



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.358

発行

2014.2.1

発行責任者・小川 洋

テクニカルフェスタ、 50名の参加者で開催！



今年で3年目のテクニカルフェスタ、ついに目標の参加者50名で開催することができました。

(2013/12/21~23・志賀高原)

引き続き、競技大会、スノージャンボリーもよろしくお願いたします。

目次

テクニカルフェスタ報告	2-3頁
越年ファミリースキー&スノーボード報告	4頁
中央研修会に参加して	5頁
山スキー教室案内	6頁
Information	7頁
2・3月のカレンダー	8頁

会員、会員外、千葉や神奈川からも！ 多彩な面々が参加

2013 テクニカルフェスタ in 志賀

2013/12/21~23

今年のテクニカルフェスタは、山スキー中心のクラブ、競技大会で活躍するクラブ、また10代の参加者やホームページを見て応募された一般の上級者のかた、千葉スキー協（準）と神奈川スキー協からも参加があり、様々な顔ぶれで3年目の悲願、50名（+講師6人）で開催されました。

一般レベルアップ30名、指導員受験レベルアップ9名、指導員研修（応用含む）11名の大所帯です。

1日目午前天気は快晴も、新しく積もった雪でゲレンデはもこもこして滑りにくい面もある一方、合間にリフト脇の深雪を楽しむ参加者も。

この日私は五十嵐講師の応用技術研修の班、まさに応用力を問われる内容でした。小回りでもスキーを回さなくてもいい、その中でスキーを止めずにコントロールをする。難しい…でも楽しい。また目標地点を見据え長い距離を滑りきるのは意外と難しく、視線が落ち着かない。午後には天気が崩れ、ビデオ撮影が困難なほどに。

宿に戻り自由時間をはさんで17時から班別ミーティング、筋肉と骨格との関わりなど、興味深いものでした。外国人と日本人はくるぶしの位置が違うため海外メーカーのブーツを購入するときは注意が必要など、、なるほど。

2日目は晴れ、午前中の講習を終え午後からはS T T。参加人数からすると若干少ない14名の参加でしたが、65点越えや70点台が出るとギャラリーから歓声があがっていました。

20時から22時までは交流会。市川会長の音頭でおつかれさまの乾杯、講師陣のビデオ解説、S T Tのスコアカードとバッジの授与、ク

ラブ単位でのメンバー紹介とかなり駆け足でしたが、お酒も入りにぎやかに交流を楽しみました。

2日目～3日目と続けて小川講師の基礎技術講習でした。教程技術のベーシックパラレルターンを中心にパラレルターンの質を高める内容です。外脚開き出しが以前のように協調されず、バリエーション練習が連動していて、普段のフリースキーとつながり新たな気づきがありました。

終わりに向け熱も入り、(レストハウスにあったポスターの真似をして)内手を雪面に付けてみよう、とアグレッシブな滑りに挑戦も。15時の閉会式に間に合わせて、宿に戻りました。

アンケートに目を通すと、「こういう行事を続けてほしい」「次も参加したい」という声が24回答のうち7。来年はぜひS T Tに挑戦したい、他の行事でもS T Tを実施してほしいなど、積極的に技術向上に取り組む思いも読み取れ、フェスタの目的が浸透してきていると感じました。

運営としては、今後も50人規模で行うには、講師の確保、参加費を抑える工夫、講師陣とスタッフの連携も必要で、参加者の声を参考に要望に応えられる内容にしていかなければと気持ちをあらたにしました。

最後に、3月の復興支援「春休み子どもスキー」と東京スキー協の財政支援のために52,076円の募金が集まりました。報告してお礼申し上げます。

(実行委員 長谷川 かよ子)



アンケートからご紹介します。

「人によって教え方が違ったこと、滑り方にもいろいろな流派があることを知った。

楽しく真剣に 取り組めたことが一番良かったと思います。」

10代 (男性)

フェスタを一言で表している!?



