



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.360

発行

2014.4.1

発行責任者・小川 洋

ウィークデー委員会 ウィークデースキークラブ どさんこで、平日スキー

これまでもクラブ内・外の参加者で定期的に活動してきたウィークデースキークラブを中心に、ウィークデー委員会・どさんこ共催行事を増やしています。

リフト待ちなしの平日スキーを一緒に楽しみましょう！



スノーボードフェスタ in 八方尾根



目次

ウィークデー委員会 尾瀬岩鞍報告	2頁
スノーボードフェスタ② 八方尾根報告	3頁
かたしなレーシングキャンプ報告	4頁
乗鞍山スキー教室報告／春スキーへのお誘い	5-6頁
スキー協CUP報告／第40回全国スキー大会報告	7-8頁
Information	9頁
4・5月のカレンダー	10頁

尾瀬岩鞍スキー 報告

料理は自作！

市川 記

2月22日から4日間、東京スキー協ウィークデー委員会&ウィークデースキークラブ・どさんこスキークラブ共催行事の尾瀬岩鞍スキーは総勢22名の参加となり賑やかなスキーとなりました。今回は田代さんが、野球チームの仲間3名をさそってきてくれました。ウィークデースキークラブの分目さんも友達の林さんとうたごえ喫茶の佐藤さんをさそってきてくれ、あらたな雰囲気のスキーになりました。



2日目の朝、ゴンドラ山頂にて

1日目(土曜日)4台の車でお昼前に東明荘のロッジに到着するよう打ち合わせしていましたが、関越高速の渋滞

(大雪の後遺症途中1車線)にはまり遅い人は3時すぎの到着でした。私は1日目と3日目の料理当番なので、すぐ夕食の準備、ちょっと凝った料理だったので夕食は少し遅くなりましたがビールとワインで乾杯しました。自己紹介をまじえての楽しい夕食になりました。

夜の交流会の前には遅れて到着予定のメンバーも揃い、恒例のビンゴ大会が始まりました。景品はキノコ栽培セット2個とかわいいカエルの加湿器。早くビンゴになった人が持ち帰りました。

2日目、土生さんと林さんの2名が指導員で班を受け持ってくれ3班に分かれました。A班はフリー、B班は林さん、C班は土生さんそれぞれテーマを持ってもらって楽しく指導。私は田代さんの野球仲間の城間さんの個人レッスンで、みんなと一緒に滑れるようにアドバイスしました。この日の夕食は斉藤さんが担当。釧路出身の彼は北海道から取寄せたチカのフライとサーモンのマリネを作り大変好評をえました。3日目の夜は尾瀬の最後とあって佐藤さんや林さんのうたごえ披露などがあり、大変盛り上がりました。

ここ数年どさんこウィークデー共催行事の尾瀬岩鞍ですが、ウィークデー委員会がスキー協への呼びかけで新たな参加者が増え、

行事の盛り上がりが出来たことは良かったです。他のクラブもクラブ間交流もできるので共催行事を考えてみてはいいのではないのでしょうか。



B班 上級目指そうコブにもチャレンジ



C班 ゆっくり中級目指そう

1日目と2日目の料理



たらとアサリのアクアパッツァー
青梗菜のオイスター炒め



春雨サラダとチカのフライ
サーモンマリネ

スノーボードフェスタ②

ボード初体験者など…、一般講習も盛況！

2014/2/22～23 八方尾根

2014年2月22、23日、全国スキー協・スノーボード部のスノーボードフェスタが初めての場所、白馬八方にて開催されました。

(今回は、久しぶりの大人数で25名の参加者。一般講習(初心者・初級者)には、急斜が多いゲレンデとあってなかなかバーン選びが難しかったと講師談。)

班わけは一般講習(中級・初級・初心者)、指導員研修、指導員養成講習、フリー。

友達や職場の人などを誘い合い、中にはスキー協非会員の一般参加者も数人。その中でなんと!!「スキーマイト」や「スポーツのひろば」をご購読されており、スノーボード部の行事があることが目に留まり、教えてもらいたくて申し込みをしたという方もいらっしゃいました。

