



# 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](mailto:info@tokyoskikyo.org)

No.364

発行

2014.9.1

発行責任者・出崎福男

## 乗鞍雪渓サマーレーシングキャンプ



7月の三連休、今年も乗鞍で担ぎ上げを行いました。担いで登るのは確かにつらい…。でも体も慣れてくるのか、最終日には「もう一日担ぎたい!」と思う自分を発見。行けばわかる、“乗鞍マジック”をみなさんにも体験して頂きたいです!

(雪上トレーニングの後はコンディション調整  
もしっかりやります →)



### 目次

乗鞍雪渓サマーキャンプ報告 .....	2頁
第47期 部局、委員会、実行委員会について .....	3頁
山スキー委員会報告、案内 .....	4・5頁
第19回東京反核平和マラソン報告 .....	6頁
連載「私たちはこんなクラブです!」/広報局より .....	7・8頁
スキーセミナー2014案内/コラム「雪友物語」16 .....	9・10頁
Information/9・10月のカレンダー .....	11・12頁

# 夏こそスキーの基本を身につける時！

東京スキー協競技スキー委員会主催の乗鞍担ぎ上げ SL キャンプ開催

毎年恒例の乗鞍担ぎ上げ SL キャンプが 7/19～21 の 3 日間開催され、9 名が参加した。

今回のコーチは、シーズン中もコーチをお願いした三増健一さん（元全日本アルペンナショナルチーム A 級アシスタントコーチ、現サロモンジュニアチームコーチ）。基本に忠実なコーチ内容が参加者に好評だった。ぜひ皆さんも、来シーズンのキャンプへ参加してほしい。

## まずはスキーの基本から

まずはコーチから、スキーの基本について、6 点を指摘された。

①中間姿勢のポジション（足首・ヒザ・股関節をある程度曲げた） ②膝・腰をターン内側に傾ける

③上半身を斜め前へ（外向傾姿勢） ④足首・ヒザ・股関節と肩関節を平行にする

⑤両腕はひじ関節を軽く曲げ、身体の前へ ⑥外スキーにより多く荷重する

以上の基本をしっかりとチェックして欲しい。特にオフシーズンに丁寧にやるのが、来シーズンへと確実に伝わるとのコメント。

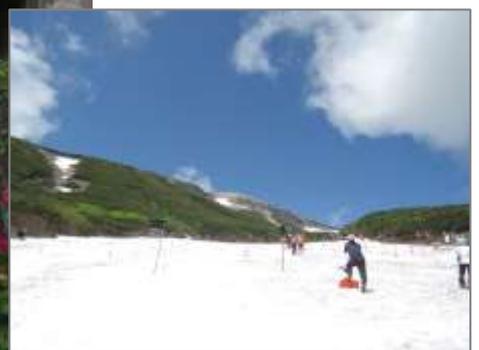
## 1 本 1 本滑りながら基本を確認

まずはシュテムターンで、遅いスピードで 6 点を確認しながら滑る。残雪の上は、雪面が所どころ氷でスプーンカットになっていて、なかなか滑りづらい。

- 中間姿勢のポジションでなく、お尻が落ちてしまうと、腰などの動きを止めてしまうことになる。
- ターンマキシマム(ポールの地点)を通過したら、斜め前に向けて腰を前に出すと、スキー板が自然とフォールライン方向に向いていく。
- ターンマキシマムに向かって、ターン外側の脇を締めて肩を下げていき、両肩を結ぶ線が、雪面と平行になるように動こう。
- 膝・腰をターン内側に入れていく時、膝だけを折って入れないように注意。
- 両手を開かないように注意—手を開いた時に上体が立ってしまう。お腹に力を入れるようにしよう。

などと、1 本 1 本丁寧にアドバイスをもらう。最初はショートポールから、2 日目の午後からロングポールを立てたレッスンに。

天気は、初日の午後に雷雨があり、30 分位バスの中で待機した、全体として暑くなく絶好の天気だった。乗鞍キャンプに参加するなかで、特に小回りターンへの理解と、この時期に基本をしっかりとやることの大切さを学んだ。（近藤記）



