



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.366

発行

2014.11.1

発行責任者・出崎福男

新シーズンを見据え・・・

9月27日、**スキーセミナー2014開催!**



今年3月の復興支援での子どもたちの様子をビデオで紹介



10月紅葉の丸沼高原、プラスノー講習会
荻原氏をコーチに迎えて

目次

スキーセミナー2014報告	2頁
(新連載) リレーエッセイ「雪紋」／競技スキー委員会日程	3頁
テクニカルフェスタの案内／指導員受験者のための傾向と対策講座案内	4頁
丸沼高原プラスノー講習会報告	5頁
連載「私たちはこんなクラブです!」第3回	6頁
山スキー委員会から／Information 越年スキー実行委員会から	7頁
11・12月のカレンダー	8頁

まもなくシーズンイン… スキーセミナー2014開催

2014/9/27

スキーセミナー2014が、9月27日（土）豊島区上池袋コミュニティセンターで開催され、44名が参加しました。各講演内容をまとめます。

□転倒しない滑りを

『「スノースポーツ安全基準」・傷害事故調査統計に学ぶ』五十嵐民夫氏（全国スキー協常任理事、環境・安全対策局、スキーメイト編集長）は、全国スキー協2013/14傷害事故調査集計で、受傷原因のうちバランスを崩して自己転倒したことによる事故が多いこと、バランスを崩さなければ転倒を防げることを指摘しました。「安全」を自分の中で管理していかないといけないこと、「安全基準」中の引率者・指導者の責務の4項目をしっかりと身につけて欲しいと訴えました。



そして技術部に突き付けられた課題を明らかにしました。それを受け2013年度の技術部活動では、部員12名を選出、3回の会議を開催したことを報告。今後の活動は、①各クラブの会員の技術向上の要求にこたえる、②指導法の研究も重要な課題であることを述べました。

□ベーシックパラレルターンの重要性

『DVD「初歩のパラレルターンからベーシックパラレルターン」に学ぶ』の荻原正治氏（全国スキー協技術教育局長）は、この教程の考え方を再確認し、技術の展開の仕組み、滑り出す前の姿勢3点チェック、足裏切り替えの二つの方法、DVDで紹介した4つのベーシックパラレルターンのポイントを、分かり易く話しました。最後に、実際に体の動かし方の確認を行いました。



□14年間の理事長活動から

「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」で小川洋氏（全国スキー協理事長）は、2000年から理事長になったこと、全国スキー協における東京スキー協のポジションは、屋台骨を支えていると言っても過言ではないと指摘。クラブ数・会員数が減少しているが、この間専門性に力を注いできた（技術、競技、ウィークデー）ことを述べました。最後に、東京スキー協の4大主催行事の成功をと訴えました。



□指導員としての自覚の向上

「指導員研修修了状況と2014/15研修紹介」で福島明氏（東京スキー協副会長）は、指導員の義務について、3年間の取り組みとして①「研修の重要性」の強調と各指導員への研修修了状況の通知、②外部講習受講者の増加、③テクニカルフェスタの取り組み、④中央研修会で応用研修を設定したことによって、3つの研修修了者が増加し50%を超えたことを報告しました。



□スキー技術向上の取り組み

「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」で出崎福男氏（東京スキー協理事長、全国スキー協常任技術部員）は、技術部の夜明け前の状況、



□復興支援の取り組みをビデオで紹介

休息時間に「復興支援春休み子供スキー2014」を上映しました。出崎理事長が、東京スキー協財政強化・復興支援春休み子供スキーカンパを訴え、31,102円が寄せられました。

（近藤記）

いつまでもスキーを続けるために 健康でありたい

東京スキー協会長 市川 正幸



内側からの健康作り

私はヨーグルトを毎日欠かさず食べています。それも自分で作ったカスピ海ヨーグルトです。このヨーグルト菌、続けているとおなかの調子もいいし、風邪もほとんど引かなくなりました。作ったことがある人は多いと思いますが、あきらめた人も多いのではありませんか。温度管理、雑菌の混入などでうまく出来ず、捨てる人が多いのです。私は20年近く作り続けていますが、失敗してもあきらめずに新しい牛乳を足し続けて元気な菌を育てています。何人かにヨーグルト菌を分けてあげて育て方を伝授、喜ばれています。