これまでのスノーボードフェスタの内容は一般講習・指導員養成・指導員研修・フリーでした。清水スノーボード部長・長野県スキー協会員の高見さんに依頼して今回は初めて理論座学講習を行いました。「スキーを安全に」「スキーリーダーテキスト」を基に講習会。一日滑った後で、しかもほとんどの人が寝不足状態だったため、みんな、睡魔との戦い…。

清水部長より、「スキー協の良いところは、スノーボード・スキーの楽しさや仲間と過ごす楽しさがある。また、組織拡大として今回参加した人が一人、また一人と呼び込みをして増やしていきましょう。」

今回、スキー協・ボード部の行事に初参加の方の紹介をします。

辻澤茂男さん(滋賀・忍者SC 初級班)は72歳!! これまでの参加者の中で一番年配です。

「スノーボードをレンタルして2～3回したことはあるが、まる2日間やったのは今回が初めて。少しでも斜度があると恐怖感がありすぐにスキーに履き替えてしまう。でも今回指導してもらい、今までは出来なかった連続ターンが八方の急斜でなんとか出来るようになったのがうれしい。しっかりボードの上に乗れて、なおかつコツさえ解れば年齢が高くてもスノーボードは楽しんでできる。忍者SCでシニアでも頑張ろうと思っている。」

塚本晴香さん(滋賀・非会員 初心者班)

「今回初めてスノーボードを体験した。友達もスノーボードをしていたので、前から興味はあって体験してみたいと思っていたけれど、なかなか機会がなかった。今回、職場の先輩の采野さん(ボード部・副部長)からのお誘いがあり初参加した。初めてスノーボードを体験してみて、率直に楽しいというのが感想です。丁寧に教えてくださって、頭では解っているけど体が思うように動かず出来ない。でも、少しでも滑って降りられるようになったのでうれしい。友達とも行きたいけど、もう少し出来るようになってからじゃないと迷惑をかけてしまう…。また機会があれば参加したい。」

今シーズン1回目のフェスタでは、クラブ行事や都道府県の行事、仕事で都合がつかないなど、参加者が少なかったのですが、今回2回目のフェスタは一般講習や一般参加者、初参加の方が多く集まり盛り上がりました!!

今年最後のボード部の行事、3/8～9の検定会でも一般参加者を募集します。スノーボードに興味のある方、レベルアップしたい方は来シーズンもまたぜひご参加ください!!

小野寺 麻理

かたしなレーシングキャンプ

豪華コーチ陣、豪華賞品…！

2014/1/11～13

かたしなスキー場

1/11(土)～13(祝)の3日間、東京スキー協とスキー協関東ブロックの共催で『かたしなレーシングキャンプ』が群馬県のかたしなスキー場で開かれ、30名ほどの参加がありました。

11日と12日は大回転(GSL)、13日は回転(SL)のトレーニング。コーチは元全日本ナショナルチームダウンヒル選手の杵淵隆さん、アシスタントコーチにアルペンスキー国体の群馬代表(成年男子C)として現役で活躍している青木由和さんという超豪華なお二人。青木さんは昨年のおきた鹿角国体で11位、今年も群馬の代表で山形国体に出場されます。

初日は前日までの雨の影響を受け、トレーニングコースにジャガイモ状の雪塊が現れ苦労しました。そんな中で、杵淵さんの「外足でしっかりと雪面にプレッシャーを」、「スキーは楽しいことがまず大事」という技術面とメンタル面の一貫したテーマに元気をもらい、徐々に参加者の滑りが変わっていきました。青木アシスタントコーチは今シーズンのFISレギュレーションR>35の板を履き、参加者と同じ本数のマジな滑りを披露してくれました。刺激受けますよね～。杵淵コーチからは雪上でのコーチングに加えて、夕食後のミーティングでの一人一人にしっかりとしたアドバイスがありました。

二日目は快晴のなか、フルワンプでコースを爆走する参加者も多く、参加者の顔に笑顔と満足感が満ちてきました(写真参照ください)。楽しさを感じるとスキーもうまくなる、を実感したトレーニングでした。

