



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.380

発行

2016.2.1

発行責任者・出崎福男

2015テクニカルフェスタ in 志賀

2015/12/18-20



千葉スキー協のみなさん



頼もしい10~20代の参加者! (中3人)



写真提供: 田畑 健

目次

リレーエッセイ「雪紋」/石打花岡SL練習会案内	2頁
2016テクニカルフェスタ報告	3-4頁
「冬のページェント」のご紹介	5頁
2016 Racing Camp in かたしな高原/スノージャンボリー案内	6頁
越年スキー・スノーボード報告/連載「私たちはこんなクラブです!」第14回	7頁
2・3月のカレンダー	8頁

雪不足を工夫して 乗り越えよう

東京スキー協 副会長 福島 明

リレーエッセイ 雪紋

スキーを始めてから40年ほど経つが、ここまでの少雪は記憶にない。例年だと12月初めは雪が少なくても、「クリスマス寒波」だとか「年末寒波」で多くのスキー場が全面滑走可になるが、今シーズンは「寒波」の神様がそっぽを向いたまま。お正月休みに自宅の庭でスキーの手入れをした際には半袖Tシャツ1枚でも平気なくらいだった。

この少雪は、私たちのスキー行事に影響を及ぼしている。12月中旬の「第5回テクニカルフェスタ」は滑れる狭いゲレンデと稼働しているリフトに人が集中し、リフト待ちが20分！バブル期のような様相となった。本当ならば広い志賀高原を滑りまくる予定だったはずなのに…。ただそこは講師やスタッフの工夫でテクニカルフェスタの目的である「レベルアップ」ができたように思う。

みなさんのクラブでも行事の目的達成のために「工夫」をしていただきたいと思います。例えば朝一や昼休みの比較的空いている時間帯を狙うなど。そのためには、朝食を早めにしてもらうなど宿との連携プレーも必須だし、お昼時間を

前後にずらすために参加者の理解を得ることも必要。そして何よりも講習の講師や行事の責任者が事前に最新の情報を入手して、最善の手段を決めることも必要。滑走距離がとれず混み合ったゲレンデでの講習は、安全面への配慮も含めて今まで以上の指導員の工夫や力量も当然求められる。

少雪でもあきらめないで「工夫」をすると、もしかしたらマンネリ化しているスキー行事に新鮮な風が流れ込み、新しい行事のやり方の発見があるかもしれない。そんなことを参加者で喜びあえる2015/2016シーズンにし、それが組織の質と量の成長に繋がると最高だと思う。

この1月に開催された「2016 Racing Camp in かたしな高原」は、ポールトレーニングはできなかったものの、工夫しまくった内容で、参加者全員のあらたな喜びと大きなレベルアップが勝ち取れた行事となった。

各クラブやスキー協の行事が参加者の満足感でいっぱいとなることを願っている。

石打花岡SL練習会&記録会のご案内

2016/2/27~28 石打花岡スキー場 / 参加費 22,000円 / 宿泊:丸木屋旅館

楽しみながらタイムレースにも挑戦! 景品もあります。(参加募集チラシを通信に同封します)

5回の開催で最多の60名参加

2015テクニカルフェスタ in 志賀 2015/12/18-20

今回で5回目となるテクニカルフェスタは、昨年に引き続き長野県の志賀高原スキー場一の瀬エリアを中心に開催されました。参加状況として、一般レベルアップコースへの参加が増え同コースだけで5クラスになったこと(他に指導員研修2クラス、受験レベルアップ1クラス)、また指導

員を除けば男女比がほぼ同じで女性が多かったことが特徴的で、一般レベルアップでは女性だけの2クラスを設けました。全体では昨年より11名増、21クラブから60名の参加です。(うち、昨年再建を果たした千葉スキー協から3クラブ6名、神奈川スキー協から1クラブ1名)

数年ぶりの暖冬で志賀高原全山オープンのはずが、一の瀬エリアでも一の瀬ファミリーと高天ヶ原の下半分だけが滑走可能。焼額山に向かった一部の班を除けば、リフト券のオープン割引対象の一の瀬ファミリーで滑っていました。修学旅行客も集中しており、朝早い時間帯と夕方、昼休み時以外は彼らのいないところをぬって滑る状況で、初日の金曜以外はリフト待ちも長く、20年前のスキー場を思い出した方も多かったのでは…？ そんな中でも、講師を先頭にスキーを楽しみ、技術

