



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.365

発行

2014.10.1

発行責任者・出崎福男

輪になり、肩を組み “シーハイルの唄”



スキー協の歴史とともに、山スキー運動40年

目次

山スキー運動40周年記念行事報告	2・3頁
指導員養成講習案内／「スキーを語る会」案内	4頁
東京スキー競技大会開催要項決定（今年はここが違う）	5頁
連載「私たちはこんなクラブです！」第2回	6頁
クラブ交流平和駅伝案内	7頁
コラム「雪友物語」17	8頁
Information	9頁
10・11月のカレンダー	10頁

全国スキー協、東京スキー協 山スキー運動 40 周年記念の集い開かれる

2014年9月6日、山スキー部創設40周年記念レセプション（全国・東京）が新宿パークホール（新宿）で開かれた。

来賓としてCMH（カナダヘリスキー）住川氏、全国スキー協栗岩会長、小川理事長、北は北海道から西は兵庫まで、東京スキー協からは出崎理事長他、多くのクラブからの参加があり、総勢53名が出席した。

見渡せば 山スキーの歌！

レセプションは、多くの人たちからの挨拶、話があった。歴代の全国山スキー部長、二代目田中氏、三代目矢口氏等も見えられ、思い思いの話がなされた。また若手からは滋賀スキー協三浦氏、群馬スキー協新井氏から、今後の抱負等、話がなされた。

出席者からは「良く知った顔、初めて見る顔、様々ですが、いろいろな人が集まって山スキー運動が成り立っているということを改めて感じた」「やはり、東京スキー協はすごい。地元での開催ということ。東京スキー協にとっても40周年で主催者にもなっているという理由からかもしれないが、東京スキー協から多数の人が参加、人材も多彩で豊富ななどあらためて感じた」などの感想があっ



出崎理事長の乾杯の音頭で

た。岐阜スキー協の藤島さんと田中さんから、自作の山スキー部オリジナル曲2曲を披露。「見渡せば」と「飛んで翔んで宙に舞う」が紹介された。覚えやすいメロディーと歌詞、いい歌でした。



山スキー文化の担

い手として

出席者40周年には、記念誌が配られた。歴代山スキー部長の鼎談など貴重な記事が掲載されている。中でも40年間の山スキー活動の貴重な資



東京スキー協の面々

料である山スキー年表などがまとめられている。会場にはこれまでの記録写真が飾られ、スライドショーの上映があり、会場を沸かせていた。

まとめとして兵庫スキー協の奥田氏から「単に、スキーが好きだ、山が好きだというだけではなく『仲間との絆を大事にして山スキーに出かけてきた』。『まず安全、仲間と楽しく山スキー』という言葉の元に40年の長きわたり絆を作ってきたということにこそ意義がある。社会の中で、長期間、同じ志を持った大勢の人達がつながりを持って活動すること、これは文化現象にほかならない。そうだとすればその活動をする人がいる限り百年、二百年続いてもおかしくない。そうしていく価値のあるものだと思う」と述べていた。

全国山スキー部会開催

山スキー運動40周年記念の集いに合わせて、全国山スキー部会が9月6日(13時～16時)、7日午前にかけて開催、12都道府県23人が出席した。

以下について、今後の取り組みを決めてきた。

- 1、山スキーリーダーの養成と研修
昨年度と同時期(今年度は2015年1月10日から12日)に開催する。
 - 2、全国スキー協山スキー部の常任部員体制
兵庫の奥田部員を常任部員に。およびテレマーク、海外担当を設ける。
 - 3、テレマーク愛好者の結集
 - 4、ネイチャースキーの発展
 - 5、山スキーリーダー養成学校テキストの改訂
各ブロックで割り振り 試案制作。
 - 6、行事関係(今シーズンの全国行事日程)
- 2014年12月12日(土)～13日(日)
志賀高原横手山指導員研修レベルアップ
- 2015年1月10日(土)～12日(月)
乗鞍高原山スキーリーダー養成会
- 2015年3月6日(金)～8日(日)
全国山スキー部創設40周年記念北海道パウダースキー
- 2015年5月16日(土)～17日(日)
全国スキー協乗鞍岳山スキー交流会



指導員養成講習を受講して スキー協の教程と活動を理解し広めよう

新たに指導員養成講習受講のみ制度はじまる!!

