



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.363

発行

2014.8.1

発行責任者・出崎福男



2014/6/22 第47回定期総会 報告

6月最後の週末、車田夕紀子さん（練馬ユーマン）が秩父ミュージックパークに行ってきました。台風の影響で天気予報は暴風雨…のなか、この時季に出逢える花々を撮影してきてくれました。



もくじ

- 47回定期総会報告（2・3頁）
- かぐらフリースキーレッスン報告（4頁）
- コラム「雪友物語」15（5頁）
- 教育技術局より年次登録、スキーセミナーの案内（6頁）
- 組織局、総務局より会員登録について
／Information（7頁）
- 8・9月のカレンダー（8頁）



東京スキー協第 47 回定期総会が開催されました

2014年6月22日に、豊島区東部区民事務所第4集会室で、第47回東京スキー協定期総会が開催され、約70人の代議員・傍聴者が出席しました。

市川会長が「クラブ活動の楽しさをつたえよう。今日は、各クラブの取り組みの交流をしてほしい。」と挨拶したのに続き、メッセージの紹介がありました。メッセージを寄せられたのは、新日本スポーツ連盟東京都連盟、兵庫スキー協、大阪スキー協の三団体の代表者の方々です。

――小川理事長の報告――

小川理事長から、スキー・スポーツをめぐる社会の動きに続き活動報告に話が進みました。

46期は東京スキー協4大行事の中で、東京競技大会の参加が前年より30名少なく、財政全体も赤字となったこと、47期は7月27日に競技大会第1回実行委員会を開催し競技大会の論議を始めたいこと、財政検討委員会を立ち上げて論議をしたいことが報告されました。会員数は632名で昨年比9名減と若干後退。積極面として、震災復興支援子どもスキーには、10名のボランティアと31万円の募金で成功に貢献できたこと、指導員が新たに5名合格したことが報告されました。

続いて決算報告、会計監査報告が行なわれ、質疑応答の後、討論に入りました。

――討議の内容――

指導員検定をめぐって

討論の最初に、女性（土方さん）が初級指導員合格となったモルゲンローテ（小柳さん）から発言があり、春休みスキーですでに指導に活躍されていることや、刺激を受けて来シーズン2～3名の女性が指導員に挑戦しそうだとということが語られました。土方さんからも「女性の受験が少ないもっと受けてほしい。山スキーにももっとチャレンジしていきたい。もっと気持ちよく滑りたい。」と発言がありました。

指導員受験をめぐって「検定会参加にはクラブ推薦が必要だが、結果についてクラブに返事かな

い。東京の検定会は他道府県と比べて違うなどの問題はないのか。」と（三多摩山スキー 長部さん）から問題提起があり、検定員を務めた福島さん（シーハイル）から、「検定会では、多面的に滑れるのか総合的に見ている。検定員も事前に目あわせしている。今年は4つのレベルアップ講座を開催し教程など“なぜ”という本質を学んだ。効果はあった。落とすための検定はやっていない。」と発言がありました。また教育技術局長の近藤さん（練馬ヒューマン）から「検定会結果をクラブに返していくことは今後論議していきたい」と発言がありました。

各クラブ・団体の取り組みから

創立35周年を迎えたエーデルヴァイス（増田さん）から、クラブのホームページを見て1名入会があったことや、東京スキー協クラブ対抗駅伝の様子をスキーメイトに掲載されるような準備してほしいという提案が話されました。

「平日スキーを安い金額であまり骨を折らずにやろうと、旅行会社の一般ツアー企画を利用している」（コロポックル長谷川さん）、「クラブ創立から9年、毎年2月のバスツアーを行ないこれを軸に毎年会員を増やしている。『平和スキーまつり』がこの行事のモデル。『平和スキーまつり』にももっと力を注いではどうか。」（てんとおむし久保木さん）、「クラブ独自の行事をやろうとしてきた。これからは子どもを含めた行事を計画しなければと思っている」（みなとしゅぶうる大川さん）と取り組みの特徴などが報告されました。

「平和スキーまつり」実行委員会で活動している田畑さん（こなゆき）から、来シーズンは白馬乗鞍を会場にすることが報告され、指導員派遣や参加よびかけへの協力を求める発言がありました。併せて、東京スキー協通信にクラブの取り組み紹介をもっと掲載してほしいという意見も出されました。