越年ファミリー スキー&スノーボード

今シーズンも、年末の12月29日夜～1月3日朝帰着で、越年ファミリー スキー&スノーボードが開催され、昨シーズンとほぼ同じ39名が参加しました。今回は、常連の参加者の方が減った一方で、モルゲンローテの準会員の方がクラブ通信を見て九州から参加されたり、練馬方面から数名の参加があったのが特徴です。

また、オプション企画として秋田の「わらび座」の観劇ツアーを1月1日に行ないました。

初日は八幡平リゾートパノラマスキー場へ向かいました。スキー初心者の小学生1名とスノーボード班がレンタルを使用しましたが、混雑していたり、ボードは借りたものが故障したりしてちょっと大変でした。来年は工夫が必要。フリーで滑る方たちを除いた20数名は足慣らしの後に班分けをして講習を開始しました。上級班もまずは基礎練習から始めました。ターン前半にスキーを振ってターンを開始する方が何名か見られたので、「丸いターンを描きましょう」を目標に、内向動作や内傾動作を使ってターンを始めることから練習していきました。これ、実はスキー協の教程に基づいた練習の展開です。足裏からの角付け切り替えや脚の伸ばしとたたみ込みによってスキーをたわませる練習も行なったあと、長い距離を滑って1日目は終了。

31日は、八幡平リゾート下倉スキー場へ。前日

の復習を少しやってから、斜面の変化に富んだ下倉スキー場を楽しみました。ターン弧の大きさなどのテーマを決めながら長い距離を滑り、最後は2kmのコースをノンストップ滑走。時間が前後しますが、午後一には、全体でビデオ撮り。初心者の小学生もコーチに声をかけてもらいながら転ばずに滑り切りました。このビデオを見ながら、夕食後全体ミーティングを行ないました。

元日は、7名が「わらび座」観劇ツアーへ、宿を9時半頃に出発。温泉と食事を楽しんだ後に観劇。演目は「小野小町」。出演者の舞台あいさつもあり、宿に戻ったのは夕方6時過ぎ。夕食時には、劇の内容の話で盛り上がっていました。スキー場(下倉)は、前夜からの降雪で新雪(ところにより深雪)が積もり、新雪(深雪)滑走練習となりました。上級班にはこの日から青森スキー協の高坂さん(元スキー協デモ)も加わり、華麗な新雪滑走を披露。ワンポイントアドバイスをしながら1日新雪を滑りました。夕食後には、全体交流会。恒例の「今年の漢字一文字」を使っての自己紹介のあと、ウイークデーの三浦さんの尺八演奏やモルゲンローテの小柳さんが持ってきたギターの伴奏でみんなで歌を歌うというひとコマもありました。

最終日は安比高原へ。「リフト運転中」を確認して行ったものの、強風で最初は3基しか動いておら

ずちょっとがっかり。昼前にやっと第3リフトが動いて中斜面を滑れるようになり、上級班は高坂さんの案内で、次々リフトが動き出すところをねらって、誰も滑っていないコースを滑走。浅い新雪は滑りやすく、最後は満足感を得て滑り終えました。

今回の越年は、恒例のホテルからの年越しそば、餅つきのサービスをいつも通り楽しんだ一方、「わらび座」や交流会での歌などの「変化」もあり、いろいろな楽しみ方ができたと思います。

出崎福男



中央研修会に参加して

シュフールスキークラブ
安田 直子

12月7日～8日に熊の湯スキー場で中央研修会がありました。テーマは「教程の理解を深めること」。

シーズン初めとは思えぬ程たっぷりの雪、しかし厳しい寒さと濃霧。見本の滑りをした講師が霧のかなたに消えてしまうということがしばしばありました。それにもめげずに80名が9班に分かれて、基本姿勢の確認、内向傾ターン、足裏切り替えターン、4つのベーシックパラレルターンなどの基礎技術を熱心に学びました。

その中で、私が自分の滑りが変わったと感じ、教室を持った時に受講生にも伝えたいと思ったことは次の4点です。

- ①基本姿勢＝ みぞおちを前に出すと背筋がピンとして腰が前に出るので、後傾にならない。
- ②逆前後差＝ 運動をし続けることにより外足のとらえが良くなり、ズレない滑りができる。
- ③足裏切り換え＝ 膝を伸ばしたまま素直に身体全体を傾けることと足裏切り換えを同調させることによって、X脚にならない。
- ④腕の構え＝ ゆったりとした滑りができる。

