



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.369

発行

2015.2.1

発行責任者・出崎福男

第4回テクニカルフェスタ 2014.12.20~22 49名が楽しんでレベルアップ!!



**越年ファミリースキー
31名が参加しました
2014.12.29~1.3**

目次

第4回テクニカルフェスタ 報告	2頁
リレーエッセイ「雪紋」/ウィークデー日程	3頁
全国スキー協中央研修会 報告	4頁
シーズンインきゃんぷ 報告	5頁
かたしな Racing Camp 報告	6頁
連載「私たちはこんなクラブです!」第6回	7頁
コラム「雪友物語」19	8頁
Information/2・3月のカレンダー	9・10頁

第4回テクニカルフェスタに 49 名が参加

2014.12.20～22（土～月）

今年もテクニカルフェスタ志賀高原一の瀬スキー場で開催され、参加者・講師合わせて49名が参加しました。昨年と同じ、一般レベルアップ・指導員受験・指導員研修の各コースに分け、3日間技術アップに励みました。今回の行事では、バスの事故が増えている関係で夜行バス料金が高額になったため、新幹線利用が7名、直通バスが3名、他はみな車に乗り合って現地集合としました。スキー場の方もリフト券の値上げがあり、中央エリアに限定した券が発売され、さらにホテルに宿泊した方には3日間で7,000円という格安のリフト券を活用しました。

一般レベルアップコースの講師には、桶谷さん、市川さんに加え、元戸狩スキー学校の小林さんに

2日間お願いし、レベルアップを図りました。指導員受験の福島さん、指導員研修の出崎理事長、近藤、それぞれの班でビデオ撮影し、宿でのミーティングでチェックしました。

指導員研修の「目合わせ」は、今年の中央研修会での映像を使用し宿で行うことで、指導員研修者もスキーテクニカルテスト（STT）を受けられるようにしました。STTには指導員受験者を中心に13名が参加して、ダイヤモンドゲレンデの検定バーンで行いました。

全国復興支援春休み子供スキー・東京財政カンパが、30,409円のご協力がありました。ありがとうございました。（近藤 記）



左上: STTに挑戦。「がんばるぞー！」

左下: きれいな編隊です。

右上:「楽しんでレベルアップしましたかー！」という出崎理事長の問いに「は～い！！」と参加者が応える場面も。

右下: 参加者の質問に身体で答える桶谷講師



スキーの素晴らしさを伝え、 頼られる指導員に

リレーエッセイ

雪紋

東京スキー協副会長 福島 明

スキーの技術レベルは滑走日数に比例しては上がっていかない。『滑っても滑ってもうまくな
らない』というカベにあたることもあるし、あれっという間にカベを乗り越えることができる場
合もある。

カベを乗り越えるための補助としての指導員の役割はとっても重要である。『ここが変だよ〜』
と生徒さんに指摘したって、それだけでは指摘された側は『じゃあ、どうしたらいいんですか？』
と混乱するだけである。

指導員には、

- 1) 生徒さんの滑りを観て
- 2) その方の滑りのどこが弱いのかを見つけ
- 3) そうなる主な要因を考えたい
- 4) 要因に基づいての滑りを変えていくための方法を具体的に提示／レッスンし
- 5) 生徒さんの滑りを変えること、あるいはそのきっかけを与えること

が雪上で即座にできることが求められる。

年末の12月、東京スキー協では4回目の『テクニカルフェスタ』を志賀高原で開催した。私
は2回目から今回までの連続3回『指導員受験者レベルアップコース』の講師を担当させていただ
いた。その参加者のお一人から『今年の指導員受験者レベルアップがよかったから今年も参加
します』と事前にお声をかけていただいて、(お世辞半分としても)素直にうれしかった。

また、『全国デモの0さんが講師なのでテクニカルフェスタに参加します』という方が毎年い
らっしゃる。主催する側の一員としてうれしい限りである。

スキー協の指導員は全国でおよそ800人、東京は100名余いるが、その中のどれだけの指導員
が1)から5)までをできるだろうか？あるいはできるように意識的に活動しているであらう
か？私はより多くの指導員が生徒さんから『頼られる指導員』になってほしいと願っている。