先月の東京スキー協通信でもご案内しましたが、10月から今年度の指導員養成講習（理論と実技；実技は12月）が始まります。

指導員規程第2条では、指導員の任務を「指導員は、民主的スキー運動のリーダーとしての自覚と誇りをもって、運動の一層の発展のために献身的に努力すると共に、スキー指導法の技術と系統性を深く学び、スキーのすばらしさ、楽しさを、より多くのスキー愛好者に広めるため、主に次の活動を行う。」とし、スキー技術面での役割とともに、「組織のリーダーとなるように努める。」ことを指導員に求めています。スキー協指導員を誕生させるということは、技術面でのリーダーを養成するだけでなく、クラブ・スキー協の組織の新たな担い手を育てることにもつながります。

全国スキー協通信の今年8月号に「指導員養成修了証の発行について」という文書が技術教育局名で掲載されました。この文書では、「指導員を受験するのはハードルが高いが、スキー協の考えや教程技術に深く触れたいというニーズは一般会員から根強くあります。」として、「指導員検定会受験は、今は無理でも指導員養成は受講してみたいという会員に対して、その前向きな努力を認め、養成修了者にはスキー講習会のアシスタントとして活躍してもらい指導経験を積んでもらう等の活動をよりやりやすくすることに加え、指導員養成の間口を広げたいという考えで指導員養成修了者に対し指導員養成修了証を与えることにしました。」という新たな提案を発表しました。

この提案をぜひ積極的に受け止めて頂き、多くの会員の方が指導員養成講習受講にチャレンジして頂きたいと思います。

- ◆東京での養成理論は10月19日(日)に開催(9:00~17:30)します。申込締切は10月9日(木)です。養成受講申込に際して、クラブ代表者の推薦は必要ありません。
- ◆養成理論の講習内容は、①スキー協の活動、②スキーの技術と指導法、③組織運営と指導員の役割、④スキー事故の予防と対応、⑤指導員規程の理解と運営、です。養成理論と養成実技(12月13~14日、志賀高原)を受講すると「指導員養成修了証」が発行されます。
- ◆クラブ役員の皆さん、将来のクラブの担い手となる会員の方へ、ぜひ声をかけてください。

競技スキー委員会から『スキーを語る会』ご案内

競技スキーにハマっている人、競技スキーに関心のある人、ポールを滑ってみたい人、集まってスキーの話をしませんか!? 参加してみたい、どんなレッスンをするのかな? など、聞いてみたい人も、ぜひ!

日程: 2014年10月24日(金) 17時から(会費3000円程度)

場所: 池袋南口 だんまや水産 03-3980-0046

※事前にご連絡ください。専用メールアドレス: tokyoskikyo@yahoo.co.jp

◇委員会の運営に参加いただける方を随時募集しています。

東京スキー競技大会開催要項決定



= 募集開始は 11 月上旬から =
今年の大会はここが違う…！

★競技入門者やスキー初級者にやさしい

- ①「競技に参加するのは初めて」、「大会に出る程うまくないと思っている」人のために競技入門者クラスを復活します。
- ②「スタート台が怖い」という声に応じて、入門者クラスはスタート位置を下げます。
- ③ 競技入門者クラスだけのインスペクション（下見）時間を設けます（簡単なアドバイスも検討中）。

★東京スキー競技大会に初めて参加する会員、久しぶりに参加する会員にやさしい

第 34 回東京競技大会以降の大会にエントリーしていない方で、今回 2 日間エントリーする方は特別割引（2,000 円割引）を実施（現在東京スキー協の会員で小中学生以外の方のみ）

