカルテスト(STT)で実力がわかる(23日午後;受験料¥2,000)
- 参加費
 - 一般レベルアップコース : ¥33,500
 - 指導員受検レベルアップコース : ¥34,500
 - 指導員研修コース : ¥38,500

2.5泊5食(20日半泊朝食付~)、講習料(2.5日)、傷害保険料
2泊4日(21日夕食から)の場合は¥5,500引き
- 往復貸切バス(新宿集合20日夜9時00分): ¥7,500
- ◆スキー協デモは、前回も好評の桶谷政博さんに決定

講師プロフィール紹介

全国スキー協デモンストレーター 桶谷政博さん

- ・約20年にわたり毎年夏はヨーロッパでレーシングスキーを中心としたキャンプを開催
- ・アルペンレース戦績：全日本マスターズで、優勝一回、2位二回、入賞多数
- ・全国スキー協スキー教程の「カービングスキー(板)の特性」部分を執筆
- ・教程DVD(2004年)の「洗練のパラレルターン」のモデルを始め、2011年、2012年の教程解説DVDなどでモデルを務める

ウィークデー 2014 シーズンのお知らせ

東京スキー協・ウィークデー委員会は、平日スキーを広めていくために結成されたウィークデースキークラブと共催して、今シーズン、スキー協の会員はもとよりウィークデーにしかスキーに行けない人たちにもっと参加してもらい、スキーの楽しさをひろめていくことにしました。とくに、スキー協指導員の方で平日にスキー指導ができる方は、ぜひ力をお貸してください。

平日スキーに行ける方々の行事参加で、ウィークデーの活動にご協力をお願いします。

どさんこ&ウィークデースキークラブ・東京スキー協共催

八方尾根バスツアー（貸切バス）

1月12日～14日（日～火）2泊3日

宿 みずほ山荘

〒399-9301 長野県北安曇野郡白馬村瑞穂 TEL:0261-72-4560 FAX:0261-72-6718

参加費 約 43,000 円（東京スキー協会員）一般 44,000 円

（宿泊費、交通費、リフト代、交流会費、保険込）

どさんこ&ウィークデースキークラブ・東京スキー協共催

尾瀬岩鞍スキー（個人の車乗り合わせ）

2月22日～25日（土～火）3泊4日 日程変動あり

宿 尾瀬東明荘 ログハウス

〒378-0412 群馬県利根郡片品村土出 877 TEL・FAX0278-58-7128

参加費 約 21,500 円（東京スキー協会員）一般 22,500 円

（宿泊費3泊、交流会費、保険込） 交通費は別途徴収

ウィークデースキークラブ・東京スキー協共催

妙高池の平スキー（個人の車乗り合わせ）

3月12日夜～14日（水～金）1.5泊2日

宿 ホテルサンライト妙高 予定

〒949-2112 新潟県妙高市関川 2436-11 TEL/Fax:0255-86-4649

参加費 約 20,500 円（東京スキー協会員）一般 21,500 円

（宿泊費1.5泊、リフト代、交流会費、保険込） 交通費は別途徴収

ウィークデースキークラブ・東京スキー協共催

かぐら・みつまた春スキー（個人の車乗り合わせ）

4月16日夜～18日（水～金）1.5泊2日

宿 みつまたロッジ 予定

参加費 約 21,000 円（東京スキー協会員）一般 22,000 円

17日昼 山でジングスカン予定

（宿泊費1.5泊、ジングスカン代、リフト代、交流会費、保険込） 交通費は別途徴収

参加申込み・お問い合わせ

東京スキー協 ・市川正幸 090-4241-1926 ・三浦幸光 090-2313-4678



剣岳を正面に、これから剣沢への滑降が始まる

ゲレンデから飛び出そう

＝ゲレンデ横の林の中を滑るのではありません。そんな危険な事はしません＝

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。

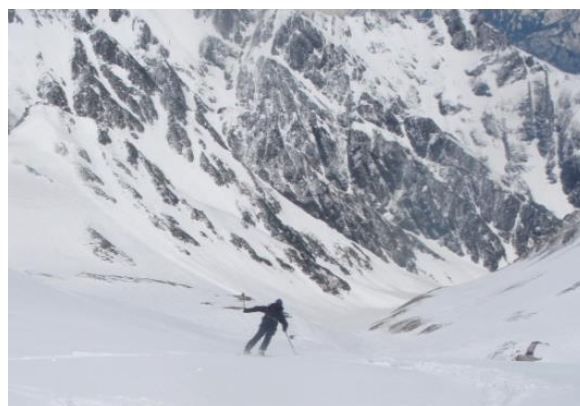
ここ数年、バックカントリースキーとってゲレンデを離れ、スキーを楽しむ方が増えています。あなたのクラブはいかがですか。スキーをはいて、自然の中へ…

