



スキー協通信

No.373

発行

2015.6.1

発行責任者・出崎福男

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

第48回定期総会を開催します

日時：2015年6月21日（日） 9：20分受付開始 10：00開会

会場：豊島区東部区民事務所3F第4会議室（JR大塚駅北口徒歩5分：巣鴨警察署隣り）



目次

第48回定期総会のご案内／乗鞍サマーキャンプ案内	2頁
鳥海山スキー教室報告	3頁
八甲田山山スキー教室報告	4頁
東京スキー協 春の技術部合宿 in 志賀高原	6頁
連載「私たちはこんなクラブです！」第10回／大原GS&SLポールレッスン報告	7頁
6・7月のカレンダー	8頁

第48回定期総会のご案内

東京スキー協理事長 出崎福男

日時：2015年6月21日（日）9：20分受付開始 10：00開会

会場：豊島区東部区民事務所3F第4会議室（JR大塚駅北口徒歩5分：巣鴨警察署隣り）

今期、組織的な後退に歯止めをかけ、加入クラブの活動の活性化と東京スキー協への結集を強めるため、東京スキー協主催「4大行事」への取り組みを7月から開始しました。

活動の結果・特徴としては、

- ①貸切バス代の大幅値上げという問題や、12月、3月に3連休がなかったこともあり、「テクニカルフェスタ」「越年ファミリースキー」は参加者若干減、「スノージャンボリー」は赤字は出さなかったものの一昨年並みに参加者数は後退という結果でした。
- ②東京スキー競技大会は、参加者総数では昨年並みですが、競技未経験者、スキー初級者に配慮した大会とし、運営経費も抑える方策もとり、新たな参加者を迎えるなど前進面がみられました。
- ③財政的には、3年連続の赤字決算です。主な原因は、会費納入減（4月23日現在で前期比40名減）と、行事収入が予算に届かなかったことです。
- ④各クラブでの会員拡大の努力の結果、クラブ単位で見ると9クラブで21名の会費納入増がありましたが、組織人員は全体としては大きく後退しています。
- ⑤若い世代を取り込む活動では、新たな前進も見られています。
- ⑥指導員養成では、5名の初級指導員、1名のスノーボード指導員が新たに誕生しました。

各クラブの活動の経験に関する発言や、東京スキー協の活動への提案などの発言の準備をお願いします。

総会は、今後1年の活動方針を決めていく大切な場です。各クラブの活動の経験は東京スキー協の宝です。活動内容と併せて、会員拡大や、新たな行事参加者を得るなど行事成功に結びついた取り組み内容の特徴についても是非発言頂きたいと思います。

この間の理事会での論議の中で、「会員要求を十分把握した行事が行えているか?」「東京スキー協主催行事についてクラブ内に十分伝わっていないのではないか?」「東京スキー協主催行事についてはもっと目的を明確にして取り組むべきではないか?」という問題提起がありました。各クラブと、組織としての東京スキー協との結びつきを強める必要を感じます。方針についての積極的な提案の発言も是非お願いします。

競技スキー委員会主催 **乗鞍サマーキャンプ**のご案内

コーチは三増健一さん。回転のトレーニングです。夜はおいしい食事と温泉でパワーアップ！（担いで登るので午後は早目に切り上げ、宿でコンディショントレーニングをします）

日時：2015年7月18日（土）～20日（月） ※締め切り 7月7日

宿泊：グーテベーレ 〒390-1506 松本市安曇乗鞍高原 3982-2 0263-93-2527

集合：7月18日（土）午前8時 グーテベーレ前

参加費：37,000円予定（2泊4食、レッスン料、傷害保険、諸経費含む）

お問い合わせ：tokyoskikyo@yahoo.co.jp

詳細、申し込み用紙はこちら↓

http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/kyougi/images/pdf/2015_norikura.pdf

一気に芽吹き、山麓は新緑… 山には豊富な残雪が、縦横無尽に？

今年は、総勢11名。新緑の鳥海をスキーで味わってきた。5月ゴールデンウィークは例年になく雪解けが早く、稜線の雪が消えていたところもあつたが、十分楽しむことができた。