今回は事務局の群馬の長

谷川さんに自動タイム計測機を持ち込んでいただき、滑走ごとにタイムを計測しました。初日のタイム結果から滑走タイムを申告する「自己申告タイムレース」を二日目に終日実施。優勝者はタイム差ゼロ!のシーハイルスキークラブ本多賜代さん。本多さんは夫婦であちこちの草レースに参戦し、その賞品を今回たくさん提供いただき、群馬の映画の集いの賞品や杵淵さんからの提供も合わせて、参加者全員に豪華賞品が二日目の夜に渡されました。ちなみに私は「舞子スノーリゾートリフト半額券2枚」「舞子スノーリゾートのTシャツ」「HEADのベルクロ」の3点で、どれも実用的なものでしたよ。

最終日の13日は、SLトレーニング。ショートポールも使い、コースの中にはロングポールを倒す「バチン、バチン」という音が響きました。楽しかった!!

宿の「ジョイフルいっちゃん」は食事が豪華で、夕食はテーブルに乗り切らないほど、おいしくいただきました。

また、参加人数が多かったのも、リフト券を安く購入でき、財政面で助かりました。また来年も同時期に行うそうですが、より多くの方の参加があるともっとリフト券を安くできるそうです。ポール初心者の方もお奨めできるキャンプ。ぜひお集まりください。

今度の夏には、緑のかたしな高原で「かたしなレーシングキャンプ同窓会」を開こうと計画しています。それにもぜひぜひ…。(福島 明)



2014 年第 3 回山スキー教室

乗鞍岳 山スキー入門教室

南アルプス、御嶽山、八ヶ岳、etc、眺望を楽しみ…

3月15日（土）快晴、位ヶ原から上部は強風

3月16日（日）小雪が無い、上部は強風とガス

*リーダー：SCこなゆき（関谷、高橋）

15日朝、外に出ると予報通り青空が広がっている。今年も好天に恵まれることができた。しかし、駐車場の車には霜が降りている。山の雪は固くクラストしているのではないだろうか。今日の教室の行程を、さまざまな状況を踏まえて、頭の中でシミュレーションしてみる。

8時20分に宿のマイクロバスでMt.乗鞍スキー場へ向かう。フロントガラス越しに真っ白な乗鞍岳の連嶺が見えてくる。10分ほどで到着。動き始めたリフトを3本乗り継いで、かもしか平まで登り、足慣らしのため1本滑走、三本滝レストハウスの外にある黄色いポストに登山届を提出。かもしか平に登り返してシール、クトーを付けた。

扱いに苦労している人が多い。クトーの装着方法は機種によって様々、用具の扱いには各自が事前に習熟しておくことが大切だ。

ビーコンチェックを行い、最初の急斜面に挑む。13日の雨の後気温が下がり、雪が硬く荒れている。初めての人も、関谷リーダーが選択したルートを後ろから登る経験者に励まされながら頑張っ



強風が吹く位ヶ原をシール登高



樹林帯を登る

り、最後は右の樹林帯に入って無事登りきった。

クトーをはずして、樹林帯を切り開いた長くうねった斜面を登っていくと目の前に2か所目の急斜面が広がる。ここを登りきれば位ヶ原だ。再度クトーを付け、大きな斜登高を繰り返して全員トラブルなく登りきった。

振り返ると、南アルプス、御嶽山、八ヶ岳などの山なみが見える。10人のパーティーで、ここまで標高差約500mを3時間余で登ってきた。

風を避けてダケカンバの疎林の中で昼食をとり、さらに上をめざしたが、強風のため2,510mで折返しを決めた。位ヶ原ではいつも強風に見舞われる。

滑降は、足前が揃っていて快調だ。位ヶ原の急斜面は雪



位ヶ原

質が良く滑りやすい。下部の方がクラストしていて苦勞する人が多かった。最後の急斜面は林の中を横滑りで通過、三本滝のゲレンデは真下への横滑りなどを練習しながら降りた。

帰路休暇村ゲレンデを経ていがやスキー場までツアーしたが、キャタピラ跡が凍っていて滑りにならなかった。2月の大雪でスキー場も宿も打撃を受けたとのことだが、林道を圧雪した影響が残っていた。夕食後にコンパス講習会を行った。

2日目は小雪が舞う天候だったが、ほぼ予定通りの日程で教室を終えた。参加者から、「とてもためになり楽しかった。もっと早く受ければよかったと思った」との感想が寄せられた。

