



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.362

発行

2014.6.1

発行責任者・小川 洋

第47回定期総会のご案内

東京スキー協理事長 小川洋

日時：2014年6月22日（日）9：20分受付開始 10：00開会

会場：東部区民事務所3F第4会議室（JR大塚駅北口徒歩5分：巣鴨警察署隣り）

46期の活動の特徴は、

- ① 財政的には2期連続のマイナス決算。
- ② 東京スキー協主催「4大行事」の内「テクニカルフェスタ」「越年ファミリー」「スノージャンボリー」は昨年参加者数をこえることが出来たが、「東京競技大会」は昨年より30名エントリーが少ない結果となった。
- ③ 多くのクラブで会員拡大に努力し、会員632名と昨年より9名減で止まった。
- ④ 震災復興春休み子どもスキーには東京から10名のスタッフと、314703円の募金を集め運動に貢献している。
- ⑤ 「東京スキー協技術部」の確立により、養成体制も充実し、今期は上級指導員1名、中級指導員1名、初級指導員3名を誕生させることができた。

総会ではこれらの特徴を中心に論議をすすめます。東京スキー協がより大きく、より良い組織になっていくように努力しましょう。総会への積極的な参加を心から呼びかけます。



目次

第47回定期総会案内	1頁
鳥海山、八甲田山山スキー教室報告	2・3頁
ガーラフリースキーレッスン報告	4頁
全国スキー協技術部会&東京スキー協技術部会報告	5頁
春休みジュニアスキー報告	6頁
Information	7頁
6・7月のカレンダー	8頁

第5回山スキー教室報告

鳥海山(七高山 2229m)

鳥海山山スキー教室は、5月連休(3日～5日)に開催された。

鳥海山は、秋田県と山形県との県境に横たわる、新山(2236m)、七高山、行者岳、文殊岳の外輪で構成されている独立峰です。

山は、何処から向かって山頂につくかのような真っ白な山体。登りやすそうなルートを選びながら山頂を目指す。

鳥海山山スキー教室概要

日時 平成26年5月3日(日)～5日(月)

天候 晴

参加者 9名

5月3日(月) 集合10:50(紺色) 行動時間 3時間50分
猿倉口登山口 9:45—七ツ釜避難小屋上部(1680m) 12:20—休憩
12:55～13:10—猿倉口登山口(熊の森駐車場) 13:35

5月4日(日) (赤色) 行動時間 4時間35分
朝食 6:30—ホテル発 7:30—祓川 7:50 祓川登山口 8:05—(3:50)
七高山山頂 11:55～12:45—1300m地点休憩 13:05～13:35
—猿倉口登山口(熊の森駐車場) 14:00

5月5日(月) (ピンク色) 行動時間 3時間10分
朝食 6:30—ホテル発 7:30—祓川 7:50 祓川登山口 8:05—(1:25)
七ツ釜避難小屋 9:30—七合目 9:50～10:00—お花畑駐車場
11:25



山頂を背景に、山スキー教室参加者達

初日(3日)は、夜行で来る人もあり先ずは足慣らし。山頂へは4日に。

当日は、天気もよく、しかし山頂付近は風が強く固い斜面を慎重に下った。ある程度下れば、雪面も緩み、広大な素晴らしい斜面が待っていた。

風も緩み、暖かい日差しの中で遅い昼食をとり、もう一滑りし下山。宿につき温泉に入り一日の行程を終えた。



第6回八甲田山スキー教室

高田大岳の登りは 強風との戦い

5/3~6 八甲田山 猿倉温泉
リーダー 吉田 教室参加者7名



猿倉岳への登り

5/3 青森の市場で朝食、昼に猿倉温泉に教室参加者も集合、猿倉に向けて登高、温泉から猿倉尾根に向けて登り山頂に到達。晴れていた空に雲が広がり雨も落ちてきた。急いで温泉に向け滑降、あっという間に宿まで到着、直後に雨が本格的になって来る。