コロポックル長谷川さんからは、指導員に定年制を設けてはどうかという提起もありました。

理事・役員からの提言

こなゆきの五十嵐さん（理事）から、子どものスキー指導、60歳以上の人々へのスキー指導を進める上で、指導員が身に付けるべきことがあるのではないかと問題提起や、スキー事故発生報告に見られる、バランスを崩しての転倒の多さを受けて考えるべきことは何か、という提起がありました。バランスの問題に関連して、平和スキーまつりでのポール練習の経験から、スキーは下を向いている時が一番安定すること、東京競技大会で、レースウェアを着ないクラスを設けて参加者を増やすことを考えてはどうかという提案がありました。

スラロームの末広さん（常任理事）から、吉岡大輔氏（昨年の全日本技術選チャンピオン）を講師として迎えている4月5月の競技スキー委員会フリースキー行事に触れ、上級者に限らず適切な指導をして頂いている事、スキーをする人を増やしたいと考えて活動されていることが紹介されました。

トライアルファミリーの海野さん（副会長）から、東京スキー協主催行事を成功させ、財政問題

を解決しよう。今までの経験にとらわれなくて多くの会員が参加できる行事はどんな行事なのかを真剣に考えてほしいと呼びかけがありました。

-----小川理事長のまとめ-----

代議員 15名から 18回の発言がありました。検定会では「この人を合格させるかどうか」悩む、その時目に浮かぶのは、この人が指導員になったときの生徒さんのこと。検定は全国の基準で判断しています。

東京で技術部の活動が復活しました。三多摩山スキークラブからも技術部員を出してほしい。すべてのクラブから技術部員を出すことは、クラブのためになると思います。

東京スキー協主催行事と財政問題での発言が少なかった。問題としてどれだけ伝わっているか心配しています。東京スキー協では、クラブでできることはクラブで、クラブでできないことは東京スキー協でと取り組んできました。4大行事への参加の呼びかけがまだまだ弱かったと反省しています。東京競技大会の実行委員会に、すべてのクラブから実行委員を出してほしい。

文章：出崎福男（新理事長）



議長団の高橋豊明さん、本多賜代さん

とびっきり素敵な2日間！ 2014.5.24～25

吉岡大輔コーチのかぐらフリースキーレッスン

*草津担ぎ上げの予定でしたが、かぐらに変更になりました。

8名の仲間と、とても素敵な楽しい2日間を過ごすことが出来て、仲間と吉岡コーチ（トリノオリンピックGS出場、2013年技術選・優勝、新発田市NINOXスノースクール校長）、そして苗場の宿舎を快く提供して頂いたHさんに、感謝・感謝！ ありがとうございます。（トライアルファミリークラブ 仲間 至）

レッスン概要として

午前のバーンが良いうちに、中回り・大回り（GS系）、午後からのバーンはコブ斜面ができ、小回り・コブ斜面（SL系）のレッスン。リラックスした中間姿勢・ポジショニングで、外脚にしっかり乗り込み、スキー用具の性能を引き出すバリエーション。（競技・レースにも生かせる操作） レースにおいても、リカバリーに生かせる修正方法を、一人ひとりの長所を褒め、苦手・不足部分にアドバイスいただいたのがとても印象的です。

24日（土）8：30～15：30 晴れ（薄曇り）

午前：中回り・大回りターンで外脚にしっかり乗り込む（荷重）習練、中間姿勢の確認

- ① ターン始動で山側スキー（・回転外脚）を並行にステップ、着地と同時にしっかり外脚に重さに乗せ、同時に内脚を外脚に引き寄せて、ターンを行う。（以下カッコ内、自分の課題：この練習段階では内傾・内倒は大きくしない）
- ② 山側スキーを滑らかにスライド・外脚を開き重さに乗せ、内脚も滑らかに外脚に引き寄せてターンを行う。上体はF.L.（フォールライン）方向に向ける。
- ③ シュテム操作により外脚で雪面をとらえると同時に、開き出しでターン方向を決め、切り替えからターン前半に外脚に重さに乗せて、雪面を捉える。（課題：レース中でもターン方向の速やかな修正に応用出来るように）
- ④ 仕上げは、スタンスをあまり変えずにスムーズな身体の動きで外脚に乗っていき、弓なり姿勢を作っていく。雪面の抵抗を活用（感じて）する。外脚スキーのたわみを、スキー用具（マテリアル）の性能を引き出す。