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。

山スキー教室は、四半世紀にわたって開催してきています。今年も、7回の教室を予定しています。

クラブ行事として積極的に組み入れ、山スキー教室への参加を進め、多くの方を迎え入れる体制を築いていきたいと思います。

2014年山スキー教室の予定・日程、内容を紹介いたします。参加をお待ちしています。



剣沢への滑降（標高2750mから1950m（長次郎谷出合）へ）

（教室日程）

申込書は→<http://www.tokyoskikyoo.org/iinkai/yamaski/images/pdf/2014school.pdf>

回	日程	行事名	内容	宿泊先/参加費	※打合会
①	1/25(土)～ 1/26(日)	かぐら峰周辺 新潟	入門。ゲレンデで基礎練習、シール着脱・登高、稜線へ、雪山を楽しむ	みつまた・弥八 15,000円	1月16日 (木)
②	2/15(土)～ 2/16(日)	湯の丸高原 長野	入門。スキー場の上が粉雪の高原。シール着脱・登高、樹林滑降など	湯の丸・シティオス地蔵 16,000円	2月4日 (火)
③	3/15(土)～ 3/16(日)	乗鞍高原 長野	リフトでゲレンデトップへ、シール登高2～3時間で肩の小屋へ	乗鞍高原・青葉荘 16,000円	*3月11日 (水)
④	4/5(土)～ 4/6(日)	梅池高原 長野	梅池自然園からシール登高1時間で天狗原。白馬連峰をバックに滑降	梅池高原・ロッジわしざわ 19,000円	3月26日 (水)
⑤	5/3(土)～ 5/5(月)	鳥海山 秋田	東北の名山。積雪の多さと共に最良の山スキーの場を提供している	矢島・まさか 32,000円	4月16日 (水)

⑥	5/3(土)～ 5/6(火)	八甲田山 青森	南・北八甲田山の豊富で広大な山城を。春スキーの決定版	猿倉温泉・猿倉荘 50,000円	4月23日 (水)
⑦	5/16(金)～ 5/18(日)	立山・剣沢 富山	北アルプスの雄大な斜面は爽快感満点。夜は温泉につかり星空を眺め	地獄谷温泉・雷鳥荘 29,000円	5月8日 (木)

※各行事ごとに打合せを行います。会場は、新宿駅西口「ルノアル」（エステックビル店）（電話：03-3348-1470）です。なお、第3回「乗鞍高原」は、地下鉄丸ノ内線/JR・四ツ谷駅下車「新宿区三栄町生涯学習館」です。

山スキー教室のご紹介

今回、これまでの山スキー教室の報告から4ヶ所を紹介いたします。天気や雪の状況などで毎回変わりますが、皆さんの参考にしていただければ幸いです。

かぐら峰（新潟）

ゴンドラとリフトを乗り継いで最高地点へ。シールをつけて神楽ヶ峰へ、頂上を踏む。当初、中尾根に向うつもりだったがあまりの人の多さを見て神楽ヶ峰から下降することに。上の芝ルートを下りる。斜度はゆるいが、人も少なく、ノートラックのバーンも残っていて快適だ。途中で昼食をとり林の中をかぐらスキー場にルートをとって下降、あとはゲレンデを下って、無事宿へ帰りついた。

きびしい急登もなく、下降もほとんどのルートがゲレンデへ降りるので安心して滑ることができる。雪は軽めの深雪で、山スキー入門としては絶好のコースだった。

湯の丸山（長野）

ゲレンデで足慣らしの後、湯の丸山に。一息入れながら頂上へ。北峰から滑り出す。

角間峠からは斜度も緩くなり、硬い雪が快適に板を走らせる。同じ雪質でも斜面が変わると全く滑りが違ってしまふ。

八甲田山（青森）

初日は、猿倉岳へ。たっぷりの雪。山頂に到着。一休みして、青森トドマツの間を軽やかに滑る。

翌日、高田大岳に。すいれん沼で準備を整え小岳へ。高田大岳との鞍部からは板を担ぎ、つぼ足で登る。山頂の展望もよい。山頂すぐ下から急斜面を慎重に滑り出す。一滑りすると斜面も広くなり、大胆にシュープルを刻んで林の中へ。谷地温泉に滑り込み行動は終了した。