向上のきっかけをつかんだ参加者も多かったのではないかと思います。

最後に、東京スキー協と、全国スキー協の復興支援の子ども春スキーに

21,635 円の募金が集まりました。お礼申し上げます。また、女性1名が足首捻挫と膝の靭帯を伸ばす怪我があったこと、男性1名が風邪のため初日に帰宅されたことを合わせて報告します。

(実行委員会)

今回はアンケート（無記名式）に“講師への要望”も盛り込みました。設問ごとに一部ご紹介します。

講習について

一般レベルアップコース：桶谷班

・今回初めてとなるテクニカルフェスタに参加して、私の中では成長のために必要なことばかりでした。桶谷先生のパワーのおかげで、基本の滑りやバランスのとり方などを学べたと思えました。楽しい時間を送らせて頂きました。ありがとうございました。

一般レベルアップコース：小川班

・今回は小川先生の適切なご指導を受け、今まで学んできたスキー技術の集大成的なものを身につける入口に到達した感がありました。
・限られた条件の中で、参加者一人一人に課題が与えられ、充実した講習だったと思う。自分の克服すべき弱点も、ビデオでの指摘によって納得ができた。今後それを重点に練習していきたい。

一般レベルアップコース：市川班



- ・場所が固定され集中できました。雪不足のおかげ！時々、リラックスできるフリー滑走なりを取り入れて頂きますと、違いの確認もとれるかとも思います。
- ・初日は余り指摘されなかったのですが、要望を出して2日目からは滑り終わった後にコメントを頂きとても参考になりました。何の為にこの練習をするのか、次につなげる要素は何なのか等を教えてもらいとても良かったです。

一般レベルアップコース：伊藤班

- ・捻挫のためあまり滑れませんでした。皆さんの優しさに触れる事が出来ました。
- ・今回、初めて参加しました。伊藤コーチは柔和で優しく素敵な先生でした。今回の講習で学んだ事を次回に忘れず努力したいと思います。
- ・今まで気付いていなかった角度から、内脚荷重点、および小まわりターンにおけるストックのポイントなど、いろいろ教えていただきありがとうございました。リフトの混雑をさけるための昼食・休憩のとりかたもありがとうございました。

一般レベルアップコース：近藤班

- ・板の上に乗る姿勢、角度、伸び上がり等々細かく教えて頂き、とても理解できました。特におへそを谷側にずらす動きは納得です。
- ・自分の苦手なところが明確になり、どのように直して、また発展させたら良いか、分かり易い助言をして下さって、近藤先生に感謝しております。



指導員受験コース：北川班

- ・掴んだこと：ベーシック、小回り、洗練、いずれも手順通り回転弧をギリギリまで粘って仕上げる。内脚を軸にした外脚開きだしターン、自分はこれまでキチットやってこなかった、表現できなかつた点があった。
- ・講師への要望：めざすバリエーション、間違いではないがどういう目的で何をするのか、受講生全てが分からない時がいくつかあった。うまくなって欲しいという熱意は感じました。
- ・北川講師は大変熱心にご指導くださいました。ありがとうございました。一点だけ横滑りの定義が不明確でした。

指導員研修コース：福島班

- ・福島講師がよく勉強されていることに感心しました。寒いときは口(くち)で滑っている間にスキーで滑ったほうがよい。
- ・ターン前半からしっかり雪面を捉えることは、自分自身のテーマでもあり有意義だった。1、2、3、4、5と要点を分解して説明していただけたことは、内向傾ターンとベーシックパラレルの連続性を理解するためにも非常に良かった。左右の腰のスライドで谷足にしっかり乗り込むことを安定してできないと、指導員としては生徒さんに教えられないと痛感した。今後も継続して習得し

スケジュールやホテルについて

- ・部屋にグラスを置いて欲しい。リンゴやお酒のサービスはうれしい。
- ・雪不足はいたしかた無い事で、日程は私には良かったです。食事も及第点でした。
- ・食事のメニューは特に朝食のおかずが多く良かったが、つい食べすぎてこのあとの減量がたいへんだ。
- ・スケジュール、これしかないと思います。ホテルも頑張ってくれました。
- ・講習全体のカリキュラムの様なものがあれば良いと感じました。