三増コーチ（前列右から 2 人目）のレッスンは、フリーレッスンも含めて今シーズン 4 回目。初日はフリーからショートポールを中心に、2 日目からはショートポールとロングポールを合わせたセットで、徐々に慣れていきます。

1 日 2 0 教本、それぞれ自分のペースで登ります。

## 第47期 部局、委員会、実行委員会について

### 1) 理事・常任理事の局担当

- 教育技術局 局長：近藤安宏（練馬ヒューマン）  
常任：出崎福男（コロポックル）、末広明美（スラローム）、矢吹 健（銀嶺）、伊藤正明（新任・シュプール）  
理事：北川勝治（みなとしゅぷうる）、干川清一（練馬ヒューマン）、本多賜代（シーハイル）、中里隆太郎（てんとおむし）、岸波勇雄（新任・雪舞）福島 明（副会長・シーハイル）
- 組織局 局長：石黒 健（高島平 SC）  
常任：星野昌弘（町田シャスネージュ）、三浦幸光（ウィークデーSC）  
理事：芦田潔（シュプール）、小川正夫（スノーモンスター）、根本治光（どさんこ）、梶並由美子（中野 SNOW）、小柳光雄（モルゲンローテ）、松本幸男（まっくろけ）、市川正幸（会長・どさんこ）、海野茂（副会長・トライアルファミリークラブ）
- 総務局 局長：車田夕紀子（練馬ヒューマン）  
理事：鮎沢剛人（日野風花）、吉田安信（スノーモンスター）、広瀬陽治（豊島 SC）長部保雄（三多摩山スキークラブ）、三隅伸一（ATTACK）、伊藤元広（コロポックル）、根本光理（どさんこ）藤井一雄（新任・エーデルヴァイス）
- 広報局 局長：高橋豊明（こなゆき）  
常任：長谷川かよ子（てんとおむし）、出崎福男（コロポックル）  
理事：長部保雄、五十嵐民夫（こなゆき）、高橋勝美（新任・スラローム）、各部局から1人の選任

### 2) 委員会の担当

- 山スキー委員会 常任：吉田安信  
理事：長部保雄
- 競技スキー委員会 常任：矢吹 健、末広明美、長谷川かよ子  
理事：高橋勝美
- ジュニア委員会 常任：石黒 健  
理事：小柳光雄、五十嵐民夫  
海野 茂、小川 洋（副会長・みなとしゅぷうる）
- スノーボード委員会 常任：石黒 健  
小川 洋
- ウィークデースキー委員会 常任：三浦幸光  
理事：北川勝治  
市川正幸

### 3) 各種実行委員会等の委員

- 東京競技大会 矢吹 健、末広明美、近藤安広、出崎福男、高橋勝美、市川正幸、小川 洋、三浦幸光、長谷川かよ子、干川清一（練馬ヒューマン）、三隅伸一（ATTACK）、赤羽幸治（雪舞）
- 越年ファミリースキー 吉田安信、三浦幸光、出崎福男、石黒 健、梶並由美子（中野 SNOW）、諏訪智子（中野 SNOW）
- スノージャンボリー 車田夕紀子、吉田安信、三浦幸光、石黒 健、梶並由美子、諏訪智子
- テクニカルフェスタ 近藤安広、長谷川かよ子、高橋豊明、伊藤正明（シュプール）、小柳光雄（モルゲンローテ）、平井光子（雪舞）

※重複する方は初出の名前の後に（役職・クラブ名）記載しました。

今シーズンは、ゲレンデから自然の中へ。山スキーへの準備を進めましょう

## 今年、あなたはゲレンデから飛び出すのか



苗場山（右奥）と神楽峰（左）

皆さんがよく行く、かぐらスキー場。最上部のリフト終点から西へ1キロ、神楽峰の頂きへ、1時間もかかりません。晴れていれば、左に苗場山、ぐるりと見渡せば谷川岳から越後の山々が見渡せます。