夜の理論研修は、2013年制作ビデオ『初歩のパラレルターンからベーシックパラレルターン』の理解のための解説、スキーに必要な身体づくり、指導員規定の理解と運営、スキー協の活動(組織運営と指導員の役割)と盛りだくさん。小川理事長作の朗読劇『スキー協らしさ』ってなんだろう?』は眠気も吹き飛ばす熱演で大好評でした。

2日目午前は昨日の続きの基礎技術研修、昼前にはSTTの目合わせ、そして午後には今回初めて行われた応用発展技術研修(申込時の希望者のみ)がありました。その頃には天気が回復し青空も見られるようになりゲレンデ状況は最高!!小回り、コブ、急斜面、非圧雪の各班に分かれて、いろいろな斜面での基礎技術の生かし方を教わりました。

私は非圧雪の斜面を楽しく滑る班を選択。講師のすばらしい滑りに惚れ惚れしました。講師はどんな斜面でも緩斜面を滑っているかのようにラクに滑るけど、いざやってみると難しい。講師からのアドバイスは「足裏切り換えでスキーと身体を谷に落とし、すかさずスキーの中央に乗る」というもの。急斜面でも足裏切り換えがカギになることを痛感しました。

私はこの数年、自分の滑りに自信が持てず指導にも熱が入らなかったのですが、今回の研修で、滑る楽しさと教える自信を取り戻すことができたような気がします。ありがとうございました。



写真提供：関谷義孝

湯の丸山・山スキー教室

2014 第3回山スキー教室

2012 山スキー教室から



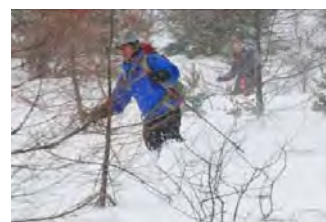
湯の丸山 (2,101m) の南東にひろがる灌木と草原の広い斜面は、山スキーの適地として知られています。スキー場のリフトを活用して、湯の丸山の樹林の中・広大な斜面の自然の雪を楽しみ、山頂からは近くに浅間山・四阿山、遠くに富士山・北アルプスの山々が360度の展望が開けています。

この教室は、山スキーの入門として計画し、山スキーはビギナーのスキーヤーを対象に、シール登高の初歩から学び、自然のままの雪を滑るものです。山スキー・オフピステ未経験者も気軽に参加してください。

日 程 2014年2月15日(土) 10時から
16日(日) 15時(現地集合・現地解散)
場 所 長野／群馬・湯の丸山スキー場・湯の丸山周辺
宿 舎 シティオス地蔵 TFL 0268-62-0967

389-0501 長野県東御市湯の丸高原 1270
参加費 16,000円 (申込金 5,000円) 催行最小人員4名

打合せ会 2/4(火) 19~21時 新宿西口ルノアール(エステックビル店) 03-3348-1470



新雪でした

2014 第3回山スキー教室

乗鞍岳 山スキー入門教室(山スキー初級者向)

標高3026mの乗鞍岳は、全山スキーに適した山です。乗鞍高原スキー場の名称がマウント・乗鞍に4年前から変更され、オフピステスキーが奨励されています。オフピステを滑る時は、もちろん自己責任でということになります。山スキー初級者から上級者までが楽しめる乗鞍岳ですが、今回は入門教室として実施します。奮ってご参加ください。

目 的:ゲレンデのリフトを活用し、大自然の中を登行し滑走します。山スキーの基礎を学び、参加者一人ひとりが自主性を発揮し、レベルアップにつながる教室を目指します。

期 日:2014年3月15(土)~16(日) 1泊2日、前泊可 *最少催行4名

宿 泊:長野・マウント・乗鞍スキー場・乗鞍高原周辺

宿 泊:青葉荘 電話026-393-2750 〒390-1506 松本市安曇乗鞍高原 3952-2

参加費:16,000円(1泊2食、傷害保険、コーチ料、事務諸経費)