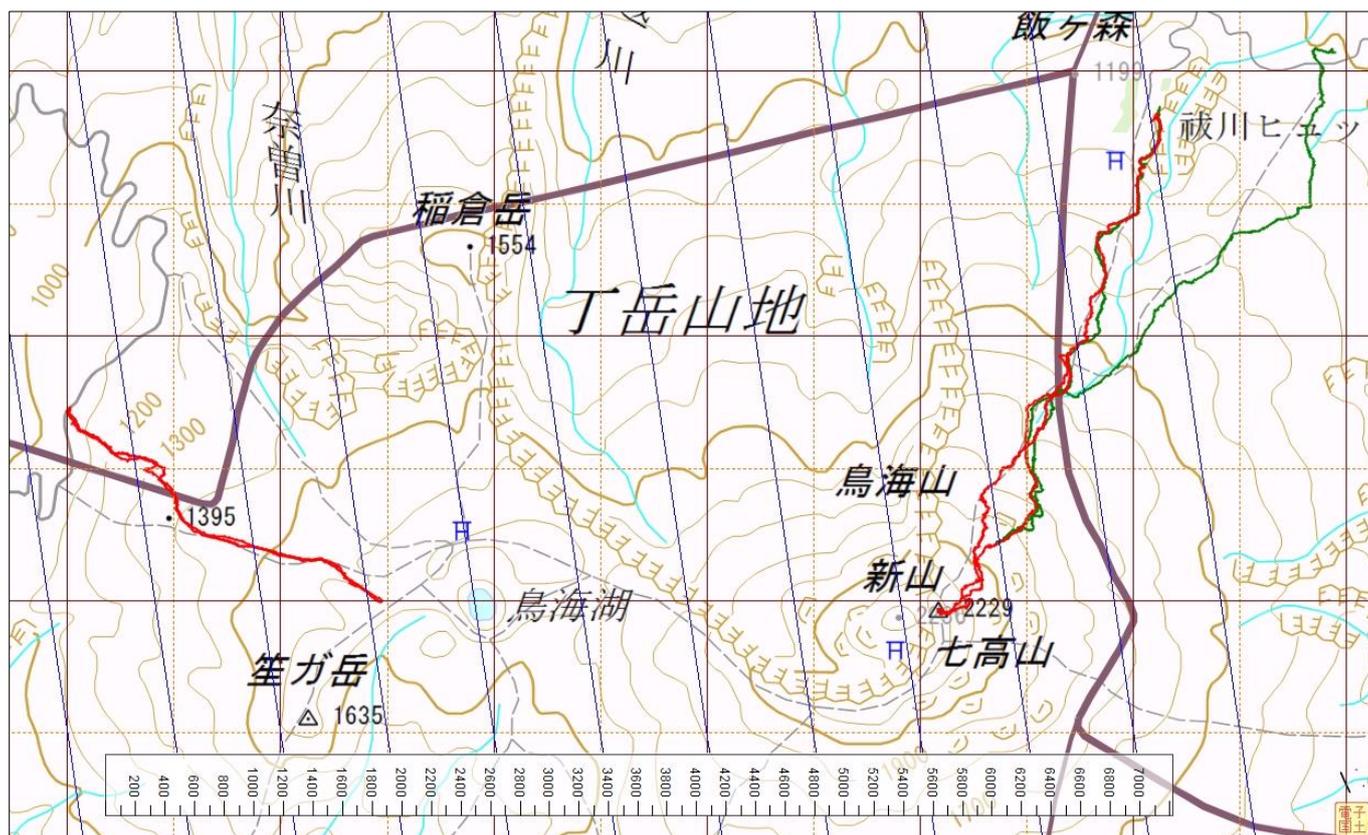
初日（3日）、夜行を利用し早朝に着く方、朝早く発って参加される方もおり、集合・出発は、宿10時（皆さん前泊したりで早めに全員集合）。

