



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.377

発行

2015.11.1

発行責任者・出崎福男

2015テクニカルフェスタ in 志賀高原 申し込みを開始します！

- 一般レベルアップ・・・どなたでも参加できます
- 指導員受験レベルアップ・・・受験対策に
- 指導員研修会・・・基礎技術+応用発展技術



2015年12月18日(金)～20日(日)
志賀高原 一の瀬エリア (宿泊 ホテル山楽)



9月27日スキーセミナー、66名の参加者
で満員御礼。

案内は今回の通信に同封しています



目次

2015テクニカルフェスタ案内	1頁
リレーエッセイ「雪紋」/スキー保険に加入しましょう	2頁
山スキー委員会行事案内	3頁
行事報告(プラスノー講習会/スキーセミナー2015)/山スキー委員会報告	4・5・6頁
連載「私たちはこんなクラブです！」第12回/指導員養成講座報告	7頁
11・12月のカレンダー	8頁

私の健康法

パート2

東京スキー協 会長 市川正幸

リレーエッセイ 雪紋

昨年、「いつまでもスキーを続けるために健康でありたい」と私の健康法を雪紋のなかで紹介しました。カスピ海ヨーグルトを自分で作って毎日食べる。週3、4回のジョギングを続ける。このほかに続けていることがありますので紹介します。

それは果実酒をつかって、毎日寝酒の焼酎に混ぜて飲んでいることです。お酒は好きですが、つぶれるまで飲むことはありません。要は寝るときに体が温まってぐっすり眠ればいいわけで、お湯割りで2杯以内ですね。朝までトイレに起きることはなく、6時間たっぷり寝ています。

では果実酒の作り方を紹介します。作っている果実は梅、夏ミカン、ブルーベリー、ブラックベリー、ザクロ、びわ、カリン、桑の実、山桜の実、山モモ、などです。紫系の実はポリフェノールが多く含み目の疲れに効き目があります。

作り方は、広口瓶、果実1kg、氷砂糖200g～300g、果実酒用焼酎35℃、1リットルを用意し、果実はよく洗い水気を切っておく。大きいもので夏ミカンは皮をむいて半分に、カリンは1センチの厚みにカットして使います。

広口瓶に果実、氷砂糖、次に焼酎半分の500リットルを入れ、かき混ぜずに蓋をして1カ月置く。氷砂糖が溶けて果実のエキスが出始めたら残りの焼酎を足します、このときは混ぜてもいいです。酸味の少ない果実の場合はレモンの皮をむいて、身をカットして入れると酸味がプラスされおいしくなります。

3カ月ぐらいで果実は引き揚げて、涼しいところで熟成させます。5、6カ月頃から飲めます。カリン、梅、びわなどは1年くらい実を付けておきます。香りがよくなりますよ。

お勧めは山桜の実、小さな黒いサクランボが5月の末に取れますが、あっという間に落ちてしまいますので貴重です。公園で見ついたら試してください。ソメイヨシノの実はだめで、苦いです。

洋酒のチェリー酒みたいに濃い赤色のお酒になります。

お酒は百薬の長といわれていますけど、ほどほどに楽しみましょう。

組織局より **全国スキー協のスキー保険に加入しましょう！**

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、3つの保険を紹介します。

- ① 『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2015年12月1日から2016年11月30日の1年間、掛け金は1,500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。
- ② 『捜索・救出基金』 ---山スキーやハイキングでの事故に対する捜索・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日から翌年10月30日までの1年間、掛け金は最低3,000円から1,000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。
- ③ 『傷害基金』 ---昨年度から再会され、先着800名まで申し込みを受付中です。1年間おとな600円、子供・障害者400円（1年会員）と3年間おとな1,500円、子供・障害者1,000円（3年会員）の2種類です。事故・怪我は他人事ではありません。万が一に備え、加入をおすすめします。