打合せ会 3/11(水) 19~21時 新宿区赤城生涯学習館 地下鉄東西線・神楽坂

■詳細、申し込みは、募集要項、ホームページをご覧ください■

information

教育技術局から

指導員派遣要請に応えよう

行事名：第 39 回視覚障害児のための雪国教室

開催日：2014 年 3 月 28 日（金）～30 日（日）

要請人数：6 名

会場／宿泊：スノーパーク尾瀬戸倉／尾瀬高原ホテル（群馬県利根郡片品村戸倉 3 2 9）

指導員の参加費：10,000 円（東京スキー協からの補助を検討中）

派遣に応えられる指導員の方のご連絡・問合せは下記担当者へお願いします。

担当者氏名：末広明美 携帯電話：090-1696-9464

組織局からお知らせ

リーフレット 46 期版が出来ました

前期は人の手から人の手と、直接手渡しを呼びかけました。今期もその呼びかけは継続して、新たに会員の皆さんの利用している宿に置いて頂く事をお願いしたいと思えます。組織局内のクラブが利用しているいくつかの宿に置いてもらいました。

クラブ行事の担当者、理事の皆さんにも是非ご協力お願いします。

理事会等でも配布しますが、必要な部数をご連絡ください。（組織局 石黒 健）

全国スキー協から競技大会のご案内

○スキー協 CUP

種目：スーパー G

日程：2 月 1 6 日（1 5 日練習会あり）

場所：よませスキー場

エントリー代：

大会 5000 円（練習会 3000 円）

○第 4 0 回全国スキー競技大会

種目：1 日目 G S L

2 日目 S L

日程：3 月 1 日～2 日

場所：戸狩温泉スキー場

エントリー代：1 日 5000 円 / 2 日 8500 円

全国大会は、4 0 回記念としてペアマッチ表彰があります。

こぞってご参加をよろしくお願いします。

詳しくは全国スキー協力ホームページを参照して下さい。

www.mmjp.or.jp/wsa/j/

※今月号の同封物：

スノージャンボリー 2 0 1 4、全国スキー競技大会要綱、
石打花岡 S L 練習会 + 記録会、春休みジュニアスキー（板橋 S C と合同）

2・3月カレンダー

2月	東京スキー協	全国スキー協、他	3月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(土)	東京競技大会(舞子)		1日(土)		全国競技大会(戸狩)
2日(日)	〃		2日(日)		〃
3日(月)			3日(月)		
4日(火)	山スキー委員会		4日(火)	山スキー委員会	
5日(水)	関東B主催 指導員養成講座「傾向と対策Ⅱ」		5日(水)		
6日(木)	常任理事会		6日(木)	常任理事会	
7日(金)			7日(金)		
8日(土)		初・中・上級指導員検	8日(土)		スノーボード一般講
9日(日)		定会(アサマ 2000	9日(日)		習・検定会(湯の丸
10日(月)		全国組織部会	10日(月)		全国常任理事会
11日(火)			11日(火)		
12日(水)	組織局、教育技術局		12日(水)	・組織局、教育技術局	
13日(木)			13日(木)	ウィークデー妙高池	
14日(金)			14日(金)	の平 12-14日	
15日(土)	湯の丸山スキー教室	よませスキー協カップ	15日(土)	・石打花岡ポール	
16日(日)	〃	〃	16日(日)	レッスン	
17日(月)		全国常任理事会	17日(月)	・乗鞍山スキー教室	
18日(火)	広報局会議		18日(火)		
19日(水)	技術部会		19日(水)		
20日(木)			20日(木)		
21日(金)			21日(金)		
22日(土)	・石打花岡	・スノーボードフェスタ	22日(土)	スノージャンボリー	・震災復興子どもス
23日(日)	SL 練習会+記録会	in 白馬八方	23日(日)	2014(志賀)	キー(岩手)
24日(月)	・ウィークデー尾瀬岩	・関東B初・中級指導	24日(月)	広報局会議	・テクニカルコンペ
25日(火)	22-25日	員検定会(志賀)	25日(火)		(アサマ 2000)
26日(水)	競技大会反省会		26日(水)		・震災復興子どもス
27日(木)			27日(木)	東京理事会	キー(宮城)
28日(金)			28日(金)		
			29日(土)	春休みジュニアス	
			30日(日)	キー(ジュニア委員	
			31日(月)	会、板橋の合同)	