初日の行程は、祓川ヒュッテからシールを利かせ先ずは足慣らし（明日、山頂を目指す）。天候は、風もほどよく、雪質もよし。今日は明日を期待して山頂への急斜面が始まる舍利坂の手前（標高2000m）で滑降開始。コースは、猿倉口入口の熊の森駐車場まで。

しかし、標高1500メートル位で祓川へのコースと別れ、猿倉へのコースへ入ると、ここらあたりから例年と違って来た。それまで楽しく滑走できたのに熊の森に近づくにつれ、ますますスキーにブレーキが…、滑走面にタール状の黒い物質がこびりついてきたのです。今年のこの現象には東北方面の各地の山において悩まされた方が多かったようです。黒い物質を調べてみるが原因不明。新芽が原因とか、



七高山山頂で



北朝鮮で発生した山火事の鎮火が難航し大きな煙の流れが日本海を越え、日本の東北地方にまで伸びている。これが原因とか。宿に帰ってタール状物質の除去に一汗かくこととなった。

2日目、今日は七高山山頂を目指す。天気予報は、晴後、雨。七つ釜避難小屋までは昨日と同じコース。ここからは「氷の薬師」「舍利坂」左の雪渓を経て山頂をめざした。12時40分頃山頂へ。天気予報では雨が近付いていることになっている。山頂まで、思ったより天気は崩れず持っていた。

山頂を味わって、昼食は、昨日引き返したところで、高曇なのですがここ等あたりからポツポツと雨が…、帰りを急ぐことにした。今日は、昨日の状況もあり七つ釜避難小屋から祓川へ下りた。

最終日、半日午前中で終了。コースは鉾立から御浜小屋往復。

日本海に向かって雄大な景色の中滑走できるコース。しかし今年は鳥海湖をとりまく峰は雪が消え、御浜小屋へも板担ぐ必要がという状況。御浜小屋へは向かわず、鳥海湖手前で下ることとした。眼下にある日本海を目指しての滑走であった。

3日間天気に恵まれた(4日深夜に降雨)、鳥海教室でした。



左 山頂をバックに 右上 七つ釜避難小屋への急斜面を 右下 祓川出発

八甲田山スキー教室報告(2015年5月2日~5日)

新緑あざやかな八甲田でしたが 雪の消えるのも早く…

2日 前日15時に新宿を立ち津軽SEで仮眠。青森市場で朝食後、八甲田へ入る。教室参加者がそろったところで猿倉岳に向かってシール登高、雪が少なく、いつものルートがとりづらい。

気温が高く体力の消耗も激しい。山頂まで行かず滑降するが、雪が粘って滑りにくい。宿に帰ると板の滑走面に茶色いものがべったり付いている。灯油で拭くと真っ黒になった。



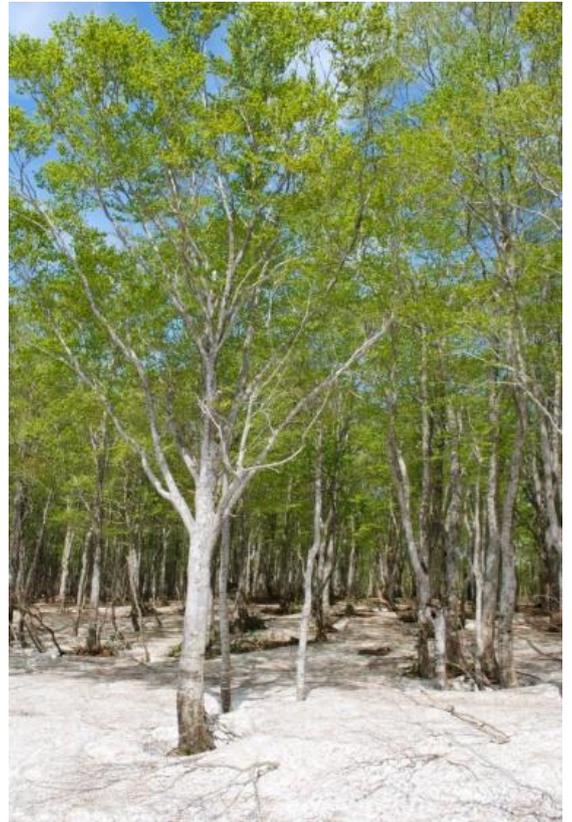
3 日 すいれん沼から小岳に向かうが、いつも雪に埋もれているはずの台地が雪の中からあらわれて、硫黄岳方向から進もうとするが茂みに阻まれルートがとれない。転進してルートを見つけて進むが相当なタイムロスと体力ロスをしてしまった。小岳も雪が少なく、いつもより低い位置から小岳を巻く夏道が出ているので、板を担いで川のように水が流れる道を登りつめ山頂に到着。途中で会った登山者の情報では高田大岳の夏道が見つけられなかったとのことと、時間が予想以上にかかったので、高田大岳を断念。