『教えることは学ぶこと』であり、教えることによって指導員自身が大きく成長する。東京ス
キー協の中に『全国デモの0さん』や『私』がより多く育ってくれることを願い、『よりよき指
導員となるために』という指導員向けの動画を中心としたDVDを自作し、12月の東京スキー協
技術部合宿参加者、滋賀スキー協の技術委員、関東ブロック指導員研修の有志に披露・問題提起
を行った。

これらの活動は、より多くの方々にスキーの素晴らしさ・楽しさを伝えたいという私の根底に
ある考えから行っており、それに賛同いただける方々が増えることを願っている。

東京スキー協ウィークデー委員会共催

ウィークデースキークラブ 今後の予定

- ・行事名後のかっこ内は、宿泊所
- ・スキー協会員以外はプラス1000円で参加できます

3/7~10(土~火)・・・尾瀬岩鞍スキー(東明荘 ログハウス) 21,500円

4/6~7(月~火)・・・志賀・横手山春スキー(志賀高原ロッジ) 21,000円

ゲレンデ脇でジンギスカンの予定

問い合わせ・申し込み 市川携帯 090-4241-1926

2014年 全国勤労者スキー協議会 中央研修会

2014.12.6～7

～ 初参加の土方由美さんより感想をいただきました ～

初級指導員の資格を取り、初めて中央研修会に参加しました。スキーシーズンを目前に全国規模の研修会です。

初日のスケジュールに備え6日(金)に仕事を終えてから会場の志賀高原硯川へと向かいました。12月初旬とあって車窓から見える景色はまだ雪が少なく、姉妹クラブのメンバーも少し不安気に見えますが、大丈夫、関東から Morgenroete S.C. の低気圧ガールがやって来たので、雪の心配は要りません！朝、目が覚めると、ほら、雪が降っている。昨晚とは一変し、一面の雪化粧はととても素敵。でも酔いしれている暇はない。

この研修会は、生徒の指導員が106名、講師も含めると総勢約120人以上になります。班は7～8人で構成され全部で14班。年齢は全体的に私よりもお兄様、お姉様方が多いようですが、若者になんぞ負けない熱い意気込みが伝わってきます。

研修の内容は、1日目と、2日目の午前まで基

礎技術を、2日目の午後は「コブ」「小回り」「質の高い滑り」の3つのカテゴリーから各自選択し、応用発展技術を学びました。

朝は9時から日中はゲレンデで、また夕方からは宿舎で夜まで研修が行われ、学生の頃の合宿を思い出します。初日は初滑りで、寒くて身体が強張り思うように動けなかったが、徐々にスキーの感覚を思い出し、体の向きや傾き、ポジション、重心の移動と体全体を動かせるようになってきました。2日目の応用発展技術では、「質の高い滑り」に参加し、山脚の使い方や不整地を時間ギリギリまで滑りました。

私は中央研修会は、指導員のスキー技術や意識を高め、より質の高い指導を行えるようになる事を目的としていると理解しています。学んだ事なるべく多く吸収して持ち帰り、クラブのメンバーに伝えたいと思います。

Morgenroete S.C. 初級指導員 土方 由美



シーズンイン、
丁寧にじっくり、
ポジション、フォームを
しっかり確認！

競技スキー委員会 シーズンインキャンプ in 田代 2014.12.13～14

競技スキー委員会主催の「シーズンインキャンプ」は三増健一さんをコーチに迎え、12月13、14日、田代スキー場で開かれました。2日間、みっちり基礎講習を行いました。参加された濱津順平さんから参加の感想をいただきましたので、掲載します。また、「今回のレッスンで得たこと、わかったこと」を参加者からインタビューしましたので、併せてご紹介します。

シーズン初めにモチベーションアップ！

夏の乗鞍担ぎ上げキャンプにつづいて、三増コーチのレッスンに参加するのは2回目です。

今回のレッスンでは、ターンの開始から終了までの一連の動きの要素を練習するバリエーションを教わりました。レッスンを通じてのポイントは、なるべくスピードを出さずに丁寧にバリエーションをこなすこと。低速ではごまかしがきかない分、なかなか難しいのですが、その分どの動きが出来てどの動きが出来ないのかをしっかりと認識することが出来ました。シーズンインに自分の欠点をしっかりと認識できたので、今シーズンの課題がハッキリしてますますモチベーションがあがりました。練習するぞ～！

(プレアデスSC 濱津さん)