立山・剣沢（富山）

初日、大走り尾根へ向かう、真砂岳山頂へ。内蔵助谷、真砂沢の上部、アルプスがよく見える。デポ地へ戻り滑降準備。右へ折れるところまで、一気に滑り降りる。

2日目、剣沢と雷鳥沢を滑降する。剣御前小屋へ10時前に着く。剣御前にむかってさらに登り剣沢へ滑り込む。25度前後の素晴らしい斜面が続く。左に剣岳を配し剣沢に吸込まれていく。さらに下ると左右は大きな壁のようになり広い回廊を滑る感じである。若干、洗濯板のようになってきたが長次郎谷の出合へあつという間に着いた。ここから登り返しである。楽あれば、苦あり？

雪もよくのんびり登り返せば午前に着いた剣御前小屋へ。剣御前小屋下から雷鳥沢左の尾根に入り滑降を楽しんで宿に帰った。



大自然のなかで行う山スキーは、スキー技術とともに、登山の知識と技術も必要です。山スキー教室の目的は、安全な山スキーの勉強と普及、愛好者の組織づくりなどにあります。山スキー教室は安全を旨として運営しています。山スキーを愛するあなたのお役に立てることを確信しています。多くの方の参加を心からお待ちしております。

問い合わせ先：東京スキー協（電話 03-3971-4144）

山スキー教室の詳細は、記録集をご覧ください。2013年山スキー記録集をご希望の方にお送りします。

<http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/yamaski/images/pdf/2013report.pdf>

お正月を温泉 & スキー・スノーボードで

越年スキー・スノーボードへのお誘い

4日間で3つのスキー場、東北の美味しい料理とお酒、掛け流しの温泉で疲れを癒し、思いっきりスキー・スノーボードを楽しみましょう。

2013 12月29日(日)夜~2014 1月3日(金)朝

交通:貸切バス 定員:40名 締切:12月18日
参加費:55,000円(小学生以下 50,000円)
(宿泊代、往復交通費、イベント代、スクール代、交流会費、傷害保険料)
*詳しくは、同封の案内パンフレットをご覧ください。

オプション(別途料金)



小野小町

小野小町は秋田美人
強いからこそ美しい



脚本/内館牧子
演出/栗城宏

東日本大震災復興支援公演
第136回秋田県種苗交換会記念事業
「第29回国民文化祭-あきた2014」応援事業
「秋田の元氣は女性から」発信事業

2013年 8月25日(日)~2014年 1月3日(金) わらび劇場

2012/12/29~2013/1/3 越年スキー報告から

楽しみ満載、技術も向上

31日、雪が降る中での滑走。昼食は「レッドカツカレー」。その後、全員の滑りをビデオに収め、夜の技術ミーティングを開催。

1日、快晴。風あり「寒い!」。雪質は最高。今年開催した「全国スキー競技大会」のバーンを下見しながらの一日でした。夜の交流会では自己

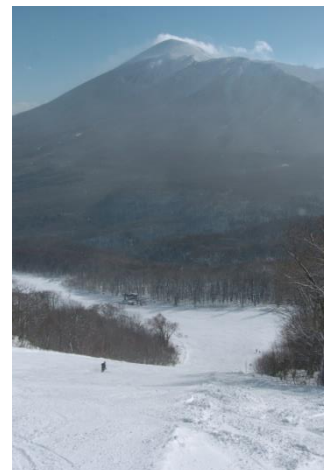


紹介を兼ねながらの「今年の私の抱負を漢字一文字で」が好評でした。

最終日、安比高原スキー場へ。前日からの降雪でどのコースも深雪フワフワ。幅広・ロッカー板の人達は、浮遊感に「ちょ~楽しい!」と歓喜の声を上げながらのゲレンデめぐりでした。

今年も開催します。東北復興支援。ぜひ八幡平へ。今年は、わらび座観劇のバスを用意しました。

文化、スポーツ、準備OK!



