



# スキー協通信

No.368

発行

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)

2015.1.1

発行責任者・出崎福男

あけまして  
おめでとう  
ございます



2015新年



## 目次

新年を迎えて.....	2 頁
未年生まれの「今年の抱負」 .....	3 頁
東京スキー競技大会特集.....	4・5 頁
連載「私たちはこんなクラブです！」第5回 .....	6 頁
支援募金のお願い／Information.....	7 頁
1・2月のカレンダー .....	8 頁

# 新年を迎えて

東京スキー協理事長 出崎福男



あけましておめでとうございます。

昨年6月の総会で新たに理事長に就任した出崎でございます。

みなさんにとって、2014年はどんな年だったでしょうか。収入は増えない、一方で消費税増税があって生活の厳しさが増した、そんな印象を持っている方もかなりいらっしゃるのではないのでしょうか。

日本国憲法では、「生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利」を尊重すること（第13条）、「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有すること」（第25条）が謳われています。同時に、第12条では「この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない。」と述べられています。私たち自身が、権利を権利として主張し、その実現に努力することが大切—そう述べられているのではないのでしょうか。

スキーをすること、それは健康な生活に結びつきます。また、スキー技術が向上することにより、雪の中でより自由に活動できる—より自由になれるということでもあると私は考えます。みなさんはどうお考えでしょうか。スキーをすることの価値を、是非折に触れて考えて頂きたいと思います。

さて、東京スキー協の組織の現状に目を向けますと、みなさんの会員拡大への努力がありつつも、高齢化などでクラブを離れる方もあり、全体としては会員が減少しています。クラブに新たな会員を迎えていくことは、決して簡単なことではありません。新たにクラブ行事に参加された方を大切にして、繰り返し行事に参加してもらい、クラブの会員との結びつきが強まるなかで入会に至ると思います。何年もかかることもあるかもしれません。スキー協のことを知ってもらうことも必要でしょう。

会員拡大に結びつく様なクラブ行事のありかた、それを是非みなさんには改めて考えて頂きたいと思います。それは、会員にとっても楽しい行事であり、準備をしてもワクワクする、そんな行事ではないのでしょうか。みなさんがクラブに入会されたときのことも思い出しながら行事を企画して、まわりの方を誘って頂けたらと思います。



東日本大震災からもう4年が経とうとしています。しかし復興にはまだまだ遠い道のりが残されているのが現状ではないのでしょうか。全国スキー協では、今シーズンも震災復興支援の春休み子どもスキーに取り組みます。過去3回、東京スキー協の皆さんからは募金と指導員などのスタッフの両面で大きなご協力を頂き行事を成功させてきました。今回もみなさんのお力をお借りすることになります。

募金と指導員派遣に物心両面のご支援をよろしくお願い申し上げます。

若き未年生まれ・・・

## 小野寺麻理さん（高島平スキークラブ）に “2015年の抱負”を聞いてみました



今年は未年。ということで、とうとう私は、年女になってしまいました・・・

2014年という1年間を振り返って見たところ、シーズン中は考えていた以上にボードに行けていませんでした。2年ほど前は3月・4月も何度か行っていたのですが、最近では泊まりで行くとなると土日になってしまい、仕事も休まなくてはならないので行きたくても行けません。毎年、今年こそは前年の回数より多く行く！！ということを目指していますが、やはりなかなかそうもいきません。

去年は、前の年から始めたスタンダップパドルサーフィンをおフトレと趣味にして取り組んでみました。おフトレといってもまだ始めたばかりで、最初の年の夏に数回程度で、去年もその程度かなと思っていましたが意外と11月まで頑張ってお海通いました。（フルのウェットスーツも購入しちゃいました。）

すでにボードシーズンが来てしまったので、冬の間はスノーボードに専念して春先からまたお海通いを始めて、ボードに行かない日はスタンダップと、同時進行で最終的には波乗りまで出来るようになることを更なる目標にしています。

スノーボードのほうも忘れず、友達や仲間と予定が合う日はできる限り雪山通いをして、雪遊びを楽しみたいと思います。スノーボードでの目標はというと・・・毎年同じですが、どんな斜面や雪質であってもそれに合わせた滑りができるようになる！！この大きな目標を達成させるには、毎週のように行かないと今の私の技量では難しいところではありますが・・・