※お申し込みは11月15日までに。入金および申込書必着です。

※ 詳細はこちらから <http://www.mmjp.or.jp/wsaj/hoken/hoken.html>

スキーの魅力を広げませんか 山スキー委員会

白銀の世界にシュプールを描き、大自然を滑る快感。雄大な自然に溶け込むゲレンデでは味わえない滑降、春のたおやかな山、自然の中でいかにスキーを楽しむか

今シーズンは、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。

まずは、東京スキー協の山スキー関連行事、山スキー教室へ参加することです。

東京スキー協は、安全に山スキーを！を柱に、山スキー教室を開催しています。シールを使用したの登高、ルートファインディングなど山スキーに必要な基礎的な知識と技術等を学びます。

仲間とともに、ゲレンデを飛び出して、大自然の山野を自由に滑りましょう。シーズンインに先立ち、「山スキーの集い」「山スキー基礎講座（机上講習）」を開催します。ぜひ、ご参加ください。



山スキーの集い（11月13日（金）午後7時～9時）（写真上）

http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/yamaski/images/pdf/2015_1113.pdf

会場：豊島区生活産業プラザ（8階・多目的ホール）

山スキー基礎講座（11月29日（日）午前10時～午後5時）

http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/yamaski/images/pdf/2015_1129.pdf

会場：豊島区生活産業プラザ（7階・会議室701）

定員：20人

資料代：2700円（下記テキストを含む）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

教科書：山スキーリーダー養成学校テキスト

15-16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

指導員の研修及び応用研修扱いになります。山スキーリーダーの研修もあります。山スキーに関心の有る方などの参加を歓迎します。

日時：12月12日（土）～13日（日）1泊2日

場所：志賀高原 横手山（研修会、教室、講習会共）

宿舎：志賀高原ロッジ

集合：12/12(土)午前9時15分 / 解散 12/13(日)12時半

定員：40名（定員になり次第締切）

参加資格：研修会＝15-16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（別途案内）を11/29(日)までに全国スキー協山スキー部へ（FAX・メール・〒）で送る。

食事もレッスンも大満足…!

2015 フラスノ一講習会

教育技術局主催 丸沼高原 2015/10/3~4

10月初め、秋晴れのよい気候の中、プラスノ一講習に参加しました。講師は群馬スキー協の荻原さん。初日は6人、2日目は4人、すこしさびしい人数でしたが、そのかわりにトランシーバとビデオを駆使し、かゆいところに手が届く丁寧な講習を受けることができました。

テーマは大きく分けて2つ。ひとつは、“ターンの切り替え時”、斜滑降を入れて山側にあった体を確実に戻し、そこでもう一息、斜面に垂直になるまで待って、ターンに入っていくこと。もうひとつは、“ターンの切り替え後”、内脚をみぞおちに近づけて、外足（両足）に圧をかけられるポジションをとらえること。バリエーションをこ



なしていくうちに、初めに時間をかけてレクチャーされた“基本姿勢”の重要性が分かってきます。

“基本姿勢”をキープしてこそ、よいポジションでターンに入っていくことができるというのは、ついこの前週の東京のスキーセミナーの講師、三増さんの6つのポイントのひとつ、「上にも下にも動ける“中間姿勢”」に通じるものだと感じました。それとターンの内側に体がしなるようにターン後半のタメを作っていくのは、これも三増さんの言う、“膝・腰を内側に入れた分、外脚が軽くなるように上半身は斜め前に”、と同じ動作だと気がつきました。いくつかのかけらが合わさって、私にとって収穫になりました。あとは雪の上に立つまで忘れなければ、、、。

泊まった宿、「Cou屋」はお料理がとてもすばらしくて、うつわ、盛り付け、味ともほんとうに気に行っていました！これはお料理目当てで行くのもありですよ…？ 平屋建てで食堂、風呂、