information

組織局からお知らせ

組織局ではジュニア、スノーボード実態調査のアンケートを各クラブに送付しました。7クラブから回答を頂きました。期限はありませんが、お早目の回答でご協力お願いいたします。全国スキー協に提出する新入会員報告書も引き続きお待ちしております。今月はてんとおむし、中野SNOWから提出されました。

競技スキー委員会主催

2013-2014 シーズンイン 初すべりフリーTraining



日程：12月14（土）～15日（日） 場所：苗場スキー場（予定）

費用：19000円（学生14000円）

丸木屋旅館（〒949-6372 新潟県南魚沼市石打1661 TEL：025-783-2140）

申し込み FAX：03-3971-4144 Email：info@tokyoskikyo.org 締め切り：12月7日

☆集合は、宿に8時または苗場スキー場第4ロマンスリフト乗り場前8時50分集合、解散は日曜日16時00分を予定しています。

今年は、三増コーチ（元全日本ナショナルチームA アシスタントコーチ）お迎えして、2日間の雪上での基礎トレーニングを実施します。

指導員受験を控えているあなた、テクニカルテストで高得点を狙っているあなた、基本は大切です。大会で上位をめざすあなた、フリーの中でできないことは、ポールの中ではできません。この2日間で基本的な動きをしっかりと理解して、今シーズンのステップアップにつなげましょう。

今回のトレーニングのポイント

※HPのトピックスに案内パンフが掲載されています

- ポジションを確認するためのエクササイズ
- しっかりとした外足荷重と仕掛けるタイミングを中心としたエクササイズ
- 反復トレーニングでしっかり体に記憶

東京スキー協・関越ブロック主催

2014 Racing Camp in かたしな高原

日程：1月11（土）～13日（月） 場所：かたしな高原スキー場

コーチ：杵淵 隆（ダウンヒル元日本代表）

費用：フル参加30000円（前泊ありはプラス5000円）（学生は4000引き）

※日帰り・部分参加可能

宿泊：ジョイフルいっちゃん 〒378-0413 群馬県利根郡片品村越本1246（TEL：0278-58-2348）

申し込み：FAX：03-3971-4144 締め切り：12月19日

12日 GSL / 13日 GSL / 14日 SL

レッスン時間 8：50～16：00

※詳細は、今回同封の案内パンフレット、HPで

※通信郵送時の同封物：「越年ファミリースキー」「かたしなレーシングキャンプ」の案内パンフ

12・1月カレンダー

12月	東京スキー協	全国スキー協、他	1月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(日)			1日(水)	岩手八幡平越年スキー	
2日(月)			2日(木)	〃	
3日(火)	山スキー委員会		3日(金)	〃	
4日(水)			4日(土)		
5日(木)	常任理事会		5日(日)		
6日(金)			6日(月)		
7日(土)		中央研修会	7日(火)		
8日(日)			8日(水)	組織局会議	
9日(月)		全国常任	9日(木)	常任理事会	
10日(火)	広報局会議		10日(金)		
11日(水)	教育技術局		11日(土)	かたしなレーシングキ ャンプ (東京・関越 B 共催)	山スキーリーダー養 成研修会
12日(木)	越年&スノージャンボ リー実行委員会		12日(日)		
13日(金)	組織局会議		13日(月)		
14日(土)	初中級指導員実技	指導員・山スキーリー ダー研修会、レベルア ップ教室、テレマーク 講習会 (山スキー部)	14日(火)		
15日(日)	伝達・技術部会(志 賀)・初滑りフリー苗場		15日(水)	教育技術局会議	
16日(月)	通信発行		16日(木)		
17日(火)			17日(金)		
18日(水)			18日(土)	指導員研修会	
19日(木)			19日(日)	養成レベルアップ	
20日(金)			20日(月)		
21日(土)	テクニカルフェスタ (指導員研修、養成レ ベルアップ、一般レッ スン)	スノーボード中央研修 会	21日(火)	広報局会議	
22日(日)				22日(水)	
23日(月)				23日(木)	第5回理事会
24日(火)			24日(金)		
25日(水)			25日(土)	・かぐら山スキー教室 ・舞子 GS ポールレッ スン	スノーボードフェスタ in 梅池
26日(木)			26日(日)		
27日(金)			27日(月)		
28日(土)			28日(火)		
29日(日)	岩手八幡平越年スキー		29日(水)		
30日(月)	(1/3 まで)		30日(木)		
31日(火)	〃		31日(金)	競技大会前日練習会	