★消費税引上げにも負けずに価格据置き＝みんなで作り参加する大会

1 日目のクラブ対抗 G S 大会では、点呼、旗門員、アナウンス等々の大会役員を選手兼任で行います。役員と選手の二束のわらじで、大変な面もありますが、大会を一緒に作ることでの楽しみや競技のルールなどの学習もできます。

★大会バーンを使用しての前日練習会を今年も開催（有料）

*練習会の詳細は、11 月に配布するちらしをご確認ください。



募集要項抜粋

日 程：2015 年 1 月 31 日（土）～2 月 1 日（日）

場 所：舞子スノーリゾート（山麓エリア）

種 目：大回転 2 本

クラス：①競技入門クラス ②スノーボード ③小学生 ④女子 3 部（60 歳～）
⑤女子 2 部（50～59 歳）⑥女子 1 部（～49 歳） ⑦男子 4 部（70 歳～）
⑧男子 3 部（60～69 歳） ⑨男子 2 部（50～59 歳） ⑩男子 1 部（～49 歳）

年齢は、2015 年 1 月 1 日現在

申込期間：2014 年 11 月上旬～2015 年 1 月 13 日

参加費：7,500 円（東京スキー協会員 2 日間、1 日のみは 4,500 円）

小中学生 3,500 円（2 日間、1 日のみは 2,000 円）

*詳しくは、11 月に配布する「第 39 回東京競技大会募集要項」をご確認ください。

連載ショートインタビュー（第2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 「日野スキークラブ風花」

- ① 1995年9月創立、会員:22名/家族会員:2名
- ② 定期的に風花ニュースを発行。スキーには行かなくなっても会員登録し、絆を保っている会員がいる。（そんな会員と“温泉と雪国”を楽しむ行事を検討中。）
- ③ 年6回の運営委員会。毎年1月恒例のバススキーツアーを継続。オフシーズンのバーベキュー、ハイキング、サイクリング。
- ④ 「まとめり」（目立ったリーダーはいないが、みんなで意見を出し合い運営している。）

どちらのクラブも東京競技大会に毎年積極的に参加しています・・・



Answer from 「練馬ヒューマン」

---これがヒューマン！ 3世代で楽しむレース、オフシーズンも楽しく！---

- ① 創立25周年（2014年9月、記念行事を行いました） 会員:24名
- ② クラブ内に“女子会”が存在し、行事の企画・実行の原動力になっていること。
- ③ 月1回必ず定例会を開き、会員の声をすぐに取り上げる。月1回会報を発行し、届ける。
- ④ 「にぎやか」 どんな時でも常に女性が多いので。（羨しい!?)



トレッキング帰りは温泉に（秋山郷）

こどもを背負ってレースに参加。
（スキー連盟都民大会でもラップ優勝する実力者・小田切智樹さん）

第22回クラブ交流平和駅伝

誰でも、一人でも参加できます
応援也大歓迎です

東京都勤労者スキー協議会主催
東京スキー協駅伝実行委員会



大会実施要項

開催日：2014年10月26日（日）小雨決行

集合・受付 10:00

開会式 10:40

スタート 11:00

表彰式 13:30～

場所：都立狭山自然公園（多摩湖堤防を含む2.5km周回コース）

距離：20キロ

チーム編成のルール

○1チーム「5km/1人×4人」を基本とします。最小3人～最大8人の範囲で、20kmを1人あたり2.5km、5km、10kmと距離を分け合うことも可能です。（小学生、中学生は、2.5kmとします）

※個人参加者も、当日混合チームに入って走ることができます。

○男性、女性、ジュニア混合チームも可能です。女性にはタイムハンデがつきます。（ハンデ：5km走者は2分、2.5km走者は1分）

参加対象者

東京スキー協加盟クラブ、未加盟、スキー協会会員登録者、未登録を問いません。

1人でも参加可能

参加費用：1人1000円（小、中学生500円）傷害保険加入

表彰：チーム1～3位（チームに表彰状、走者全員に賞品）

個人男女各1位～3位（対象5km走者。表彰状、賞品）

申込先：〒170-0013 豊島区東池袋2-39-2大住ビル 402

東京都勤労者スキー協議会駅伝係

TEL03-3971-4144 FAX03-3971-4144

Eメール info@tokyoskikyo.org

実行委員長：石黒 健(090-2306-8312)