ここからきた道を引き返すか、中尾根に向かうか、霧の塔から、小松原を越え津南へ、かぐらスキー場へ戻るなら、霧の塔から雁が峰へ、……コースは色々あります。

山スキーは、11月から翌年6月頃まで半年以上も楽しめます。新雪から、冬、極寒の時季、春、そして残雪と、その間、気象条件、自然環境、地形、雪質、変化を続けています。その時、その時、楽しみが出てきます。

しかし、それを味わうためには事前の知識が必要なことはいうまでもありません。どうしたら山スキーが楽しめるのか、山スキー委員会は、皆さんの期待に応える行事を予定しています。

まずは11月7日山スキーの集いへ参加しましょう。

集いでは、山スキーの行事計画、道具の説明（山スキーのショップ予定）、教室の紹介などを行います。

### 山スキーの集い 11月7日（金）午後7時～9時

会場：豊島区生活産業プラザ（8階多目的ホール）  
東京都豊島区東池袋1-20-15 Tel 03-5992-7020  
池袋駅・東口下車徒歩約7分

<http://www.tokyoskikyoo.org/iinkai/yamaski/images/pdf/141107tudoii.pdf>

山スキーに必要な基礎知識を学ぶ講座を毎年、開催しています。今年も下記により開催します。

### 山スキー講座 11月16日（日）午前10時～午後5時

会場：新日本スポーツ連盟会議室（予定）（池袋・スキー協事務所前）  
東京都豊島区東池袋2-39-2 TEL 03-3971-4144

定員：20人

資料代：2700円（下記テキストを含む）会員割引あり

内容：①山スキーリーダー論 ②読図 ③気象・積雪

<http://www.tokyoskikyoo.org/iinkai/yamaski/images/pdf/2014kouza.pdf>

道具をそろえたが、いきなりゲレンデを離れ山へ、……、あわてず、急がず、山は無くなりません。ステップを刻むつもりでシーズンをかけ進みましょう。東京スキー協では、今年も、7回の山スキー教室を予定しています（スキー技術が中級程度（パラレルターンか、それに近い滑り）の方、および、ハイキング程度でもよいので山登りをしたことのある方なら、どなたでも参加できます）。

まずはお問い合わせください。教室は、四半世紀にわたって開催してきています。

あなたのクラブでもいかがですか。スキーをはいて、自然の中へ…

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ましょう。

2014年山スキー教室の予定・日程、内容をご紹介します。参加をお待ちしています。詳細は、おっ  
てお知らせします。



立山山スキー教室から

日程	場所
1月24～25日	かぐら周辺
2月14～15日	湯の丸高原
3月14～15日	乗鞍高原
4月4～5日	梅池高原
5月2～4日	鳥海山
5月2～5日	八甲田山
5月15～17日	立山・剣沢

### ご案内 山スキー運動四十年記念レセプションの開催

全国勤労者スキー協議会山スキー部と東京都勤労者スキー協議会山スキー委員会は、2015年に、その活動を始めて40年になります。

私たちは「先ず安全、仲間と楽しく山スキー」を合言葉に、山スキーの普及・発展と仲間づくりに励んできました。これからも山スキー愛好者と国民の要求に根ざし、広くスキー団体などと協力して、スキー文化の発展に努力していきます。

下記により「山スキー運動四十年記念レセプション」を開催いたします。

万障繰り合わせご出席いただきたくご案内申し上げます。

記

日 時 2014年9月6日 土曜日 午後5時から午後8時

会 場 新宿パークホール 新宿駅東口歩5分

会 費 5000円

以上

# 第19回東京反核平和マラソン

2014年7月26日(土)