トイレの移動がコンパクトなものも楽でよいです。ゲレンデでは板のみだとレンタルは1000円と良心的です。来年はたくさんの参加者でわいわいとにぎやかにレッスンできたらいいですね。

豊島スキークラブ
長谷川 かよ子

スキーセミナー2015 に66名が参加

豊島区民センター 2015/9/27 (日)

スキーシーズン始まりの恒例となっているスキーセミナー2015が9月27日(日)スキー協のスタッフ、講師を含め66名が参加しました。会場の定員を超えたため、立ったまま話に聞き入る参加者が出てしまい、大変恐縮しています。

テーマ I の『「ベーシックパラレルターンを再検証」に学ぶ』では、講師の小川さん、出崎さん

が二人で話を進めていきました。

今回のDVDでは、良いポジションに戻すために斜滑降を使っていること、板をたわませて板の性能を生かすこと、内脚を軸にして外脚を開きだし、板を捻るのではなくターン前半からしっかり雪面を捉えること、重要なのは体軸の傾きであることを強調しました。そのためにターンの構成を、ターンゾーンと切り替えゾーンに分けて理解すること

が大切です。

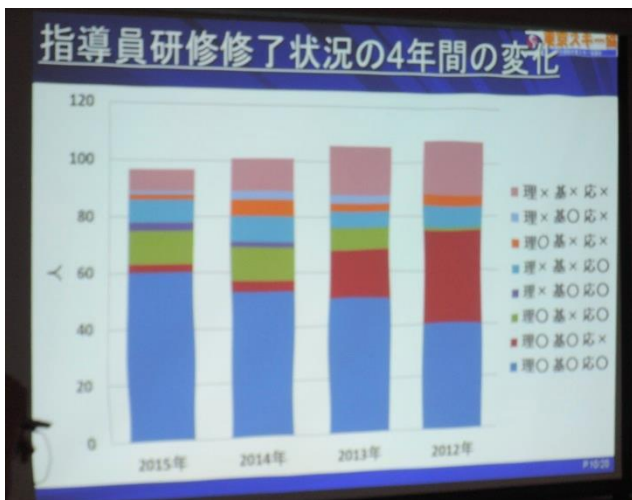
足裏切り替えターンでは、最初の段階の切り替えは腰を左右に動かすことから始まり、だんだん左右の振り幅を広めていくこと、良いポジションから良いポジションへと進めていくこと。そのために自ら動くこと、運動を止めないことが重要です。切り替えゾーンを重視して、足首をしっかり固定しお腹を引込めて胸を開く基本姿勢を忘れないことが大切です。

テーマⅡの「指導員研修修了状況と今後の課題」は、福島副会長が講師を行いました。

福島さんは、3年前の2012年6月に全国スキー協技術教育局の協力を得て、東京スキー協のスキー指導員を対象とした「研修修了状況」を解析し、同年9月の「スキーセミナー2012」で詳細を紹介して以降、教育技術局を中心に丸3年間にわたって「指導員の研修修了を促進する」活動を行ってきました。その活動を大別すると、「課題（実態）を指導員に伝える」「研修会計画を全指導員にきちんと伝える」「新たな応用技術研修を設定する」「研修開催計画書と報告書を徹底して管理する」の4点です。

これらの活動の結果、研修修了状況が3年間でどのように変化したか、その特徴を挙げます。

- 1) 3つの研修修了者が増加したこと（37.0%から61.9%へ）
- 2) 応用のみNG者が激減したこと（32.4%から3.1%へ）
- 3) 3つの研修ともにNG者が減ってきたこと（18.5%から8.2%へ）



確実に増えているものの、3つの研修修了者は6割程度（グラフ濃い青）

しかし、指導員がスキー協の活動の先頭に立っていくという大前提から考えた場合、3つの研修修了者はようやく60%をわずかに超えたにすぎません。一人一人の指導員が『なぜ研修を受講しなくてはいけないか』という根本に立ち返っていたら、積極的に研修受講計画をたてていただくことが基本です、と訴えました。