外脚に重さに乗せる運動、脚の運動にメリハリを付けて行う、ターン前半での雪面の捉え方を習練。上体の向きがF.L方向に向くことも大事。外向傾（弓なり）によるスキー用具の性能を引き出す動きが大切。

リフトで上がってくるたびに、ゲレンデ・斜面がどんどんコブ斜面（上部の緩斜面を除き）に。コブに構わず、午前中は中回り・大回りレッスンのなかで、スキー用具に働きかけることをポイントに習練を行いました。昼食前に1回目のビデオ撮影。昼食後にビデオを見ながら、一人ひとりにポイントアドバイスが行われています。

午後：コブ斜面を利用して小回りターンの操作方法

を習練、中間姿勢の確認

- ⑤ 脚の動きを、午前の習練内容を生かす。中間姿勢・ポジションで速やかに切り替える。

（課題：腰で折らない、上体がかぶらないように、右ターン・左足外足時の乗り遅れ、左肩の開き・遅れ）

- ⑥ コブ斜面ではストックをついて切り替えのきっかけに活用する。（課題：中間姿勢の保持、上記同じ2日間共通）

- ⑦ ショートターン左右連続からミドル・ロングターンを繰り返しつつ（課題：フラット・「間」・インターバルを意識してから切り替え）

ロープウェイを降りたところで、ビデオアドバイス

25日（日）8：30～15：00 晴れ（薄曇り）

- ⑧ ストックの習練・有効活用するバリエーション。ターンの外側・内側・両手ストック。ターン外側のストックを雪面にひきずり続ける、次に内側を、そして両手ストックをひきずる。
- ⑨ 通常とは反対手のストックを突いてターン両手ストックを突いてターン（課題：左右の手・適切な位置と高さ確認）
- ⑩ ローテーション的な動きを活用して、手・肩を前に出してくる（課題：右ターンで左肩が開く、F.L方向の意識を維持する、遅れの修正方法）
- ⑪ 仕上げの総合滑降ターンの切り替え、雪面とスキー板がフラットになる、その間・インターバルを意識してスピードを伸ばす習練。

受講者：（女性3名、男性5名）

以上で拙い報告となりますが、ご容赦下さい。



◆故障があっても、スキーはできる？◆

《雪友物語》15

五十嵐民夫

矢口さん、山スキー復帰

●20年前の姿と同じ

5月10日、11日と晴天の中、山スキー部会
は乗鞍岳でツアーを開催しました。

4年前、膝を手術してから、矢口さんは事務
局的な参加が多く、登って滑ることはありません
でした。しかし、今回は「参加者」でし
た。

準備が整い、シールを効かせる矢口さんら
しい、ストライドを大きく取る登行のスタイル
です。あれ!?! 現役そのものに。同行した
島崎さんは、思わず後をついていってしま
います。20分ほど登った後、斜面の選ぶ方向が
異なったために別れ、滑りは見ていません。
夜、宿で話していると、ここ数年努力した結
果が今日出たと、無茶苦茶嬉しそでした。

矢口さんにこの山スキーについて、話を聞
きました。

●仲間と同じステージに立つ

乗鞍岳でのツアーは久しぶりの参加でした。
天気は良かったし、まあまあ滑れました。な
により、山スキーの仲間と同じステージに立
てたというのが良かったと思っています。

膝が悪くなった4年前。その時は山の麓ま
で行きながら、何もできずに帰宅しました。
手術、治療、リハビリ、からだ作り、スキー
イングの見直し、色々やってきて今は、でき
ることが少しずつ増えています。でも、斜度
がきついと体への負荷が多くなります。それ
が分かると腰が引け、上手く滑れません。気
持ちで負けてしまいます。