申込締め切り：10月23日（木）



実行委員を募集します

「都立狭山自然公園」アクセス

西武多摩湖線「西武遊園地駅南口」を出ると右に堤防が見えます。

（集合場所まで徒歩約10分）

※申し込み用紙、コース概要、駅の案内を本通信に同封します。

◆故障があっても、スキーはできる？◆

《雪友物語》17

五十嵐民夫

人工ひざ関節②

●退院後1ヵ月

SC 雪舞の菱山さんが右膝の人工関節置き換え手術をし、退院してから1ヵ月が経過しました。この間、週1回の通院リハビリと在宅でのリハビリを続けています。

病院の中では安心して動けたことが、バリアフリーとは程遠い市中では、同じようにはできるとはかぎりません。どんな1ヵ月を過ごしているのか、聞いてみました。

●日常生活で変わったこと

膝の痛みがないのが第一。冷え性でしたが血行が良くなり、爪の色が改善しました。

健側の左脚が細くなりました。使えるようになった右脚の筋肉がついてきて、左右のバランスが良くなっています。今までは家事をする時など、左脚だけで立っていたのが、両脚均等に体重をかけられます。

痛くて右脚には体重がかけられず、伸びない、曲げられない、力はいれられない。当然、筋肉は付きませんでした。それが、自然に筋肉が付いてきたのです。

パソコンを使うのに椅子に座りますが、以前は右脚を左脚にかけないと落ち着きませんでした。それが、両膝が同じに曲げられるので、1時間でも脚を組まずに座り続けられるようになっていきます。

●レベルアップしたリハビリ

退院後のリハビリは、片足スクワットをやるようになりました。バーに手を添えた、バランスボード上でのスクワットも行っています。はじめはボードがゆらゆら揺れていましたが、次第にバランスが良くスクワットができるようになってきました。

レッグプレスマシンも使います。最大筋力を測定し、その70%の負荷で脚部を伸展するトレーニングを行っています。

動作中に、まだ膝がカクカクします。滑らかに動かすには、膝まわりの筋肉を大きくする必要があります。そのためのレッグプレスは、膝を少し曲げた状態から伸展する方法を念入りに行います。

●自転車での外出

9月8日の受診で膝の屈曲が120度になり、自転車に乗る許可が出ました。その後、1週間で5日間乗りました。ゆっくりと休み休み、1時間半から2時間走っています。

退院後の2週間くらいは、階段の下りは片脚で1段ずつ降りていました。それがここ数日前あたりから、両脚を使ってスムーズに降りられるようになっていきます。

ジャンプして、しゃがみこむように着地するリハビリもあります。股関節で衝撃を受け止め、膝に負担がかからないようにするので、スキーの脚の動きに似ています。

●毎日が筋肉痛

バランスディスク（座布団のような柔らかいボード）に乗って、片脚のスクワットも行いました。このあと、膝の周りになんとなく痛みが出てきました。

日々のリハビリで、徐々に動けるようになっていきますが、毎日筋肉痛が出ています。これは喜びの筋肉痛と思っています。また、時折手術した部分にピリッとした痛みが走ることもあります。むくみが出ることもあります。来週あたりから、プールで泳ぎ始めようかとも考えています。

●からだと相談して…先は長い（五十嵐）

回復の進度は順調です。しかし、膝を痛めてから20年近く経っています。バランスが崩れたからだは、そう簡単には直りません。

スキーができるようになるまで、まだ1年以上かかります。急がないこと、疲れを残さないことが肝要です。柔軟性も大切です。ストレッチをして、適度に休みを取りましょう。

3ヵ月が変化を見る目安です。季節を愛でながら、ゆっくりと。 (2014/09/20)