外側からの健康作り

2年前に退職しましたが、その前の健康診断で「メタボの兆候が出ています」と言われていました。仕事をしなくなった途端2カ月足らずで5キロオーバーの65kg、お腹周りも87cmになっていました。鴻巣市の健康アドバイスで「食事指導と運動の継続」を言われてからジョギングを実行してみました。近くの荒川土手や行田市まで続いている緑道公園（約4km）を週3・4回往復8キロを歩きとランニングを続け、今では体重58kg、腹周り83cmとベスト状態に戻りました。

昨年の暮れにスキーで肉離れを起こしても、スキーをやりたい一心でリハビリに励み3週間でゲレンデに復帰出来ました。まだまだ、やれば出来ると自分に言い聞かせています。生涯スキーを続けるためにも両方の健康に気をつけている毎日です。

競技スキー委員会、2015 シーズン日程決まる！

コーチ陣の予定の目途がおおよそつき、日程を発表します。それぞれの行事の案内チラシは順次発表し、HPにも掲載します。10月24日の交流会では、参加体験者、未体験者15名を集めて、様々な意見交換をしました。次号でご紹介します。

競技スキーヤーだけの行事ではありません。

技術のベースアップに、指導員の応用研修に、ぜひ体験しに来てください！！

2014年

※行事名後のかっこ内は、宿泊所

12/13~14... シーズンインキャンプ (ロジモントゼー) 22,000円 三増健一コーチ
(わかりやすい丁寧な指導が好評。フリー滑走のなかで基本的な動きを確認します。)

2015年

1/24~25... 舞子GSポールレッスン (りょうしん) 17,000円 舞子スキースクールコーチ
(大会に向けて大回転のレッスン。入門者向けのルールや用語の解説もします。)

2/21~22... 花岡SL練習会&記録会 (丸木屋旅館) 22,000円 三増健一コーチ (予定)
(回転のレッスン。十分にレッスンした後はタイム計測も予定。全国大会の練習にも。)

4/11~12... 大原GS&SLポールレッスン (休場) 22,000円 吉岡大輔コーチ
(大回転、回転のレッスン。吉岡コーチの滑りが見られます。)

5/23~24... かぐらスプリングフリーレッスン (エルブロンネ) 22,000円 三増健一コーチ (予定)
(フリー滑走。コンディションの良い午前中は大回り、午後は小回りを中心に。)

7/18~20... 乗鞍サマーレーシングキャンプ (グーテベール) 37,000円 三増健一コーチ (予定)
(乗鞍の大自然の中で、担ぎ上げで回転のレッスン。コントレも行います。)



『2014 テクニカルフェスタ in 志賀』のご案内

2014/12/20(土)～22(月)

滑って 学んで 楽しくレベルアップ きっと大満足!!

今年の雪はどうなるのか、そろそろ気になる時季になりました。東京スキー協の最初のスキー行事は『テクニカルフェスタ in 志賀』です。昨年の第3回フェスタには50名が参加し、楽しくレベルアップができたと好評でした。今年もより内容を充実させようと実行委員会では張り切って準備に入っています。

テクニカルフェスタは3つのコースに分かれています。**一般レベルアップコース**では、楽しみながらレベルアップをめざします。より深めたい方にはスキー協全国デモの講習班も予定しています。**指導員検定レベルアップコース**は、教程の本質理解講座・雪上編です。合格へ大きく近づけることでしょう。**指導員研修コース**では、基礎技術研修と応用発展技術研修と一緒に受けられるカリキュラムが用意されています。

また、自分の実力試しに**スキーテクニカルテスト (STT)** も行われ、**ビデオミーティング**で自分の滑りをチェックすることが出来ます。楽しい**交流会**では、スキーの楽しさが仲間との交流にあることも感じていただけることと思います。

初すべりをテクニカルフェスタでという方も大歓迎です。仲間と誘い合って広大な志賀高原のゲレンデで、楽しくレベルアップをめざしましょう。皆さんの参加を心からお待ちしています。