●まだ、できるところが残っている

以前より、滑れそうな状況が広がっていま
す。今回は条件が良ければ、行こうと思えま
した。乗鞍の山スキーで楽しみが広がり、気
持ちも前向きになってきています。

左膝を手術したあと、それまで「できてい

た」ことができません。一時は、「できない」
ことを受け入れられませんでした。

今は膝との付き合い方が、分かってきてい
ます。元のからだには戻っていませんが、こ
の状況でどうすれば滑れるのかが見えます。
やれる範囲で、スキーができるのです。

現状を認め、どこで妥協していくか、残さ
れた部位をどう使っていくかで、乗り越えら
れます。「なくなってしまった」のではなく、
「まだこれだけ残っている」と考えることが
大切なのでしょうか。

●自転車を心地よく走らせる

日常生活に、からだを動かす習慣が定着し
てきました。朝の体操。月、金曜とたまの水
曜の水泳（1～1.5時間）。これは着実に続い
ています。

膝の筋力が落ちているので、自転車を使っ
た運動も、取り入れ始めました。膝関節に負
担がかからず、筋力・持久力がつけられます。
1回で3～4時間走ります。先日は観音崎まで
行ってきました。心地よく、効果的なトレ
ニングになっています。

●目標を持ち、可能性を広げる

右脚のアライメントを整える、靴のイン
ソールを作り、右足の小指側を1cm高くしま
した。これで外側に開いていた右膝が、正面
に向きます。左膝は手術をして良くなりました
が、術後右に負担がかかり、悪くなったよ
うです。体力の低下や平衡感覚の衰えで、バ
ランスが崩れたからかも。このインソールを
スキーブーツにも入れて乗鞍を登り、滑りま
した。とても動きやすく、膝の状態を気にせ
ずに滑れました。

自分のからだど、どう付き合っていくかで
精一杯です。山スキーの仲間とまた一緒にス
キーができる可能性が見えたので、目標を
もって、地道に今のトレーニングを続けてい
きます。

(2014/07/16)

2014年度の指導員等登録の手続きについて

指導員等年次登録者名簿提出と指導員等の登録料は9月20日まで

2014年度スキー指導員・セッター・山スキーリーダー・スノーボード指導員の登録料は9月20日までに納入をお願いします。なお、指導員等登録は、「年次登録者名簿」、「登録料」、「会費納入（別項参照）」の3つが必要となります。期日までに3つを完了してください。

資格休止の場合も、「年次登録者名簿」、「登録料」、「会費納入（別項参照）」の3つが必要となりますのでご注意ください。

年次登録者名簿は、一昨年からの全国スキー協の手続き方法変更に伴い、昨年度の年次登録者名簿を修正する形でお願いします。昨年度のデータは東京スキー協から各クラブの技術部責任者（登録がない場合は代表者）へお送りします。E-メールアドレスを頂いているクラブはE-メールで、それ以外は郵送でお送りします。訂正箇所がわかる様に朱記にて記入・返信頂けるようお願いします。返信はE-メールまたは郵送でお願いします。資格返上・休止については、様式14号・13号（書式は全国スキー協ホームページの各種規約・規程・様式のページ <http://www.mmjp.or.jp/wsaj/kiyaku/kiyaku.html> 一番下の“スキー指導員はこちらから”“スノーボード指導員はこちらから”よりダウンロードしてください）を必ず添付してください。

振込み先

郵便振込 00110-7-88004 東京都勤労者スキー協議会

振込みの内訳はFAX等で送って下さい。 FAX. 03-3971-4144

東京スキー協 **スキーセミナー** 開催のお知らせ

下記日程でスキーセミナーを開催します。シーズンを前に、スキーのこと、クラブのこと、スキー協のことをじっくり考えてみませんか？ 指導員理論研修扱いです。

日時：2014年9月27日（土） 13：30～17：00

会場：未定（都内を予定）

テーマ：以下の内容で、講師調整中

1. 「スノースポーツ安全基準」・傷害事故調査集計に学ぶ
2. 教程解説DVD「初歩の平行ターンからベーシック平行ターン」に学ぶ
3. 東京スキー協への期待—14年にわたる東京スキー協理事長活動から
4. 東京スキー協技術部活動の目的と、初年度活動報告および今後の方向性
5. 東京スキー協の指導員研修修了状況と2014/15研修会紹介

組織局より：第47期 会員登録（会費納入）のご案内

東京スキー協第47期の会員登録書類を8月6日に各クラブへの発送を予定しています。会員登録名簿とクラブ担当者カードの提出を、会費の納入と合わせて9月20日までに手続きをお願いいたします。確認用として前期の会員登録名簿一覧とスキーマイト読者一覧も同封します。お勧めの「スキー場、宿、食堂、ショップ情報」の提供にもご協力ください。