東コースから24名、西コースから15名、南コースから28名、北コースから25名、合計92名のランナーがゴールの代々木公園まで平和をアピールしながら走りました。サポーター65名のうち、東京スキー協から主に給水係で9名が参加。写真は、必ず付けることになっている手作りゼッケンです。

(サポーター：石黒 健)



(写真：車田夕紀子)

## 連載ショートインタビュー（第1回）

# 「私たちはこんなクラブです！」

### Question

Q&A方式で、クラブのPRをしてもらいます。すべてのクラブにインタビューしていきますので、ご協力ください！

- ① クラブは創立何周年、会員は何人ですか。
- ② クラブの自慢できるところをひとつ教えてください。
- ③ クラブ運営を成功させる秘訣はなんだと思いますか？
- ④ あなたのクラブを一言で表現してください。（それはなぜですか）

### Answer from 「SC雪舞」

- ① 1993年創立（22期目）、正会員:16名／準会員:15名
- ② 何でも気兼ねなく自分の意見が言えること。
- ③ 行事、その他、何かを決めるときはみんなで意見を出し合って、みんなで考えて決める。
- ④ 楽しいことをみんなで！

---モルゲンローテから生まれた4つの兄弟クラブのひとつです---



オフシーズンはハイキングにポタリング、野球観戦、その他もろもろ…

### Answer from 「スキークラブこなゆき」

- ① 1976年創立（38期目）、正会員:37名／準会員・準会員・会友:16名
- ② カラーの行事写真が満載の会報を毎月発行し、スキー協の機関紙と一緒に全会員に届けています。会報こなゆきは、会員とクラブをつなぐ動脈です。
- ③ 自分のやりたいことが実現できるクラブであること、ではないでしょうか。会員の要求を大切にした行事企画、楽しい会運営が重要だと思います。例会や行事後の懇親会も大切にしています。
- ④ スキーは“ゲレンデからバックカントリーまで”。オフシーズンは、登山、ハイキング、ゴルフ、サイクリングなど、一年中スポーツを楽しむクラブです。



## 昨年 10 月に実施した、 通信の配布状況アンケートの結果について

昨年秋、通信の配布状況についてクラブの代表者、担当者にアンケートを実施しました。（2013/12/20 締め切り。実際は 1 月半ばまで延長） 回答数は 11 クラブと多くはありませんでしたが、どのように通信が読まれているか多少なりとも掴むことができました。いくつか内容とその対応状況を報告いたします。

- ◆「毎月 1 週目に例会を開いているので、それまでに通信を届けてほしい」という要望が 2 クラブからありました。通信の発行は基本的に毎月最終月曜日となっており、全国通信を同封する都合からも、発送時期についてはこれまで通りといたします。ご不便をお掛けする場合がありますがご了承下さい。
- ◆メールでも並行して受け取りたいとの申し出が数件ありましたが、現在の配信リストに入っていることを確認しました。東京スキー協通信、全国スキー協通信とも HP で閲覧できますので、こちらもご利用ください。
- ◆東京スキー協通信に対して全国スキー協通信の希望部数が少ないクラブがいくつかありました。東京スキー協通信だけでは伝えきれない全国スキー協の情報もありますので、ぜひ両方合わせて会員のみなさんへの配布にご協力をお願いいたします。

なお、今回のアンケートによる希望部数は、総務局に連絡済みです。行事案内チラシの送付部数については各行事を担当する局・委員会・実行委員会に任されることがその後の常任理事会で決定されています。

- ◆東京スキー協通信、全国スキー協通信ともに会員全員分の部数を希望したクラブが回答の半数以上ありました。会員全員に発送物を届ける取り組みに感謝いたします。

このアンケート調査は印刷物削減のための調査も兼ねていましたが、メール配布の利便性の一方で、確実性の面からは印刷物として配布することの必要性も感じています。各クラブの実情を考慮しつつ、業務の簡素化も合わせて、より良い方法を探っていきたいと思えます。