貸切バス利用の行事が大変…!! 早めの見積もりで対応策検討を

新シーズンが近づく中で、スキー環境に一つの異変が起きています。予定しているクラブ恒例行事のために、長年利用しているバス会社から見積もりをとったところ、昨シーズンの倍以上の金額が提示され、別会社からの見積もりでも70%増になっているとのこと。背景に、相次いで発生した高速深夜バスの事故対策としての運転手の業務管理改善があるとのこと、今までの料金が適正でなかったとのことですが、いきなり的大幅値上げは行事計画に大きく影響します。消費税アップによって宿代も上がっており、参加費を決めるのが大変に状況になっています。

スキー協行事も同様で、遠距離の行事ほど影響が大きく、実施が危ぶまれる事態も有り得るほどです。これによって、スキー場への影響が出なければよいのですが、バス利用の行事を計画しているクラブは、早めに見積もりを取ってみることをお奨めします。

information

全国スキー協のスキー保険に加入しましょう！

=== 総務局より傷害保険のご案内 ===

いよいよスキーシーズンが近づいてきました。

安心してスキーを楽しむために、保険に入っていますか？ 3つの保険を紹介します。

『対人・対物賠償責任保険』 --- 他の人に怪我をさせた、人の物を壊してしまった、そんなときの備えに。保険期間は2014年12月1日から2016年11月30日の2年間、掛け金は2,950円です。最高1億円の保障で、同居家族全員が対象になるファミリー保険です。

『搜索・救出基金』 --- 山スキーやハイキングでの事故に対する搜索・救出費用や、怪我に対する見舞金が保障されます。保険期間は11月1日から翌10月30日までの1年間、掛け金は最低3000円から1000円単位で最高1万円までです。毎年継続契約となっており、1年目は掛け金の200倍、1年経過で300倍程度の保障です。行事ごとの一時加入もできます。

『傷害見舞金制度』（スポーツ連盟の取り扱い） --- クラブ行事参加者の怪我の保障に。東京スキー協主催の行事で掛けている傷害保険の保険会社代理店を紹介することもできます。

※ 全国スキー協では傷害保険の復活を検討中です。確定するのは11月以降になります。

※ 詳細は全国スキー協のホームページをご覧ください。

<http://www.mmjp.or.jp/wsaj/hoken/hoken.html>

10・11月カレンダー

10月	東京スキー協	全国スキー協、他	11月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(水)	組織局会議		1日(土)		
2日(木)	常任理事会		2日(日)		
3日(金)			3日(月)		
4日(土)	丸沼プラスノー講習会		4日(火)	山スキー委員会	
5日(日)	〃		5日(水)	組織局会議	
6日(月)			6日(木)	常任理事会	
7日(火)	フェスタ実行委員会③ 山スキー委員会		7日(金)	山スキーの集い	
8日(水)			8日(土)		全国理事会
9日(木)	教育技術局会議		9日(日)	初級・中級指導員養成 ペーパーテスト	〃
10日(金)			10日(月)		全国常任理事会
11日(土)			11日(火)	フェスタ実行委員会④	
12日(日)	豊島 SC テニス交流会		12日(水)		
13日(月)			13日(木)	教育技術局会議	
14日(火)			14日(金)	(通信原稿締め切り)	
15日(水)			15日(土)		
16日(木)	理事会③		16日(日)	指導員合格への傾向と 対策セミナー1	山スキー講座(兼関東山ス キーリーダー養成講座)
17日(金)	(通信原稿締め切り)		17日(月)		
18日(土)			18日(火)	広報局会議	
19日(日)	初・中級指導員養成座 学		19日(水)		
20日(月)		全国常任理事会	20日(木)		
21日(火)	広報局会議		21日(金)		
22日(水)			22日(土)		
23日(木)			23日(日)		全国技術部会
24日(金)	競技スキー委員会交流会		24日(月)		〃
25日(土)			25日(火)	通信発送・総務局会議	
26日(日)	クラブ交流平和駅伝		26日(水)		
27日(月)	通信発送・総務局会議		27日(木)		
28日(火)			28日(金)		
29日(水)			29日(土)		
30日(木)			30日(日)		
31日(金)					