記入用紙（会員登録名簿一覧、クラブ担当者カード）のエクセルファイルは近日ホームページにアップします。郵送、FAXでも受け付けますが、できるだけ入力したデータをメールで返信ください。 <http://www.tokyoskikyo.org/>

総務局より：会費の早期納入のお願い

東京スキー協の第47期の活動は、6月22日の定期総会以後、既に始まっています。会計年度は5月1日からとなっていて、既に定期総会、全国総会等の活動費、事務所家賃、新日本スポーツ連盟の分担金、電話代等の公共料金などが発生しております。

総会でも報告しましたが、前期は赤字決算で、現在、移転等準備金より借り入れをしている、非常に厳しい財政状況にあります。

各クラブの事情もあるかと思いますが、スキー協会費につきまして、9月20日の締め切り前に、できるだけ早めに納入をして頂きますよう、ご協力をお願い申し上げます。

information

2014 秋の塩沢テニス交流 豊島スキークラブ

日時： 10/12(日)～10/13(月・祭) 1泊2日 (10/12 早朝、相乗りにて出発)

テニスコート： 10/12(日)江戸川荘テニスコート2面使用 (am9:00～pm4:00)

10/13(月) 大原テニスコート4面使用 (am9:00～13:00)

※いずれも地元の大原テニスクラブと合同

宿： 江戸川荘 新潟県南魚沼市 舞子字十二木 2063-29 TEL025-783-4701

参加費： 宿泊代+コート代・飲物+宴会代

男性 16,000 円大人、女性 15,000 円

◎交通費 (割勘：1人約4,000円) ◎テニス教室やります！ (コーチ：鳥井 健次)

問い合わせ： 豊島スキークラブ 森脇 090-3573-5550

★12日の朝7時30分江戸川荘に集合！宿で朝食と着替えを済ませコートへレッツゴー！

★12日の夜は大原テニスクラブと楽しい合同宴会の予定です！

(大広間使用・カラオケあります。)

※昨年は東京スキー協と合同で開催しました。

8・9月カレンダー

8月	東京スキー協	全国スキー協、他	9月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(金)			1日(月)		
2日(土)		常任技術部会	2日(火)		
3日(日)			3日(水)	組織局会議	
4日(月)			4日(木)	常任理事会③	
5日(火)	山スキー委員会		5日(金)		
6日(水)	組織局会議		6日(土)		全国山スキー40周年 レセプション
7日(木)	常任理事会②		7日(日)		全国山スキー部会(6、7日)
8日(金)			8日(月)		全国常任理事会
9日(土)			9日(火)		
10日(日)			10日(水)		
11日(月)		全国常任理事会	11日(木)	教育技術局会議	
12日(火)			12日(金)		スキーマイト156号 発行予定
13日(水)			13日(土)		
14日(木)			14日(日)		
15日(金)	(通信原稿締め切り)		15日(月)		
16日(土)			16日(火)		
17日(日)			17日(水)	東京競技大会実行 委員会③	
18日(月)	フェスタ実行委員会②		18日(木)		
19日(火)	広報局会議 教育技術局会議		19日(金)	(通信原稿締め切り)	
20日(水)			20日(土)		
21日(木)			21日(日)		
22日(金)			22日(月)		
23日(土)			23日(火)		
24日(日)			24日(水)	広報局会議	
25日(月)	通信発送・総務局会議		25日(木)		
26日(火)	東京競技大会実行 委員会②		26日(金)		
27日(水)			27日(土)	スキーセミナー	
28日(木)			28日(日)		
29日(金)			29日(月)	通信発送・総務局会議	
30日(土)		サマーセミナーin 福島	30日(火)		
31日(日)		//			

7月の主な予定

3日: 常任理事会① 6日: 理事会② 12-13日: 全国乗鞍サマーキャンプ 9-21日: 東京乗鞍サマーキャンプ
 24日: テクニカルフェスタ実行委員会①、越年実行委員会①、スノージャンボリー実行委員会①
 26日: 反核平和マラソン 27日: 東京競技大会実行委員会①