5/4 すいれん沼から小岳に向け登高、風が強く参加者の二人が同時に倒される。小岳を西から北に廻り込んで山頂に、風は強いがシールを外して高田大岳の鞍部に快適な斜面を滑り込む。鞍部で小休止の後スキーをザックにくくりつけツボ足で登る。昨夜冷え込んでいたのでキックステップが雪に入っていない。ルート選択が良かったのかハイ松帯に出るところでは夏道に出た。途中は木々の上から前日の雪が時たま落ちてくる。夏道を登るが風が思った以上に強く、20m超えるくらいありそうで担いだスキーが煽られる。山に慣れない参加者は大いに苦労している、がここまで来たのでは登りきって裏に回れば風を避けられると判断して山頂を目指す。山頂も風が強く休まずに斜面を下る、風を避けるため藪を漕いで雪の斜面に出ようとするが、予想より雪が下で夏道に戻る、さらに夏道を下り再度藪こぎ、今度は雪の斜面に出る。

風は夏道を外れるとほとんどなくなった。足場を確保してシールを外し滑降開始、出だしは急なので斜面に気後れして腰が引けている参加者もいるが、少し下がると余裕が出てきて皆楽しく滑降。下部に来て樹林帯はブナの間を滑り



進むが、谷地温泉の少し手前で参加者の一人が雪に埋もれた木の枝に足を引っ掛け痛める。自力で滑れたので谷地温泉まで滑降。残念ながら翌日からはリタイヤ。

5/5 はすいれん沼から仙

人岱ヒュッテに向けて登高、ヒュッテで小休止の後大岳に向けて進むが、途中で参加者の1名が疲労を訴えたのでヒュッテで休んでもらう。大岳を大きく廻って山頂に、上部は雪が消えていたのでスキーをデポして稜線に登り景色を堪能。大岳の滑降開始の際、ヒュッテで休憩している参加者と無線連絡し小岳の鞍部で合流。鞍部で昼食をとり小岳にシール登高。小岳の北東斜面は所々大きなクラックが入っていて、手前で止まり避けながら快適に滑降、樹林帯ではコンパスで方向を確認しながらいくつもの沢を越え猿倉橋に到達。

5/6 昨夜の雨が止んで風もなく最高の天気で駒ヶ岳を目指していく。

矢櫃橋を過ぎて台地に出ると黒い雲が出てきて文字通り雲行きが怪しくなってきた。乗鞍岳の山腹を登り山頂まじかになると雪も落ちてきた、そこで、登高終了し滑降に移る。矢櫃橋まで快適に滑降、それからブナの樹林帯までは漕ぐ雪の状況で、ブナの樹林帯もうねりが大きくいつもより滑りにくい、雨も本格的には降られなかったが予定の時間には猿倉温泉に到着し教室を終了。帰途は渋滞が全くなくスムーズに帰れた、前日は大渋滞の様であったので楽に帰れた。



ガーラ フリーSkiレッスン 2014/4/12~13

～ 吉岡大輔さんと春スキーを満喫！ ～

スキー技術選に出場し、新潟・NINOX スノースクール代表を務め精力的に活動されている吉岡大輔さんを迎えて、今年もレッスンを行いました。1日目の8名に、2日目は5名が加わりました。今回、競技スキー委員会の行事に初参加のかたが2名、ポールレッスンでは常連ですがフリーレッスンは初めて参加する5名と、新たな展開がありました。

大回りを中心に、上体の補助動作や、しっかりとスキーに体重を乗せ板を操作する下半身の使い方をいろいろなエクササイズの中で学びました。

印象的だったのは、ちょうどガーラスキー場の技術選があり、2日目の朝、吉岡さん他、ガーラ所属のデモ陣、ソチオリンピック銅メダリストの小野塚彩那さんの迫力のデモ滑走を間近で見ることがで

きたことです。

2日目は13人と大人数で、ゲレンデも混んでいるなか、吉岡さんは、長い順番を待たなくてもいいように、うまく工夫してレッスンを進めてくれました。コブ斜面にも両日一度は挑戦し、春らしい、リラックスしたムードの楽しいレッスンでした。ぜひみなさんにも体験していただきたいと思います。