今回のレッスンで得たことは・・・

「足首をまげて、中間姿勢で板が下を向いたら外傾姿勢をとること。バランスが大切。」

(スラロームSC 安藤さん)

「板が真下を向いたあたりから足首を使うことで、いつもと違うラインを通りスキーの走りを感じたことが今回の発見。」(てんとおむしSC 長谷川さん)

「意識が技術をかえること。低速で確実な動きを意識すること。」(スラロームSC 高橋さん)

「足首の緊張感を持続すること。板の仕事の邪魔をしないこと、ですかね。」

(スラロームSC 私市さん)

競技スキー委員会では12月、シーズン初めにフリー滑走でのレッスンを開催しています。競技につながる動きはもちろん、スキー技術の幅を広げたい方もぜひご参加を！



12月この時期、かぐらの混雑を避け、昨年引き続きおとなりの田代で開催。

土曜日は快晴、翌日曜日は、少し脇にそれると移動が大変なほどの積雪。2日目から参加のかたとは悪天候で写真が撮れず…。

東京・関越ブロック共催

2015 Racing Camp in かたしな高原 報告

2015.1.10~12

1月10日~12日の3日間、東京スキー協とスキー協関越ブロックの共催で『かたしなレーシングキャンプ』が群馬県のかたしなスキー場で開催され、東京、埼玉、群馬スキー協から40名近くが参加しました。

コーチは**元全日本ナショナルチームダウンヒル選手の杵渕隆さん**、アシスタントコーチにアルペンスキー国体の**群馬代表で活躍している青木由和さん**という豪華な陣容。

杵渕さんがコーチを務めるのは今回で7回目とのことですが、雪上では「技術的なことはある意味どうでもいい。とにかく怪我のないよう楽しんで下さい。」とコメント。しかし夜のミーティングでは、過去の経過も含め「**スペース（雪面にしっかり圧を加えられる前後バランス、両足のスタンス、上体の前傾など）**」「**肩のラインの並行**」「**外スキーを前に送り出すイメージ**」を意識して滑って欲しいと熱く熱くコメントされていたのが印象的でした。

最初の2日間は大回転で、両日ともにベーシックなポールセットでのトレーニング（杵渕さん曰く2日目は前日より振り幅をやや広くしたとのこと）。「**外スキーでしっかり雪面を捉える**」「**ターン仕上げで谷足にしっかり乗り込む**」「**貯まった力を上に抜かずに下に落とす**」などのアドバイスを

いただきながら（常連さん曰く、アドバイスは例年より多いとのこと）密度の濃〜い内容。

最終日は回転。上部にショートポール使い、午前中はベーシックなセットで、午後に変化をつけたセットでのトレーニング。ロングポールがヘルメットや胸、跳ね返りが弾いた逆の腕に当たり、私は恐怖との闘いでもありました（笑）。

天気は、11日は晴れ、10日と12日は雪と風が少々ありましたが、3日間おおむね良好。バーンも最初は降雪の影響でやわらかかったのですが、だんだんと下の硬い部分が出てきて、これまた良好なコンディションだったと思います。恵まれた条件でトレーニングが出来たと言えるでしょう。

杵渕さんも「皆さん本当にスキーが好きで楽しんでいる。とてもうれしい。」とおっしゃっていました。

全体の感想としてはしっかりと滑りこみが出来て自身ご満悦で、同時に“技術は楽しむための手段”ということの再認識と、**技術が高まるほど楽しめるフィールドも広がる**のでその

“手段”としてこういうトレーニングを活用してみてはいかがでしょうかと会員の皆様にこの場を借りて呼びかけたいと思った次第です。また、今回参加者が多かったためリフト券が格安（3日間で4,500円）になり、加えて参加費の戻りもあり

本当に“いいね”です。宿の「しんこう荘」もお勧めです。

最後に、『かたしなレーシングキャンプ』は**来年は10周年記念**ということで、事務局は何かしら**特典を設けたい**と意欲を見せています。ぜひ多くの参加でこの行事を成功させましょう。