今回の参加者は8名。山スキーは初めてという人が2名(男、女)、昨年この教室で山スキーを始めた2年目の人が1名(男)、経験者が5名(男1名、女4名)という構成だ。昨年より5名少な



樹林帯を登り切る

いが、それでも山スキー愛好者は確実に増えている。11月に毎年開かれている『山スキーの集い』が、スキー協への出会いと山スキー教室を知る貴重な機会になっていると思う。今回『岳人』を見て申し込まれた人もいた。山スキー委員会によるスキーショップや山岳雑誌などへの地道で継続的な働きかけが効果を上げていることを実感した。

(高橋 記)

春スキーへのお誘い

春の陽ざしを浴びて、風をいっぱいに颯爽とすべる爽快感。雄大な自然の中を。山スキーはスキーの本道ともいえます。この時期こそ山スキーの楽しみが味わえます。2014年GW、滑り納めに、山スキー教室に参加してみませんか。過去の教室の報告から、教室の内容を味わい、今年こそ現地へ!

八甲田山

すいれん沼から青森トド松の林を進み小岳を経て高田大岳との鞍部へ。スキーをザックに付けつぽ足で登る、山頂すぐ下から雪がある。最初は急斜面、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。

5/3(土)~5/6(火) 青森県(猿倉温泉)・猿倉荘 参加費 50,000円

鳥海山

山頂へ。しかし、左の稜線へ雲がなびき、雲はどんどん大きくなって来る。強い風が吹いている。強風に倒されそうになる人も、立ち止まって凌ぐこともしばしば。頂上へのアタックは取り止め、熊の森へ下ることとした。風もなくなり、雪もよく楽しく滑れる。

5/3(土)~5/5(月) 秋田県(矢島)・まさか 参加費 32,000円

立山・剣沢

剣沢、滑降開始地点から、研修所へは25度前後の素晴らしい斜面が続く。左に剣岳を配し、剣沢に滑り込む。さらに剣岳を正面上に見ながら、滑る、滑る、滑る…。滑り込むにつれ、左右は大きな壁のようになり、広い回廊を滑る感じ…

5/16(金)~5/18(日) 富山県(地獄谷温泉)・雷鳥荘 参加費 29,000円

詳細は、下記ホームページへ

<http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/yamaski/yamaski.htm>

大雪の中でのスキー協カッブ

(スーパーG)

2014/2/15、16
よませ温泉スキー場

スキー協カッブは2月15、16日、よませでの開催。昨年は要員だったが、2年ぶりに参加することにした。今回1日目は練習会、2日目が大会という日程なので、練習会で十分に滑れて楽しめると思った。

14日(金)早朝から雪が降っていて、私は競技要員を頼まれた新井正一さん(元ペンギンSC会員)を車に載せて、午後1時過ぎに成増を出た。長野に入ると雪で高速道路は交通規制され、よませ温泉スキー場の宿・ケルンに着いたのは夕方6時前だった。食堂に入ると土屋競技部長、宮川・阿部全国競技部両氏らが先に来ていて、「明日は大変になりそうだ」と声が返ってきた。

テレビでは関東地方は大雪で東京では交通機関が乱れ、高速道路が閉鎖されたというニュースが流れていた。ワックスがけを終えた8時過ぎ、シーハイルの福島明さんから電話が入り、「高速道路が閉鎖になり、みんな(本多夫婦、榎内氏)と相談してスキー協カッブはキャンセルします」という連絡である。私はエントリーしている近藤安宏さんのことが気になって電話したら「聞間さんを志木で拾ってから出るところ。高速(上信道)がダメなら下をいく」とのことだった。

15日6起床、雪は降っていたが風はあまりない。近藤さんから電話で「松井田まで来たが碓氷峠が通行止めで待機中」だという。朝食を済ませアップル(レストラン)に行くとチラホラと選手が来ていた。受付では「朝、ピステンを入れたが降雪が激しい。午前中全力で整備し、午後にはなんとか練習会をしたい」と説明があった。リフトで上がってみた