(競技スキー委員会 長谷川)

※行事初参加、フリーレッスン初参加のかたのなかからコメントをいただきました。

ポールのトレーニングと違うフリーレッスンは初めて受けた。わかりやすく楽しく滑れてよかった。ひと滑りにポイントをひとつ言ってくれるのでその部分に集中して修正しようとする事ができる。一度にいくつも指摘されると混乱してしまうので、この方法がよい。またビデオ映像の個々へのアドバイスはチェックポイントを確認できるのでとてもよかった。ありがとうございました。

(まっくろけ 牧野昭裕さん、美智子さん)

いまをときめく吉岡大輔コーチ、その教室におじゃましました。その人物たるやじつに礼儀正しく真面目な好青年。滑りのアドバイスも的確ですが当代随一のスキーヤー。「一つ一つのターンは切れがあるのですが、外スキーのエネルギーが山スキーに移り移ることで消滅してしまう、もったいないですよ。」小生の課題としていることを一発で見破る眼力。そのあとの懇切丁寧なビデオクリニック。保険代と消費税8%を入れて1日6500円は安い。

(まっくろけ 宮森重雄さん)

初めてフリーレッスンに参加しました。レッスンでは滑走後に一人一人に丁寧にアドバイスをもらう形式で、またお手本が吉岡さんということで、言うことなしの2日間でした。自分でも気づいていなかった不得意な部分をどんどん指摘してもらえたので、レッスンが終わった後も、早く練習したい！って気分になりました。(プレアデス 浜津順平さん)

2日目、ガーラスキー場の技術選があり、前走者として吉岡コーチやソチ五輪女子メダリストを含む7名が整地斜面を4回転ほどで滑り降りるのを見る機会に恵まれました。吉岡さんがゴールし、その後すぐレッスンが始まりました。

中・緩斜面を使い、プルークや横滑りでスキーに乗るポジションを確認。滑る前には操作の要領を聞き、滑りを見せてもらってから滑走し、その都度アドバイスを受けました。順番の待ち時間も少なく、ビデオカメラも使い効率的でした。競技スキーに応用できる基礎のスキー操作や練習法を教わりました。自分の滑りの欠点にも気付かせてもらいましたが、一度身についたものを改善することが課題です。

30年のペーパードライバーを経て、初めて高速道路を運転してスキー場に行き、無事帰ってこられたことも成果でした。

(スラローム 佐藤幸雄さん)



全国スキー協技術部会&東京スキー協技術部会 報告

東京スキー協技術部長 出崎福男

4月12日-13日、全国スキー協技術部会が、そして翌週に東京スキー協技術部会が開催されました。

全国スキー協技術部会には14名が参加し、今期の技術テーマの検証と来期テーマについての提案が行なわれました。来期も今期のテーマ「初歩の平行ターンからベーシック平行ターン」を継続し、教程についての理解を深めるとともに各地の意見を集約するアンケートを行なうことが決まりました。テーマは継続ですが、ベーシック平行ターンの質を高めることに重きをおくこととなります。

今回の技術部会の中で、ベーシック平行ターンの質を高める上での強調点として、

- ①足裏切り替えを加えた内向傾ターンから展開してベーシック平行ターンの質を高める
- ②外脚荷重・外傾姿勢を作るための「腰のシーソー」の活用
- ③切り替えからターンポジションに入っていくところで軸を作る（高い姿勢）
- ④足裏切り替えと内向傾の動きを同調させる、がありました。来期の研修テーマのなかに展開されていくと思います。