『2014 テクニカルフェスタ in 志賀』の詳細については、東京スキー協教育技術局、テクニカルフェスタ実行委員会まで問い合わせください。



指導員受験者のための傾向と対策講座（座学編 Part 1）～教程の本質理解講座～

- 日 程：2014年11月16日（日）13：30～
- 場 所：スポーツ連盟・全国スキー協事務所（401会議室）
豊島区東池袋2-39-2大住ビル4F
- 参加費：1,000円（当日支払のこと）
- 内 容：指導員検定会を見ていると、それぞれカリキュラムのパーツはできるが、本来求めている種目の意味が理解できていないことによる全体的な表現不足が目立ちます。例えば、内向傾ターンでのターン前半に落とす部分は、それ以降の技術でもずっと生きていきます。技術をコマ切れに考えず、何のためにそれをやっているのか、運動の流れ、ターン弧の流れを理解できるようにポイントを解説します。
また、昨年度に指導員検定に合格された方から体験談を語っていただきます。

丸沼高原プラスノー講習会 報告 2014/10/4、5

～～ ターン技術の組み立てを再認識 ～～

10月4、5日の2日間、教育技術局主催のプラスノー講習会が開催され7名が参加しました。講師は全国スキー協技術教育局長の荻原正治氏にお願いしました。

講習の内容の要点は、ターン組み立てに沿って行なわれ、①ターンする部分と、切り替えゾーン(エッジが切り替わる部分)を分けて掴むこと、②リラックスした姿勢で足裏切り替えを行なう、③力が抜けたら、あとは力を入れてやり、リズムをつくる、④切り替えのあと、次

のターンの外脚に腰がついていかないようにすること、そしてしっかりとした外向傾姿勢にもっていくこと、でした。

全体としての課題は、①切り替えのときに重心を十分前に運ぶことができていない点、②外向傾姿勢ができていない点、でした。シーズンを前に、課題意識を高めるのには絶好のプラスノー講習会ー来年も10月第1週に開催を計画しています。皆さんの参加をお待ちしています。

プラスノー講習会に参加してー参加者の感想

ここ2年程シーズンの締めは、乗鞍キャンプでした。でも、今回参加したのは、シーズン前に何かを掴めればと思ったからです。

土曜日は、晴れて暑くも無く絶好のプラスノー日和。ゲレンデに着くと話しに聞いていたよりは人は少ない感じでした。今回の講師は、全国スキー協技術教育局長の荻原正治氏です。早々に、練習と思いきや、丸いエッジでは、練習にならないようで、サイドエッジを研ぐことから始まりました。雪上以上にエッジが丸くてはダメだそうです。ゲレンデで、幾つものドリルを練習し、午前中2時間半、午後は3時間の練習は、あっという間に終わりました。途中でビデオを撮りながらその場でアドバイスを貰い、次の練習に入っていく、とても合理的で贅沢な内容です。この日の参加者は、7名でした。



夕食後には、今日1日のビデオを見ながらミーティングを行いました。

日曜日は、朝から雨が降っていて皆、カッパを着てゲレンデへ。昨日よりもちょっと少ないスキーヤーがゲレンデで練習を早くも行なっていました。私たちもすぐに練習を始めましたが、最初はガスっていて視界不良でしたが徐々に、視界も良くなり練習がしやすくなりました。この日も午前中2時間の講習でした。私自身は、少しずつですが、滑りが変化してきたのを感じられたのです。午後は、ゲレンデが空き始めたので、滑りに集中することが出来、最後の1本では、講師からグーの言葉をもらいました。シーズン前に、課題がはっきりしたし、とても収穫の多かった講習会でした。

私市 広志 (スラロームスキークラブ)



連載ショートインタビュー（第3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 「スラロームスキークラブ」

- ① 創立42周年（1972年12月）、会員34人
- ② 団結力
- ③ クラブ員どうし仲良く
- ④ **楽しい(そのものずばい)**

今シーズンのクラブ目標：
怪我のないシーズンを目指す。ついでに東京スキー競技大会団体優勝。



競技大会、7年連続優勝を目指します！

Answer from 「てんとおむしスキークラブ」

- ① 創立9周年、正会員:29名／家族会員:2名／維持会員:3名／名誉会員:1名
- ② 行事の参加者が多く、**アットホーム**。基礎体力作りのために、シーズンオフに毎週テニスを行っている。
- ③ 安く、楽しく、安全第一。
- ④ 「**絆**」（一人一人を大切にする）

毎年新しい仲間を増やしています



ゲレンデから飛び出そう

山スキー委員会

白銀の世界にシュプールを描き、颯爽とすべる爽快感。大自然を滑る快感。雄大な自然に溶け込む一体感。ゲレンデを離れ、スキーを楽しむ。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…