とにかく、これからの年齢となつては仲間たちと一緒に楽しむと同時にレベルアップできればいいなと思っています！！



小野寺さんは全国スキー協常任理事、全国スノーボード部事務局、スキーマイト編集委員で活躍されています！

指導員検定会で前走をする小野寺さん  
（写真は2013年3月）

# 第39回東京スキー競技大会に 大勢の参加で盛り上がりましょう！！

エントリー締め切りは、1月13日（火）です

## ♡スタートのドキドキを感じてください♡

東京スキー競技大会は「めちゃ上手い人」や「レースオタク」な人たちだけが参加する大会ではありません。東京スキー協の会員で「とりあえずターンはできます」という小学生以上の人なら誰もが参加できます。スタートのドキドキ感や他のクラブの参加者とも同じ感動や時間を共有し、楽しんでほしいと考えています。

## ♡自分専用のバーンで風を感じてください♡

東京スキー競技大会は、参加したみんなが「楽しかった♡」と感じてほしいので、コース整備やポールセットなどを工夫しています。きちんと整備された自分だけのバーンで、気持ちよく風を感じてください。

## ♡大会初参加の人でもわかりやすい運営を目指します♡

そうはいっても、初めて大会に参加するのは敷居が高いものです。「レースのルールなんてわからない」；「なんとなく不安」；「と思っているあなたの疑問にお答えします。

### Q1：競技大会に参加するとスキーが上手くなると聞いたけど、本当？

A：本当です。ひとつには、規制されたコースを速く滑るためにはスキーの基本であるポジション、加重といった技術が必要になります。レースを重ねることで基本技術が身に付きます。ふたつめは、ライバルがいるということです。「あの人には負けたくない」という気持ちが技術の向上につながります。

### Q2：大会って楽しいの？

A：スタート台に立って、コースを眺めると誰も滑っていないバーンと正面のホテル、魚沼の町が見えます。いよいよスタート、心地よい緊感につつまれます。だれも邪魔する人がいないコースを自分なりのスピードで風を感じるとフリーで滑っているときと違った気持ちよさを感じます。一度味わってください。



### Q3：大会に出てみたいけど、参加の条件はありますか？

A：東京スキー協の会員または会員の家族、友人

で中斜面をターンして降りてこられれば参加できます。プルークでもOK。

### Q4：スキー競技のルールを知らないけど参加しても大丈夫？

A：最低限知っておいてほしいルールは、「第39回東京スキー競技大会」しおりに掲載します。よく読んでおいていただければOKです。大会前週の「舞子GSポールレッスン」で競技入門者向けの解説を行いますので参加するのもいいですね。

### Q5：まわりの人がみんなレース用のウェアでは、気後れしてしまう

A：東京スキー競技大会にもワンピースを着用している方も、もちろんいます。でも男子で2割ぐらい、女子では2～3人程度で、まだまだ少数派です。多くの選手は普通のスキーウェアです。ただし、安全のためにヘルメットを着用できればベターです。最低でも、頭をすっぽりと覆う帽子は着用ください。

### Q6：インスペクションって何をするの？

A：競技では、規制されたコースをスピードに乗って滑ることが求められます。安全に完走するためにコースの特徴を下見します。これをインスペクションといいます。インスペクションは、通常コースの上から下に向かってプルーク、または横滑りで行います。ポールセットの特徴、斜面変化、雪質などしっかり把握しておきましょう。どのラインを通るかなどの作戦を考えて、スピードに乗ってリズムよく完走できるようにしましょう。

**Q7: スタートの方法がわからないので不安**

**A:** スタート合図の電子音は、スタート10秒前に「プー」という音が鳴り、5秒前から「プッ、プッ、プッ、プッ」と低い音で4つ、次にスタートサインの「ピー」という音が鳴ります。「プッ、プッ、…」が鳴っている5秒と、「ピー」が鳴った後5秒の間にスタートできます。「ピー」を目安に自分のタイミングでスタートできます。競技入門クラスでは、スタート係員が「スタート」または「ゴー」と合図しますので、その合図でスタートしてください。

**Q8: スタート前って何をしているの？**

**A:** 各クラスのスタート時間10分ほど前に選手の点呼を行いますので、遅れないようにスタート地点に集まってください。それまでの過ごし方は選手それぞれです。仲間の選手の応援をしたり、体を温めるために準備運動をしたり、ホテルでコーヒーを飲みながら気持ちを落ち着けたりしています。

**Q9: スタートが急で怖いって聞いたけど…？**

**A:** そういったご意見をいただきましたので、今年は、競技入門クラスでは、スタート地点を少し下げて、スタート台を低いものにします。

**Q10: コースのどこを通ればいいのか？**

**A:** コース上には、旗門がスタート後から赤、青交互に並んでいます。スタート後の最初のポールは、同じ色で平行に2本ありますので、その間を、通ってください。その後は、赤、青交互に通ります。また、コースがわかるように、コース上に青ラインを入れますので、目印にしてください。