銀嶺 芦村憲一



「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

「シュプールスキークラブ」

- ① 創立45周年（1969年3月）、会員55名（準会員8名・家族会員4名含む）
- ② 創立後しばらくして創刊された、機関紙「SPUR」が途切れることなく毎月発行され、クラブ行事の感想、会員の意見や近況などを共有していること。2014年10月現在、第495号（！）
- ③ クラブの創立者たちがいまだ在籍し、スキーを楽しみたいという創立時の熱い伝統を継続しつつ、役員が固定化されずに新しい人達が運営委員として活躍している。また、だれでも自由に発言できるという雰囲気会員数の維持につながっている。これらのことが行事やスキー指導を充実させ、指導員を多く誕生させている。
- ④ 「なかま意識」（自由な雰囲気があり、いろいろな事情が発生したクラブ員に声を掛けあっている）



他クラブとの交流も活発に行っています！

◆故障があっても、スキーはできる？◆

《雪友物語》19

五十嵐民夫

スキーは生涯スポーツ

高齢を理由に、スキーをやめる方が増えています。スキー協指導員の資格返上も毎年10数人あり、ほとんどが同じ理由です。

「高齢だから」といっても、それだけではありません。整形外科的な膝や腰の障害や、内科的な慢性疾患が、リタイアの引き金になっています。

●歳をとればかならず故障はある

60歳を超えると多くは、膝や腰に痛みを抱え始めます。同様に、高血圧や糖尿病、心疾患や脳梗塞も増えてきます。長生きになりましたが、どこかが故障しているのです。

2013年の平均寿命は、女性86.61歳、男性80.21歳でした。しかし、戦前には男女とも50歳ラインを超えることはなく、戦後初の1947年の調査で初めて、平均寿命が50歳を超えました。およそ65年で寿命は30年も伸びています。

●人間のからだは「人生50年」

人生50年は何10万年も続いていました。ですから、人間の賞味期限は50年が正常なのです。栄養状態の急激な向上と快適な生活環境で、生活習慣病と運動障害が1990年頃から社会問題になってきました。

高齢になったら、どこかが悪くなるのは必然。未病で、多少運動に支障が出て、自分のからだと上手に付き合っていけば、スキーをあきらめることはありません。

●引力が動力のスキーは難しくない

スキーをするとすぐに疲れるとか、からだに痛みが出てくるのは、どこかで無理をしているのに違いがありません。

スキーをする動力は「引力」です。自分から動かずとも、スキーはできます。日常生活で、普通に歩ける運動能力があれば、スキーはできます。スピードをコントロールするだ

けでいいのです。特別大きな力は不要。どんな障害があってもできるスポーツは、スキーだけなのはこれが理由です。

スキーの板を見て下さい。ウエストがくびれています。この形状は右に傾け、角を立てて前へ滑らせていくと、右に曲がっていきま。左へ傾ければ左に曲がります。物理的にそうなるのです。サイドカットが平行だと真っ直ぐに滑り、ウエストが膨らんでいれば反対方向に曲がっていきます。

スキーの上に垂直に立ち、行きたい方のエッジを少し立てて、前（谷）へ滑らせていくとターンが始まり、スキーは横になってスピードは減速します。これを繰り返していくだけでスキーは成立します。

●皆さん、本当はとても上手なのです

スキーが滑れる方はとても上手なのに、それに気付いていません。多くの技術的な知識が、自分本当の上手さを見えなくしています。アルペンスキーが誕生したときから、基本性能は何も変わっていません。山の上から、雪の斜面を安全に、滑り降りられるように作られているのです。

自分のからだの現状を自覚し、スキーの性能を生かして滑るだけで、疲れず、楽しいスキーを手に入れられます。膝痛や腰痛は解消できます。関節リウマチの方も痛みなくスキーができました。高血圧の方がスキーをすると、正常になることもあります。