猿倉コースも途中の沢が空いているとの情報なので、すいれん沼へ向かう。小岳の斜面を途中からトラバースする。藪を抜けるのに苦勞してやっとすいれん沼コース出るが、今日も板が滑らず疲れがたまる。どうにか、やっと、すいれん沼に着き、バスで猿倉温泉に戻った。宿では、灯油で板の掃除。

4 日 雪の状況を考えて予定を変更、猿倉から乗鞍へ(南八甲田)。

猿倉の山頂から矢櫃橋へ滑り込む。橋は完全に出ていて数年前に掛け替えられた立派な橋が現われていた。気温が今日も高く休憩を多めにとりながら、2時前には何とか山頂に到着した。ここでも藪が強く北面の斜面に出ることが出来ず、尾根を滑る。途中雨が降ってきたり、板にへばりつくタール状物質は二度も滑走面の掃除を行わなければならず、通常の倍の時間と体力を消耗した一日だった。

5 日 前夜の雨は上がったが、半日の行程なので今回の雪の状況でコース選択が難しいのと疲労のため休む人が多く、最終日の行動は朝で解散となった。



東京スキー協 春の技術部合宿 in 志賀高原

4月18・19日の両日、志賀高原（横手山、熊の湯）で東京スキー協技術部の雪上合宿を開催しました。今回の合宿では2月に決めたテーマ「最適ポジションをいかに伝えるか？ターン前半を中心に」と、4月の全国スキー協技術部会で提案された来季テーマ／教程解説ビデオの内容の伝達、を行ないました。

「最適・・・」では、①ベーシックパラレルターンの前半で「内脚の真上に軸をもってくる」動き、②いわゆる「クロスオーバー」の動き、③切り替え時から「外脚」に主眼が置かれる場合の動き、を確認しました。①は来季テーマにも共通する動きで、外脚を動かしてターンをコントロールする上で重要なポイントとなります。今回の合宿では、この「内脚真上に軸をもってくる」そして外脚を使っていくこれらの動きを「丁寧に」「しつこく」確認していきました。

参加した技術部員からのコメントは以下の通りです。 —以上の報告：出崎福男（技術部長）

伊藤正明 技術部員（シュプール）

今回の合宿では、ターン前半の最適ポジションを中心に検証が繰り返されました。一気にクロスオーバーをすることをやってきた私にとって、内脚の真上に軸を作ることがなかなか出来ず何回もダメ出しをされました。軸ができると外脚の開き出しがしっかりと出来・板を撓ませた時の板の走りを再認識しました。重心の位置や軸を意識することの重要性が分かってきましたが、その後も内倒する癖が取れず来シーズンの課題として持ち越すことになりました。出来ないことを繰り返しやり続けることができる合宿のメリットを感じました。

大久保光一郎 技術部員（コロポックル）

内足軸が作れないと開き出しはできない。練習を始めたのは6年程前の片品の受験合宿からでした。毎年の教程種目の着目点も一回りし、改めて体幹から作用点を遠ざける開き出し運動、低速の制動を経験できる技術に着目することは大切だと思っています。