**Q11: 途中でスキー板が外れてしまった  
さあ大変…どうしたらいいの？**

**A:** 東京スキー競技大会では、両スキーが外れた場合は（ゴール前を除く）失格のルールがあります。その場合は、外れた板をコース外にどかした上で、近くの旗門員に棄権の意思を告げます。棄権は声で伝えるか、手でバツ印を作って伝えます。片足だけが外れた場合は競技を続行できます。①

外れた板をはきなおして滑る、②片足のまま滑る、どちらでもOKです。はき直す場合は、コース外に出て、落ち着いてはき直したうえでコースに戻ってください。

**Q12: 後からスタートした選手に追いつかれた  
（前にスタートした選手に追いついてしまった）  
らどうしたらいいの？**

**A:** 後ろの走者は、追いつく前に大きな声で「どいて」と声をかけてください。追いつかれた選手は、直ちにコース外に出て、後ろの選手を通してから、コースに戻ってください。声をかけてもコースを空けてもらえず、危険を感じ減速したり、滑走を中止した場合は、近くの旗門員に妨害があったことを伝えて再走を要求し、コース外を滑走してゴールエリアまで移動してください。この際、ゴールラインを通らないでください。

**Q13: 前の選手が転んで（前の選手のスキー用具  
が落ちていて）コースを塞いでいる。どう  
しよう…？**

**A:** 避けるために減速してしまう、大回りになってタイムロスしてしまう状況であれば、競技を中止して旗門員に再走を要求します。その後はQ12と同様にゴールエリアまで移動してください。

**Q14: 正しく旗門を通ったかわからなくなった。  
誰か教えて…？**

**A:** コースがわからなくなった場合や正しく旗門を通ったかわからない場合は、次の旗門に入る前なら、旗門員に確認することができます。「どっち？」とか「OK？」とかで確認してください。旗門員は「右」とか「左」とか「OK」「ゴー」「戻れ」などの指示ができることになっています。

**Q15: 1本目に失敗してゴールできませんでした。  
折角だから2本目も滑りたいけど、大丈夫？**

**A:** 東京スキー競技大会では、1本目に完走できなかった選手であっても、2本目の出走が認められます。ぜひ出走してください。この場合は、各クラスの最後に出走します。また、記録は取りませんが公式記録にはなりませんので成績には反映しません。

**Q16: ゴール後はどうしたらいいの？**

**A:** ゴール後は掲示時計を必ず確認してください。間違って計時されたり、計時がされない場合は再走となることがあります。2本目のゴール後はゼッケンを回収係に渡してください。

**さあ、今年は大会に出てみましょう！！**

## 連載ショートインタビュー（第5回）

# 「私たちはこんなクラブです！」

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！

### Question

- 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 「モルゲンローテスキークラブ」

- ① 創立1978年6月（松清三舟会長以下7名で「日野モルゲンローテ」として始まる）会員数:35名（新入会員3名！）
- ② クラブの自慢は、2歳から86歳までの会員の広がりでしょう。第1世代からその孫まで幅広く在籍し、家族会員制度があります。もう一つは、三多摩の地域で**兄弟クラブを6つも生み出している“母体クラブ”**であること。兄弟クラブと一緒に続けてきた「春休みスキー・スノーボ教室」は、今年で30回となりました。
- ③ 会員の居住地が広域なので、クラブニュースが大きなよりどころになっています。現在までで257号を数え、会員と協力会員などに発送しています。運営委員会を毎月開催し、行事を丁寧に計画し、準備しています。会員の要望を入れるため、9月の総会の前にアンケートをとり、行事を計画します。昨年、**女性の指導員が一人増えました！**（指導員は6名に）
- ④ 一言で表現、うーん、難しいなあ…。『**2歳から86歳まで**』かな。



付記：

東京スキー協通信は、クラブニュースと共に会員に発送しています。よく読まれているようで感想も聞きますが、やはりクラブのニュースは身近に感じる分、断然インパクトが強いようです。

## 東京スキー協財政健全化ならびに震災復興春休み子どもスキー 支援募金のお願い

2014年12月

東京スキー協は、会員のスノースポーツ要求を実現するとともに、自主的民主的なスキー運動の発展と、健康で文化的な生活をめざして活動しています。東京スキー協の活動は、憲法第25条や、スポーツ基本法に謳われた内容を実現していく活動でもあります。

このような目的を持って活動していますが、近年は残念ながら会員の減少などにより収入減が続いています。6年前に会費値上げを行なったものの、一昨年度以来2年度続けての赤字決算となりました。

赤字決算の主な要因は、行事参加者の減少により「行事収入」が予算を下回ったこと、全国スキー協が呼びかけた「震災復興春休み子どもスキー」募金へ会員の皆さんから多大なご協力を頂いた一方で、東京スキー協への募金額が残念ながら相対的に少なかったことなどでした。