詳細は全国スキー協ホームページの「各部から」の項に掲載された報告書をご覧ください。

東京スキー協技術部会は5名の参加で行なわれ、初日午前中は全国スキー協デモンストラターでもある桶谷さんからの提案に沿って、1)内向傾動作の確認、2)ショートターンでの内向傾動作と足裏切り替えの実践的な活用、3)ショートターンでの内向傾動作から脚を伸ばしながらの素早い雪面の捉えとターン始動、4)以上の流れのショートターンでターン中盤から後半に吸収動作を活用する、を行ないました。2)~3)のトレーニングバリエーションとして、ダブルストックの活用、腰のポジションを身につけるための山スキーでの斜め前横滑りも行ないました。

内向傾動作の実践的なターンでの有効性を確認

する内容として貴重なものとなったと思います。

午後は、全国技術部会での「ベーシック平行ターンの質を高める上での強調点」を伝えることをメインに行ないましたが、雪が重く雪面も荒れてくるなか、やや難しい状況となりました。足裏切り替えについては、足裏切り替えターンを正確に行なうことが精いっぱいでした。「腰のシーソー」については、目的は伝えることができましたが、「やり方・形までそろえる必要は無い」ということが参加者の一致した意見でした。

2日目は、今期の教程解説ビデオの「4つのベーシック平行ターンのバリエーション」を緩斜面で検証しました。逆前後差を強調したベーシック平行ターンでは、ターンのどのタイミングで逆前後差を作る動きを始めるかを各自滑る前に述べてから行ないました。ターン前半に雪面を捉えた時点から逆前後差を作る場合は、ターン中盤から逆前後差を作るよりも早いタイミングで内脚の小指側エッジのグリップが高まり、内脚のたたみ込みと外脚の伸ばしの量は少なくなる傾向となることが確認でき、ターン中盤から逆前後差を作った方が、よりベーシック平行ターンらしい動きが見えるという印象でした。

足裏切り替えを加えたベーシック平行ターンでは、ターン前半により深い内傾角が取れるようになるはず、として開始し、素早い足裏切り替えを行なうと確かにより深い内傾角が取れましたが、ターン弧はやや小さくなりました。横スペースを大きく取ってややゆったりとした足裏切り替えを行なうと、ターン弧も大きくなりました。足裏切り替えを意識することにより、ターン後半に板をたわませた圧を解放する抜け・走りが表現できる為なのか、今までの滑りとはガラッと変わったという感想がありました。

東京として技術部会を開催することにより、理解が深まったと思います。

今後の研修会や東京スキー協主催行事、各クラブでの取り組みに生かしていきたいと思います。

春休みジュニアスキー

2014/3/29~31

トライアルファミリークラブ、第24回板橋親子交流スキーまつりとの合同行事で3月28日夜出発3月31日帰着で開催されました。

幼児1人、小学生22人、中学生1人、高校生1人、大人3人の参加者。スタッフは指導員を含めて12人。こなゆきの五十嵐さん以外はトライアルファミリークラブの会員です。

永い間行事を続けていると当たり前のようにやってきたことが特徴的になってきていることを紹介します。

- 帰る日の昼食まで全日食事付です。主催側は楽ですが、1回ホテルに帰らなければいけない。皆スキーは置いて行きます。
- ホテルの部屋は、幼児を除いて子供と大人は別室です。
- ゼッケンはホテルからの借用、名前を書いたテープとリフト券を貼り付けます。
- リフト券は索道会社限定。但しサンバレーから山の神までとエリアは広い。
- 2日間夜に交流会を開きます。以前は1日はナイトスキーでした。

○2日目午後にショートポール使用のタイムレースを実施。一部ゲレンデを規制して計測器を使用します。小学校高学年以上の上級班の子供たちにはポールセット前のゲレンデの整地とセット後のコース整備をお願いしています。

(今年は雨の中実施したことへの疑問の声もありました)