●「やめる前にもう一度スキー」を！

「スキーはもうできない」とやめる前にもう一度、スキーを見直してみましよう。

そんな講習会を3月に行います。

期日：2015/3/17（火）18（水）1泊2日

会場：水上高原スキー場、水上高原ホテル

会費：18,000円（宿泊1泊2食、リフト代、講習料、保険料含む）交通費は含みません。

問合せ：五十嵐民夫・携帯090-4618-7792

もしやめるにしても、楽しく疲れないうスキーをしてからにしません？（2015/01/20）

information

スノージャンボリー2015

※詳細は今月号同封のビラをご覧ください

日時：2015年3月20日（金）夜発～3月22日（日）夜帰着

会場：志賀高原（宿泊志賀一井ホテル）

志賀一井ホテル 〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬

TEL：0269-34-3711

参加費：¥30,000（小学生以下¥25,000）

申込み締め切り：3月6日

交通：往復とも貸し切りバス（20日夜21：00豊島区役所前集合）

※ワンポイントゲレンデツアー/スクール（初心者クラス）/フリー、スノボ参加もOK

※サーチライト滑走を予定しています。希望者はコスプレもぜひ。。。

・・・たっぷりSL2日間！・・・

競技スキー委員会

石打花岡SL練習会+記録会

タイムレースやります！

2日間SL（回転）の練習会を行います！ポール滑走の合間にフリー滑走の調整も入れますので、ポール、とくにSLに慣れていないかたでも大丈夫です。タイムレースでちょっぴり大会気分も味わいましょう！翌週の全国大会の実践練習にも。

日時：2015年2月21日～22日

場所：石打花岡スキー場（リフト1基の小規模スキー場。リフト代格安、穴場です）

宿泊：丸木屋旅館 〒949-6372 新潟県南魚沼市石打1661 TEL:025-783-2140

（越後湯沢駅から送迎あり）

参加費：22,000円（レッスン代、宿泊費、保険代、諸経費）

コーチ：三増健一さん（サロモンジュニアチームコーチ）

問い合わせ・申し込み：メール/tokyoskikyo@yahoo.co.jp FAX/03-3971-4144

※レガース（脛あて）、パンチガードがなくても参加できます。ヘルメットを着用ください。

※指導員の応用技術研修扱い。 <http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/kyougi/kyougi.htm>

山スキーのお誘い

山スキー委員会

○2015/2/14～15 湯の丸山・山スキー教室 担当：吉田（090-2546-3930）

参加費 17,000円

宿泊：ロジ花紋（0268-64-3377） 389-0501 長野県東御市湯の丸高原 1270

○2015/3/14～15 乗鞍岳 山スキー教室 担当：関谷（090-6142-5373）

参加費 17,000円

宿泊：青葉荘（026-393-2750） 390-1506 長野県松本市安曇乗鞍高原 3952-2

※HPからもご確認ください <http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/yamaski/yamaski.htm>

編集後記 エビノシッポ

テクニカルフェスタが成功裏に終わった。もっとレベルアップしたいという会員の要求に応えた、とても良い行事になってきたと思う。クラブ交流ができることもスキー協主催行事の大きな楽しさだ。各クラブのより積極的な協力を得て、80名～100名参加の行事になっていくことを夢見ている。（t.t）

2・3月カレンダー

2月	東京スキー協	全国スキー協、他	3月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(日)	東京競技大会		1日(日)		全国競技大会
2日(月)			2日(月)		
3日(火)	山スキー委員会	指導員合格への傾向 と対策セミナー2	3日(火)	山スキー委員会	
4日(水)	組織局会議		4日(水)	組織局会議	
5日(木)	常任理事会		5日(木)	常任理事会	
6日(金)			6日(金)		
7日(土)		初中上級指導員検定会	7日(土)	関東B初中級指導員検定会	スノーボード研修会
8日(日)		〃	8日(日)	〃	〃
9日(月)		全国常任理事会	9日(月)		全国常任理事会
10日(火)	教育技術局会議		10日(火)		
11日(水)			11日(水)	教育技術局会議	
12日(木)			12日(木)		
13日(金)			13日(金)		
14日(土)	湯の丸山スキー教室	スキー協カップ	14日(土)	乗鞍山スキー教室	セッター研修会
15日(日)	〃	〃	15日(日)	〃	〃
16日(月)			16日(月)		
17日(火)	広報局会議		17日(火)		
18日(水)			18日(水)		
19日(木)			19日(木)		
20日(金)			20日(金)		
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	21日(土)	スノージャンボリー	・震災復興春休み 子どもスキーin 岩手
22日(日)	〃	〃	22日(日)	〃	・テクニカルコンペ
23日(月)	通信発送		23日(月)		
24日(火)			24日(火)	広報局会議	
25日(水)			25日(水)		震災復興春休み 子どもスキーin 宮城
26日(木)		宮城子どもスキー実行委	26日(木)	理事会⑤	
27日(金)			27日(金)		
28日(土)		全国競技大会	28日(土)	春休みJrスキー	
			29日(日)	〃	
			30日(月)	通信発送	
			31日(火)		

通信同封：スノージャンボリー2015、石打花岡SL練習会+記録会