テーマⅢの「教えるコツ 教わるコツ」では、講師は三増健一さんでした。

三増さんは子どもの頃、親がスキークラブに入っていたのでポールをやるようになり、そのうちに自分の中からゲートに対するあこがれが芽生え、今まで続けてきました。

オーストリアの国家スキー教育機関で国家資格を取得し、オーストリアのスキースクールでは、最初は子どもたちや初心者から教えました。



講師の三増健一さん

その後は、全日本のワールドカップチームのコーチや、レースだけではなくスキー全般にわたって教えてきました。

オーストリアで日本との違いを感じたのが、スキー場の環境の違いです。日本では整地されていますが、オーストリアではオフピステなどリスクがあるところを自分の責任で滑り、その満足感を味わいました。

オーストリアのスキー教師はそんな場所を滑るのが評価されます。環境の違いがあるのでメソッドも違い、教えるシステムにも違いがあります。子供たちの教え方では、コミュニケーションの取り方は「見せることが言葉」、表現する言葉を学びました。

その後の話を要約しますと、動作の学習（学習段階）では、ステップ by ステップ＝我慢することは大切な要素であること。最初はトライすること、ギクシャクするがそこから発展させ、最初からきれいなフォームを目標にしないこと。初めは粗くても良い、そこから洗練させていくこと。

スキーが上手くなっていくには時間と経過が必要であり、どうやってステップ by ステップしていくのか。①簡単なところから始める、止まった状

態でやってあげる、②斜滑降を行う・斜滑降にターンを入れる、③滑る方向を次第に谷方向に、少しずつ難しいものにして行くこと。一つのターンから二つのターンへ、そして動きを洗練させていくことで早く安定して滑れるようになる。最初からきれいなフォームを求めない。

動作の学習（学習段階）は、①動作を知る、②動きを試し、身につける、③動作を洗練させる、④動作を使う。動作を違った条件の中で使い、コブ／悪雪などにトライする。そうすると基本的な動きが安定してくるので、難しいところを混ぜながら行う。

斜面での基本姿勢は、

1. 中間ポジション
2. 膝と腰をターンの内側に入れる
3. 上半身を斜め前に出す
4. 足・膝・腰・肩のラインを斜面と平行に保てるように、捻じれないように 片方伸びきってしまわないように
5. 両手を上半身の斜め前に保つ バランスを保つために
6. 肩のラインを斜面と平行に保つ 谷足を踏めるように谷肩を下げるなど

コーチと生徒は共同作業であり、主眼は楽しむこと。そして動作の学習には段階があるということです。〈文責：近藤〉

山スキー委員会報告

開催日時 2015年10月6日（火曜日） 午後7時30分～同9時
 会議場所 東京スキー協事務所（吉田、矢口、関谷、長部、4名、4クラブ出席）
 報告事項

全国関係／東京関係

山スキー関係日程

1) 山スキー教室

2016 シーズンも、6回の山スキー教室を予定しています。

スキー技術は、中級程度（パラレルターンか、それに近い滑り）の方。ハイキング程度でもよいので、山登りをしたことのある方ならば、どなたでも参加できます。

定員 20名（先着順）

コーチ陣は、スキー協指導員、同山スキー委員、同山スキーリーダー参加費等、詳細は、山スキーの集いで発表します。

教室についてのお問い合わせ、募集案内は、山スキー委員会へご連絡下さい。

日程	場所	主管クラブ
1月23～24日	かぐら周辺	ランドネ、風花
2月13～14日	湯の丸高原	スノモン
3月12～13日	乗鞍高原	こなゆき
5月3～5日	鳥海山	三多摩
5月3～6日	八甲田山	スノモン
5月20～22日	立山・剣沢	三多摩