### クラブの会報誌を送ってください！

広報局では総会後の最初の局会議で、これまでも目標としながらできていなかった、“クラブの声を誌面に反映”することに力を入れて取り組むことを確認しました。

あらたにご提供いただけるクラブのニュース、会報誌がありましたら、月刊、季刊、臨時号を問わず、ぜひお送りください。これまでも会報誌等を送っていただいているクラブには、引き続きのご協力をお願いいたします。

# スキーセミナー2014

スノースポーツを多面的に学び、シーズンを迎えよう！

◆2014年9月27日(土) 13:20~17:00

◆上池袋コミュニティセンター・多目的ホール (豊島区上池袋 2-5-1)  
JR池袋駅・東口パルコ脇を通り徒歩10分 清掃工場となり

◆参加費 1,000円(事前振込)  
1,500円(当日納入)

## プログラム

13:10 開場

13:20~「スノースポーツ安全基準」・  
傷害事故調査統計に学ぶ

14:30~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

14:45~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

15:10~ DVD「初歩の平行ルターンからベーシック平行ルターン」に学ぶ

16:25~ 指導員研修修了状況と2014/15研修会紹介

16:45 閉会

## 会場案内



※すべてに参加した指導員は指導員理論研修修了扱いとなります

※通信郵送の際、案内を同封します。指導員には8月19日発送の「スキーリーダー」にも数部同封しました。お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

◆故障があっても、スキーはできる？◆

《雪友物語》16

五十嵐民夫

## 人工ひざ関節①

### ●変形性膝関節症で人工関節に

年1回のファミリースキーくらいしかできなかった菱山幸子さん（SC雪舞）が、本格的に自分のためのスキーに取り組み始めたのは、1997年頃でした。その時すでに両膝の前十字靭帯を痛めていて、だましましのスキーを続けます。断続的には治療をしていましたが、次第にスキーができなくなりました。また普通にスキーができるように、右膝の人工関節への置き換えを、昨年決意します。

私が菱山さんから相談を受けたのは、1年前でした。私もお世話になった、スポーツ整形外科医師でスキー膝傷害の権威、豊島病院の山岸恒雄先生を紹介したのです。

手術は7月16日。1ヵ月で退院しました。

### ●元気になりました

「手術後、両脚の長さが同じになったことと、膝の痛みがなくなったのが一番うれしかった」右膝半月板は欠損してなくなり、膝は変形していて、右脚は2cmほど短くなっていました。つねに痛みがありました。手術前は血压が不安定で、高血圧気味。それが手術後血压も安定し、すべて解決です。

7月18日夜、菱山さんからのメールです。

「こんばんわ。16日朝一番の手術でした。今日からリハビリが始まりました。来週から本格的になります。2週間で階段昇降になるそうです。手術前は漠然と不安感が募っていましたが、今はリハビリに集中して早くスキーや山歩きゴルフができるようになることを目標に、頑張ってみます」

少し、頑張りすぎもあったようですが、リハビリは順調でした。膝の屈曲は90度を超えています。

### ●25日間のリハビリ

“海の日”の3連休が明けた22日から、リハビリ開始です。

- ・椅子の座位で、床に敷いたタオルに右足を乗せ、足を前後に滑らせる
- ・仰臥位、足首を直角保持した膝伸展で、股関節の屈曲（踵の上下動）
- ・横臥位、足首を直角保持した膝伸展で、股関節の外転（踵の上下動）
- ・床座位、右膝を屈曲して、胸に近付ける
- ・杖片突歩行
- ・仰臥位、上半身は肘付きで半起こし、右脚をバランスボールに乗せ、膝を屈曲
- ・ベッド脇でのスクワット（15×3セット）
- ・バランスボード上での、左右への重心移動
- ・ラバーバンドを開脚立位の両膝にまわし、膝の外旋（膝のX脚改善）
- ・階段昇降、登り4段下り3段
- ・立位で両足同時の爪先立ち