○3日目午前はフリー滑走。子供たちの自主性に任せます。

○閉会式ではタイムレースの記録証の授与と班ごとの写真撮影。今年は雨で撮影出来ませんでした。タイムレース写真、図書券を同封して渡します。

子供たちの名前が難しくなって名簿にふりがなが必要になってきました。

希望海、彩愛(女の子)、元一郎、玲生(男の子)は、ののあ、あやな、げんたろう、れん。

親子での参加を願って親子割引の設定をしましたが、参加は2組に留まりました。兄弟でも前回は弟、今回は兄だけの例もあり、これから留意しなければいけません。
(石黒 健)



information

財政強化カンパ・震災復興支援子どもスキーカンパありがとう

第46期財政強化及び震災復興支援子どもスキーに対し、下記の方々、クラブ、行事参加者から総額498,928円が寄せられました。そのうち314,703円を子どもスキーのために全国スキー協に供出しました。(2014/4/30時点)

皆さまありがとうございました。なお、まだ東京スキー協は一般会計が今年も赤字で活動に支障が出そうです、子どもスキーも継続して実施しますので、引き続きのカンパに協力をお願いします。(総務局)

つらら	荒木関史朗	石澤良友	ウイークデー	どさんこ・ウイークデー		
伊藤正司	海野 茂	越年スキー	三多摩春休み子どもスキー	梶並由美子	川上咲子	
川崎博子	川島泰士	間間 至	酒井宏さん偲ぶ会	紅葉登志子	こなゆき	
佐藤正広	下幅旅館	鈴木 肇	スノージャンボリー	諏訪智子	スノーモンスター	
関 誠	千川清一	平和スキーまつり	東京競技大会	テクニカルフェスタ		
三浦幸光	理事その他					敬称略

乗鞍担ぎ上げサマーキャンプ

競技スキー委員会より

日程： 2014年7月19(土)～21日(月・祭) 締め切り7月8日(火)

場所： 乗鞍雪渓

コーチ： 三増健一さん

参加費： 37000円(1泊2食、レッスン料、傷害保険、諸経費含む)

宿泊： グーテベール 〒390-1506 長野県松本市安曇乗鞍高 3982-2

※ヘルメット着用。パンチガード、レガース(脛あて)がないかたは早めにご相談ください。

雪上(担ぎ上げ)で滑る時間は集中して短めに、充実したコンディショントレーニングも行います。ヨーロッパスタイルで、あなたのこれからが変わる!!
スキーはもちろん、健康にも良いエクササイズになります。
体力に自信のあるかたもないかたも自分のペースで登ればOK!
レッスン後は温泉と露天風呂、美味しい食事を満喫!

不明なことは下記のメールアドレスに、電話番号を添えてお問い合わせください。
担当者からご連絡いたします。ホームページにも近日掲載します。

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

【お知らせ】

草津担ぎ上げSLキャンプ(2014年5月24日～25日)は、かぐらに場所が変更になりました。

通信同封物： 乗鞍担ぎ上げサマーキャンプ

6・7月カレンダー

6月	東京スキー協	全国スキー協、他	7月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(日)			1日(火)		
2日(月)			2日(水)		
3日(火)	山スキー委員会		3日(木)	常任理事会	
4日(水)			4日(金)		
5日(木)	常任理事会		5日(土)		
6日(金)			6日(日)	理事会②	
7日(土)			7日(月)		
8日(日)			8日(火)		
9日(月)			9日(水)	組織局会議	
10日(火)			10日(木)		
11日(水)	組織局会議		11日(金)		
12日(木)	教育技術局会議		12日(土)		乗鞍サマーキャンプ
13日(金)			13日(日)		〃
14日(土)		第29回全国総会	14日(月)		
15日(日)		〃	15日(火)		
16日(月)			16日(水)		
17日(火)			17日(木)		
18日(水)			18日(金)		
19日(木)	常任理事会		19日(土)	乗鞍サマーキャンプ	
20日(金)			20日(日)	〃	
21日(土)			21日(月)	〃	
22日(日)	第47回定期総会 理事会①		22日(火)	広報局会議	
23日(月)			23日(水)		
24日(火)	広報局会議		24日(木)		
25日(水)			25日(金)		
26日(木)			26日(土)		
27日(金)			27日(日)		
28日(土)			28日(月)	通信発送	
29日(日)			29日(火)		
30日(月)			30日(水)		
			31日(木)		