2) その他

☆「2016山スキー教室の案内」の配布。

☆「2015山スキー教室記録集」の発行（集いで配布します）。

次回、委員会日程

開催日時 2015年11月10日（火曜日） 午後7時～同9時
 会場 東京スキー協事務所

「私たちはこんなクラブです！」

ウィークデー スキークラブ

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13年 会員26名（内、複数クラブ会員18名）名誉会員1名
- ② 平日にスキーをしようと思った仲間なので、気楽に行事が組める。
- ③ それぞれ別に所属しているクラブにも参加を呼び掛けて、行事はいつも賑やかです。
- ④ 平均年齢があがったクラブかな？

☆事務局長の独り言

創立当初は、平日しかスキーに行けない人を組織しようとスタートを切ったのだが、集まった人たちは平日に時間の取れるOBの人達。スキーが大好きで自分たちのクラブ行事以外にもスキーがしたい人で、楽しい行事を盛り上げてここまで来た。

最近はどさんこスキークラブとの共催行事が多い。2つのクラブで会長と事務局長をしているので数多くの行事をこなせない。



どさんこと共催の尾瀬岩鞍スキー
（貸切ロッジで手作り料理が好評）

オフシーズンもがんばっています

指導員養成座学（関東ブロック） 12名が参加

10月11日（日）に、関東ブロック主催の2015養成座学が開催されました。



今年の座学には、東京スキー協から初級指導員に5クラブ6名、中級指導員に2クラブ2名、神奈川スキー協から初級指導員に1名、中級指導員に1クラブ2名、千葉スキー協から初級指導員に1名の合計12名が受講しました。

受講者は、朝9時から17時まで、指導員養成の理論5科目を熱心に受講しました。

今後の日程は、ペーパーテストが11月8日（日）に、養成実技が12月12日（土）・13日（日）に行われます。（近藤記）

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(日)	クラブ交流平和駅伝		1日(火)	・組織局会議 ・山スキー委員会	
2日(月)			2日(水)		
3日(火)			3日(木)	常任理事会	
4日(水)	組織局会議		4日(金)		
5日(木)	常任理事会		5日(土)		中央研修会
6日(金)			6日(日)		〃
7日(土)		新日本スポーツ連盟 50 周年記念レセプション	7日(月)		
8日(日)	関東 B 初・中級指導員 養成ペーパーテスト		8日(火)		
9日(月)			9日(水)		
10日(火)	山スキー委員会		10日(木)	教育技術局会議	
11日(水)	競技大会実行委員会		11日(金)		
12日(木)	教育技術局会議		12日(土)	シーズンイン Camp	山スキー部レベルアップ 指導員研修会
13日(金)	山スキーの集い	スキーメイト 162 号発行	13日(日)	〃	〃
14日(土)		全国理事会	14日(月)		
15日(日)	指導員合格への傾向と対 策セミナー1	〃	15日(火)	広報局会議	
16日(月)		全国常任理事会	16日(水)		
17日(火)	広報局会議		17日(木)		
18日(水)			18日(金)	テクニカルフェスタ	
19日(木)			19日(土)	〃	スノーボード中央研修会
20日(金)			20日(日)	〃	〃
21日(土)		全国技術部会	21日(月)	総務局会議/通信発行	全国常任理事会
22日(日)		〃	22日(火)		
23日(月)			23日(水)		
24日(火)	総務局会議/通信発行		24日(木)		
25日(水)			25日(金)		
26日(木)			26日(土)		
27日(金)			27日(日)		
28日(土)			28日(月)		
29日(日)	山スキー講座		29日(火)	越年ファミリースキー	
30日(月)			30日(水)	〃 (1/3 まで)	
			31日(木)	〃	

編集後記 エビノシippo

清澤恵美子さんが復活。ソチ五輪直前に膝十字じん帯を損傷し、2年ぶりのワールドカップ挑戦ですが杓は無し。自力で道を切り拓きます。有明・ドームアスリートハウスでの会長対談をメイト 162 号に掲載。(嵐)