膝の回復に応じて、日を追いながらこれらの種目をこなしていきました。（2014/08/17）



<次号に続く>

# information

## 第22回クラブ交流平和駅伝を開催します 誰でも、一人でも参加できます 応援も大歓迎です

※ 第20回、21回と2年連続で中止になりました。22回は順延日を提案します。

開催日： 2014年10月26日(日) 小雨決行 ※荒天の場合、11月9日(日)  
集合、受付： 10:00  
開会式： 10:40  
スタート： 11:00  
会場： 都立狭山自然公園(多摩湖堤防を含む2.5km周回コース)  
参加費用： 一人1000円(小、中学生500円) 傷害保険加入  
参加対象者： 東京スキー協会会員登録、未登録を問いません。1人でも参加可能



距離： 20キロ (5km/1人×4人)  
チーム構成： 4人/1チームを基本とします。最小3人～最高8人チームまで可能です。  
個人申し込み者のチームも作ります。男性、女性、ジュニア混成チームでも可能です。  
(タイムハンデの設定あり)  
小学生、中学生は、1人2.5kmにします。

表彰： チーム 1位～3位の走者全員に表彰状、賞品  
個人男女(5km走者対象) 1位～3位に表彰状、賞品

※申し込み用紙、会場の地図等詳しい案内は、通信10月号に同封します。

東京スキー協駅伝実行委員会  
実行委員長 石黒 健 090-2306-8312



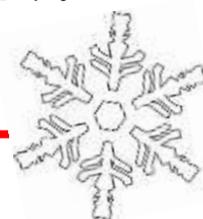
教育技術局から

## 2014-15 シーズン関東ブロックの指導員養成・検定日程

養成理論 10月19日(日) 9:00～17:00 スキー協事務所(池袋)  
養成実技 12月13-14日(土-日) 志賀高原(一の瀬エリア)  
検定理論(ハ-ハ-テスト) 11月9日(日) 13:00～15:00 スキー協事務所(池袋)  
検定会(実技) 2015年3月7-8日(土-日) 志賀高原(一の瀬エリア)

詳細は9月末に発表致します。

申込みは、東京スキー協事務所宛ておねがいします。



通信同封物：スキーセミナー2014、山スキーの集い

## 9・10月カレンダー

9月	東京スキー協	全国スキー協、他	10月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(月)			1日(水)	組織局会議	
2日(火)			2日(木)	常任理事会	
3日(水)	組織局会議		3日(金)		
4日(木)	常任理事会		4日(土)		
5日(金)			5日(日)		
6日(土)		全国山スキー40周年 レセプション	6日(月)		
7日(日)		全国山スキー部会 (6、7日)	7日(火)	フェスタ実行委員会③ 山スキー委員会	
8日(月)		全国常任理事会	8日(水)		
9日(火)	山スキー委員会		9日(木)	教育技術局会議	
10日(水)			10日(金)		
11日(木)	教育技術局会議		11日(土)		上級指導員養成座学
12日(金)		スキーメイト156号 発行予定	12日(日)	豊島SCテニス交流会	
13日(土)			13日(月)		
14日(日)			14日(火)		
15日(月)			15日(水)		
16日(火)			16日(木)	理事会③	
17日(水)	東京競技大会実行 委員会③		17日(金)	(通信原稿締め切り)	
18日(木)			18日(土)		
19日(金)	(通信原稿締め切り)		19日(日)	初・中級指導員養成座 学	
20日(土)			20日(月)		全国常任理事会
21日(日)			21日(火)	広報局会議	
22日(月)			22日(水)		
23日(火)			23日(木)		
24日(水)	広報局会議		24日(金)		
25日(木)			25日(土)		
26日(金)			26日(日)	クラブ交流平和駅伝	
27日(土)	スキーセミナー		27日(月)	通信発送・総務局会議	
28日(日)			28日(火)		
29日(月)	通信発送・総務局会議		29日(水)		
30日(火)			30日(木)		
			31日(金)		