が50cmは積っており、しかも湿った雪で重く、滑ろうとするが板がすぐ埋まって回転もままならない。役員らが必死にコース整備をするのだが雪はドンドン積っていく。午後になって土屋部長ら役員の協議で、「練習会は中止」となった。選手たちも状況を理解してくれ苦情はない。再び近藤さんから電話があり「まだ松井田にいる。3時まで通行止めが解除しなければ東京に戻る」とのことだった。宿に戻ると車全体が雪ですっぽりと埋まっていた。石川理事長やスキーメイト取材の干川清一さんが大雪で身動きとれず自宅待機との連絡があった。明日何とか大会をやろうと役員らの打ち合せでは、旗門係がそろわないという。私は場合によっては出走を止め要員に回ろうとも思ったが、これから来るという人の連絡がありなんとかなりそうだという。

16日(日)、朝起きると雪は降り続き、時おり強い風。役員らは5時30分起床、必要な物資をアップルまで運び上げ、6時30分朝食後、7時15分準備でゲレンデに向かう。スキーメイトの取材で五十嵐常任理事は朝一番の新幹線に乗ったが、軽井沢でストップとの連絡が入った。

7時40分、アップルに入ると群馬の荻原さんが来ていて、「通れる道をあちこちと探しながら、13時間かけてきた」という。他にもいろいろ苦労しながらやっと来たという話だ。選手たちも数は多くはないがぼちぼちと集まってきたが、大雪で行けないという選手が続出し、参加選手は予定の半分弱29名となった。雪は降り続け風も強いので、「ひょっとして中止かな」と思ったが、朝のピステンでそれなりにバーンも堅く、土屋部長、役員らは大会を実施すると準備を進めた。そしてスタート地点の変更、コース整備などに十分時間が必要とのこと、競技スケジュールを1時間遅らせること、レースは「一本のみ」と決めて参加選手に案内した。

雪は小降りになり風も和らいできたなかで、

1時間10分遅れでレースが開始された。私は男子4部だったが、参加選手が少ないので順番がすぐきた。スーパーGはスピードが出るのでコース取りが大切なのだが、旗門一つひとつ何とかクリアしてゴール（戦績はHPで）。競技はあっという間に終わるのだが、選手のなかから「もう1本滑れないだろうか」との要望があり、土屋競技部長らの検討の結果、練習ということでもう1本滑ることが実現した。大雪の中で役員らの悪戦奮闘のおかげでスキー協カップは無事終了した。役員の方には敬意を表したい。

さて問題は帰りであった。高速は閉鎖、碓氷峠は通行止めだということで、津南・湯沢経由で帰ろうと決めた。ところが湯沢までは順調にきたものの、道路情報に「三国峠雪崩で通行止め」とあり、万事休す！新井さんと相談して、舞子民宿「りょうしん」に泊まった。一夜明けたが通行止めのままだ。宮川常任のことが気になり電話をしたら神立のコンビニの駐車場で一夜を過ごしたと言う。宮川さんと井上さん（神奈川）を呼んで、りょうしんにもう一泊。翌朝やっとの帰京であった。（海野 茂）

リザルト→ http://www.mmjp.or.jp/wsaj/information/20140216_result.pdf

少数精鋭で東京は2位！

2014年3月1日、2日 戸狩温泉スキー場

第40回 全国スキー競技大会

全国スキー競技大会40回記念大会が、3月1日（土）・2日（日）に、戸狩温泉スキー場のツルブリッゲンコースで開かれました。エントリーは、110名（一昨年は160名）で、東京からは24名（同40名）が参加。神奈川から22名、遠く北海道から7名が参加しました。

天気は、2日間とも曇りでした。セッターは、1日目GS（大回転）は間間さん（東京）、2日目SL（回転）は土屋さん（群馬）でした。

今大会は40回の記念大会で、予算ゼロの中でどんな企画をするのかと、考え出されたのがペアマッチ。1日目のGS2本目のタイムを事前申告し、ペアになった人との合計タイムが、実際の滑走タイムと一番近いペアが表彰されるというもの。