私の講習経験は、慣れたハの字ターンや、なんとなくパラレルの人と滑ることが多く、速い遅い共本人のスピードのコントロールが課題となる事が多くなっています。

今回の合宿では、忘れていたことも思い出しました。今後も気付かせてください。

小川 洋 技術部員（みなとしゅぷうる）

今回の合宿では夏に発表される「教程解説ビデオ10」を先取りして、ベーシックパラレルターンを「ステージ1」と「ステージ2」に分けて、特にニュートラルポジションをどう対処するかを丁寧に研鑽しました。

「ステージ1」は外脚を開きだす事で体軸を傾けるベーシックパラレルターン、「ステージ2」は内脚をたたみ込む事で体軸を傾けるベーシックパラレルターン。基本に立ち返ってみるにはとても有効なカリキュラムでした。

福島 明 技術部員（シーハイル）

指導員の皆さんへ：前週の全国技術部会で発表された来季の教程解説DVD「ベーシックパラレルターンを再検証」の内容が1日半にわたって雪上 伝達 されましたが、一言でいうと『かなり理屈っぽい』ですよ！ 頭でっかちな私にとっては、論理的に頭の中を整理するのに役立ちましたが、フィーリング（感性）のみの指導員は大混乱するかもしれません(笑)。ただ、指導員としてこのくらいは理解してほしい！と思っています。激論しましょう！

「私たちはこんなクラブです！」

「スノー モンスター」



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

- ① 創立1972年 会員数10名
- ② メンバーが協力し合い、助け合う
- ③ 毎月の例会
- ④ 和気あいあい（スキーもアフタースキーも！）

競技スキー委員会主催

大原 GS&SL ポールレッスン 2015/4/11-12

競技スキー委員会では4月以降に旗門を使つての練習をしたいということで、吉岡大輔コーチを迎え、新潟県と福島県の県境にある「大原スキー場」で初の行事を行いました。競技スキー初経験者や小学生を含む14名の参加がありました。

悪天候が心配されましたが、むしろ気温もほどほどのなか、参加者それぞれの技術にあわせた指導で、初日は斜面変化のあるバーンでの大回転、2日目は回転



と充実した練習が行われました。（日曜日は皆さん多少疲労の影が見えましたが…）

宿に戻ってから、ビデオおよび連続写真で撮影された素材を使用するミーティングも丁寧に行われ、各自の目標にたいしてのイメージを持つことができました。

追加エピソードですが、現地で開催されていたマスターズ大会の前走者として、急遽吉岡コーチが出走し、本格的な滑りを大会バーンで確認することができました。宿泊した休場（やすみば）の魅力的な料理にもみなさん満足して頂けたのではないのでしょうか。ぜひ来シーズン以降も開催していきたいと思ひます。（矢吹 健）



6・7月カレンダー

6月	東京スキー協	全国スキー協、他	7月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(月)			1日(水)		
2日(火)	山スキー委員会		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)			6日(月)		
7日(日)			7日(火)		
8日(月)		全国常任理事会	8日(水)		
9日(火)			9日(木)		
10日(水)			10日(金)		乗鞍サマーキャンプ
11日(木)			11日(土)		〃
12日(金)			12日(日)		〃
13日(土)		代表者会議	13日(月)		全国常任理事会
14日(日)		〃	14日(火)		
15日(月)			15日(水)		
16日(火)			16日(木)		
17日(水)			17日(金)		
18日(木)			18日(土)	乗鞍サマーキャンプ	
19日(金)			19日(日)	〃	
20日(土)			20日(月)	〃	
21日(日)	第48回定期総会		21日(火)	広報局会議	
22日(月)			22日(水)		
23日(火)	広報局会議		23日(木)		
24日(水)			24日(金)		
25日(木)			25日(土)		
26日(金)			26日(日)		
27日(土)			27日(月)	通信発送	
28日(日)			28日(火)		
29日(月)			29日(水)		
30日(火)			30日(木)		
31日(日)			31日(金)		

編集後記 **エビノシッポ**

かぐらスキー場に行ってきました。新緑がきれいでさわやか。この季節、スキーヤーにとっては今シーズンを振り返り来シーズンへの準備を始めるときです。東京スキー協は6月21日に総会を開きます。みんなの思いが集まる総会にしたいですね。(できき)