まずは「山スキーの集い」に参加して、
机上講習、技術講習へ…

山スキー基礎講座（机上講習）

日時：2014年11月16日（日曜日）午前
10時～午後5時

会場：渋谷区立勤労福祉会館／渋谷駅から徒歩約8分

定員：20人

資料代 2700円（「山スキーリーダーテキスト」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

14-15シーズン全国スキー協山スキー部主催

志賀高原横手山 指導員研修会 山スキーリーダー研修会 レベ
ルアップ教室 テレマーク講習会

日時：12月13日（土）～14日（日） 泊2日

場所：志賀高原 横手山スキー場とその周辺

参加費：19,000円（（研修会、教室、講習会共）スポ連傷害見舞込み）

宿舎：志賀高原ロッヂ

集合：12/13（土）午前9時15分 / 解散 12/14（日） 12時半

定員：40名（満員になり次第締切）

参加資格：研修会＝14-15年度年次登録を終了した指導員、山スキーリーダー。レベルアップ＝スキーを平行にして中級コースを滑降できる。テレマーク＝調整した用具を調達できるテレマーク愛好者

申込み：申込書を11/30（日）までに全国スキー協山スキー部へ（FAX・メール・〒）で送る。

主催：全国スキー協山スキー部



山スキーの集い

これから山スキーをやりたい方も、山スキー経験のある方も、誰でも参加可能な山スキーイベント。
プログラム

- オリジナルビデオ等の紹介
- 2014-15最新山スキー用具の紹介
- 山スキー教室の案内・説明
- 各種山スキープラン
- 山スキーのクラブ紹介など

「2014山スキー教室記録集」を配布。別途資料代必要。

【場所】東京都豊島区生活産業プラザ多目的ホール

【開催】11月7日（金）18:30（受付）～21:00

【主催】東京都勤労者スキー協議会

【問合せ】☎03-3971-4144

「岳人」で紹介されています

information

八幡平越年スキーのお誘い

2014/12/29～2015/1/3

～温泉と料理、スキーを満喫～

年末年始の予定は決まりましたか？

東京スキー協が毎年実施している「八幡平越年スキー」は、のんびり温泉に浸かり、豪華な美味しい料理に舌つづみ。さらにスキー場は八幡平リゾート、下倉、安比高原と3ヶ所をガンガン、またはのんびり滑ります。オプションとして元旦は「わらび座」の観劇と温泉も用意して、正月ならではの企画です。往復とも貸切バスでゆったりと、若干の負担で少人数（2～3人）の個室もチョイスできます。

東京スキー協の越年行事にぜひ参加しませんか！！

※案内チラシをこの通信に同封します。

11・12月カレンダー

11月	東京スキー協	全国スキー協、他	12月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(土)			1日(月)		
2日(日)			2日(火)		
3日(月)			3日(水)		
4日(火)	山スキー委員会		4日(木)	常任理事会	
5日(水)	組織局会議		5日(金)	組織局会議	
6日(木)	常任理事会		6日(土)		指導員中央研修会
7日(金)	山スキーの集い		7日(日)		〃
8日(土)		全国理事会	8日(月)		全国常任
9日(日)	初級・中級指導員養成 ペーパーテスト	〃	9日(火)	フェスタ実行委員会⑤	
10日(月)		全国常任理事会	10日(水)		
11日(火)	フェスタ実行委員会④		11日(木)		
12日(水)			12日(金)		
13日(木)	教育技術局会議		13日(土)	関東B 初・中級 指導員実技伝達	山スキー研修会
14日(金)	(通信原稿締め切り)		14日(日)	〃	〃
15日(土)		スキーメイト発行(予定)	15日(月)		
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)	16日(火)	広報局会議	
17日(月)			17日(水)		
18日(火)	広報局会議		18日(木)		
19日(水)			19日(金)		
20日(木)	競技大会実行委員会		20日(土)	テクニカルフェスタ (指導員研修会含む)	スノーボード中央研修会
21日(金)			21日(日)	〃 (12/22まで)	〃
22日(土)			22日(月)	通信発送・総務局会議	
23日(日)		全国技術部会	23日(火)		
24日(月)		〃	24日(水)		
25日(火)	通信発送・総務局会議		25日(木)		
26日(水)			26日(金)		
27日(木)			27日(土)		
28日(金)			28日(日)		
29日(土)			29日(月)	越年スキー(1/3まで)	
30日(日)			30日(火)	〃	
			31日(水)	〃	