問題解決のために理事会でも、昨年赤字となった競技大会についての論議を重ね、競技大会を含む4大行事の実行委員会を7月から毎月開催し、経費節減策と参加者を増やす取り組みの準備を進めています。

また、引き続き経費削減にも取り組んでいますが、今年4月の消費税増税や、貸切バスの料金見直し（大幅値上げ）もあり、行事収入の予算達成は容易でない状況にあります。

また全国スキー協は、今シーズンも「震災復興春休み子どもスキー」に取り組みます。それは「スポーツ基本法」に基づき、たとえ被災者であってもスポーツを楽しむことを権利として広めていく運動が重要だからです。参加した子ども達からは「また、スキーを楽しみたい」「来年はもっと上手に滑りたい」等、たくさんの感想が寄せられており、保護者からは「冬にスキー行事を主催し、子ども達にスキーを指導している団体はスキー協しかない」と評価されています。

皆様のご支援により、ぜひ、今シーズンの行事を成功させ、期待に応えたいと思います。

そこで東京スキー協は今年度も「東京スキー協財政健全化ならびに震災復興春休み子どもスキー支援募金」に取り組みます。述べました通り昨年度を超える規模の募金が求められている状況です。クラブ・会員の皆さんには、趣旨をご理解頂き、募金へのご協力を頂きますようお願い申し上げます。

## information

### 2015年1月17日(土)～18日(日) 舞子スノーリゾートで開催

#### ① 第2回 初級・中級指導員研修会

締め切り 1月8日(木)

今シーズンのテーマは、「はじめてのパラレルターンからベーシックパラレルターン」研修を受講して、スキー協教程への理解を深めよう。

\*詳細は、東京スキー協ホームページの「技術部・指導員関連」の項に掲載の開催要項をご参照ください。 <http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/gijutsu/image/2015kensyu2.pdf>

#### ② 指導員合格をめざす受験生に贈るレベルアップ講座（雪上編 Part 2）

～ショートターン克服講座～

スキー協の「ショートターンの達人」横田耕一さん（スキー協元デモンストラータ、新潟スキー協）を講師に迎えて行ないます。

\*詳細は、東京スキー協ホームページの「技術部・指導員関連」の項に掲載の「4つのレベルアップ講座」をご参照ください。

[http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/gijutsu/image/4level\\_up.pdf](http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/gijutsu/image/4level_up.pdf)

#### 編集後記 **エビノシッポ**

貸切バス料金の値上げでやむなく現地集合となった12月のテクニカルフェスタ。心配をよそになんとか47名を集め、あらためてみなさんの技術向上の意欲を感じました。継続して、年々良いイベントにしたい。(H.K.)

# 1・2月カレンダー

1月	東京スキー協	全国スキー協、他	2月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(木)			1日(日)	東京競技大会	
2日(金)			2日(月)		
3日(土)			3日(火)	山スキー委員会	
4日(日)			4日(水)	組織局会議	
5日(月)			5日(木)	常任理事会	
6日(火)			6日(金)		
7日(水)	組織局会議		7日(土)		
8日(木)	常任理事会		8日(日)		
9日(金)			9日(月)	全国常任理事会	
10日(土)	・かたしなレーシング キャンプ ・山スキーリーダー研 修会	山スキーリーダー養成・研 修会	10日(火)		
11日(日)		〃	11日(水)		
12日(月)		〃	12日(木)		
13日(火)	山スキー委員会		13日(金)		
14日(水)	教育技術局会議		14日(土)	湯の丸山スキー教室	スキー協カップ
15日(木)	競技大会ドロー&キャ プテン会議		15日(日)	〃	〃
16日(金)			16日(月)		
17日(土)	・初・中級指導員技術研 修会(基礎・応用) ・指導員養成レベルアッ プ		17日(火)	広報局会議	
18日(日)			18日(水)		
19日(月)		全国常任理事会	19日(木)		
20日(火)	広報局会議		20日(金)		
21日(水)			21日(土)	石打花岡ポールレッスン	スノーボードフェスタ②
22日(木)	理事会④		22日(日)	〃	〃
23日(金)			23日(月)	通信発送	
24日(土)	・かぐら山スキー教室 ・舞子GSポールレッスン	スノーボードフェスタ①	24日(火)		
25日(日)		〃	25日(水)		
26日(月)	通信発送・総務局会議		26日(木)		
27日(火)	大会プログラム印刷		27日(金)		
28日(水)			28日(土)		
29日(木)					
30日(金)	東京大会前日練習会				
31日(土)	東京競技大会				

通信同封: 湯の丸山スキー教室/乗鞍山スキー入門教室