東京のメダリストは、GS女子4部で安藤さん（スラローム）が金、女子3部で末広さんが銀、添田さん（いずれもスラローム）が

銅、女子2部で本多さん（シーハイル）が金でした。

GS男子で、男子5部で長尾さん（コロポックル）が銀、松浦さん（シュプール）が銅、男子4部で桶谷さん（シーハイル）が金、男子1部で浜津さん（プレアデス）が銅でした。

2日目のSL男子5部で松浦さんが金、牧野さん（まっくろけ）が銀、男子4部で桶谷さんが金、男子1部で浜津さんが銀でした。おめでとうございます。

東京の選手は、全体としてSLが苦手なようです。「スピードに乗って、さあ、ヘアピンを超えたら・・・また、最後の罠に掛かっても一たー」とか、「第18旗門が鬼門（？）となり撃沈」がないようにしたいですね。

最後に、杉村さん（こなゆき）、ファイトを頂きました。お疲れ様でした。

（近藤安宏）

リザルト→ http://www.mmjp.or.jp/wsaj/information/2014030102_Result.pdf

information

競技スキー委員会主催

草津担ぎ上げSLキャンプ ※吉岡大輔コーチのポールレッスンです

今年も草津で担ぎ上げます！

リフトはありませんが、登りながら、他の人の滑りを見つつ、アドバイスに照らして自分の滑りをじっくり振り返りながら、ハイシーズンにはできないトレーニングができます。

規制の中を滑ることで、スキーのコントロール性を強化する基礎レッスンにもなります。応用研修に対応していますので、指導員のかたにもぜひおススメしたいです。吉岡コーチの滑りも間近で体験してください。

登って滑った後は、宿の右隣にある源泉掛け流し「白嶺の湯」（熱め・無料）も利用できます！

日程： 2014年5月24日(土)～25日(日) 締め切り5月16日(金)

場所： 草津白根山（集合場所、時間はあらためて参加者にご連絡）

参加費： 21500円（1泊2食、レッスン料、傷害保険、諸経費含む）

※昼食は希望をとって宿に用意していただきます。

宿泊： 不二旅館 〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町大字草津 210 TEL0279-88-2274

※ヘルメット必須でお願いします。他のプロテクター類はなくても参加できます。

申し込み/問い合わせ先：

Email tokyoskikyo@yahoo.co.jp（競技スキー委員会専用メール）

TEL/FAX：03-3971-4144 ※[HP](#)、今回同封の案内もご覧ください。



スノーボードフェスタ（3ページ）より

通信同封物： 山スキー教室（八甲田、鳥海山、立山剣沢）、草津担ぎ上げSLキャンプ

HP掲載： 「東京スキー競技大会関連」のバナーに[リザルト](#)が追加されました。

4・5月カレンダー

4月	東京スキー協	全国スキー協、他	5月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(火)			1日(木)		
2日(水)			2日(金)		
3日(木)	常任理事会		3日(土)	山スキー教室 ・鳥海山山スキー (5日まで) ・八甲田山スキー (6日まで)	
4日(金)			4日(日)		
5日(土)	樽池山スキー教室		5日(月)		
6日(日)	(中止)		6日(火)		
7日(月)			7日(水)		
8日(火)	山スキー委員会		8日(木)		
9日(水)	組織局、教育技術局		9日(金)		
10日(木)			10日(土)		乗鞍山スキー
11日(金)			11日(日)		〃
12日(土)	ガーラスプリング	全国技術部会	12日(月)		
13日(日)	フリーレッスン	〃	13日(火)		
14日(月)			14日(水)	組織局、教育技術局	
15日(火)			15日(木)		
16日(水)			16日(金)		
17日(木)	指導員合格を祝う会		17日(土)	山スキー教室	
18日(金)			18日(日)	立山・剣沢山スキー	
19日(土)	東京技術部会	全国理事会	19日(月)		
20日(日)	志賀高原	〃	20日(火)	広報局会議	
21日(月)			21日(水)		
22日(火)	広報局会議		22日(木)		
23日(水)			23日(金)		
24日(木)			24日(土)	草津担ぎ上げ(SL)	
25日(金)			25日(日)	〃	
26日(土)			26日(月)		
27日(日)			27日(火)		
28日(月)			28日(水)		
29日(火)			29日(木)		
30日(水)			30日(金)		
			31日(土)		