実行委員会についてや、今後取り上げてほしいこと

- ・スケジュールや半泊のとりきめなど詳細がわかるとよかったです。参加者宛のお便りあるかと

たい。

指導員研修コース：出崎班

- ・ベーシックターンのDVDを見て、改めて滑り方を研究した後に今回の研修にのぞみました。苦手な種目でしたが研修を受けて、「この滑りをマスターすれば、すべて種目の基礎を身につけられるのでは・・・」と思いました。中身の深い技術だと感じました。
- ・様々なことを教えて頂いて着実に技術が身につけていると思う時がありますが、同時に複数のタスクをこなすのは得意ではありませんでした。総合的に見ればどれも連携した動きになるとは思いますが、私は一つのことを完璧に出来るまで練習したいと常に感じました。



思っていました。

- ・顔合わせのあいさつがない。皆とはわきあいあいでよかった。
- ・苦しい中での運営・実行なりに頭が下がります。御礼申し上げます。
- ・年々充実しているように思います。いろいろありがとうございました。この講師に教わりたいという要望が取り入れるのなら一考を。
- ・若い人を取り入れることに力を尽くしてほしいと私は思いました。もちろんベテランも必要です！それをいかに young people に伝えていくか！魅力を伝えるかだと思えます。
- ・今回連絡の不便が双方にあったため、お手数をおかけしました。
- ・全体のスケジュール表があったら良かったと思います。

「スキーはこうやるんだよ」と小学生から教わった？
東京スキー協、8人の指導員が大活躍！

第37回 ともしび「冬のページェント」

2016.1.8-11 舞子高原

東京・新宿のうたごえ喫茶「ともしび」では、「冬のページェント」と称して、毎年スキー行事をしています。要請にこたえ、東京スキー協から8人の指導員が派遣されました。

6歳のウルトラ初心者・中西陽向（ひなた）君から78歳までの42人の参加でした。初心・初級・中級・上級・のんびり・ホワイトスター（ゲレンデ巡り）に分かれ、講習、ワンポイントレッスンやガイドをしました。雪は70cmで一部にブッシュも見えましたが、まあまあコンディション。

夜は「コーチを囲む座談会」を開き、「カービングとノーマルの違いは？」、「レベルアップのコツは？」、「スピードがこわくなったら？」、などの質問に丁寧に答えました。

翌日はゲレンデでビデオ撮影をして、夜は皆でこれを鑑賞しました。昔のシュテムターンの人もありますが、スキー協の教程に対し、かなり理解が進んでいる滑りが見られました。毎年の講習（今回は述べ10時間）のたまものでしょう。

私は、全く初めての小坂そらちゃん（小3）を担当しました。ところがビックリ、この子は、何と初日の午前中にももうリフトに乗れるようになり、2日目にはクワッドリフトに乗って、1回も転ばずに降りてきてしまったのです。キーワードは「雪

に包丁だよ」です。逆ハの字で登るとき、エッジングといっても通じません。だから「雪に包丁だよ」「足の親指でたたくんだよ」これを理解してくれたので登り坂も登れました。坂が急なら「カニさん登りだよ」何とこの練習で「外向傾姿勢」の初歩を直感的に掴んでくれたのです。大人の理屈は何も言ってないのに、です。この子は、教程の初歩のカリキュラムを終わる前に滑り出してしまったので、仕方なく後を追います。なぜ、滑れるのか？ それは暴走しないで、泊まれるからです。「止まる時は、ハの字で、雪に包丁だよ」を身体が理解してしまったからです。

「スキーはこうやって滑るんだよ」この子は私にこう教えてくれたのです。もう最高です。

夜の交流で指導員チームは、林桂子脚本・監督のもと、「郵便馬車の御者だった」の寸劇を演じました。7人が馬になり、御者や娘になる熱演で、ヤンヤの喝采を浴びました。また、「ともしびグループ」による、「自衛隊員と教官の会話」は、「安法制を許さない」という趣旨のナウい寸劇で好評でした。最後は、みんなで手を組んでの大合唱で、大いに盛り上がり、元気を分けてもらう結果となりました。

（町田シャスネージュ 山口俊彦 記）



雪と遊んでからスキーはくよ。小坂そらちゃん（左）と小西ひなた君（写真左）
夜の交流会は、クラス別スタンツ、長谷川コーチ、大人も子供も楽しそう。（写真右）

レースの基本をバリエーショントレーニングで会得

2016 Racing Camp in かたしな高原

『歴史的少雪』な今シーズンも「Racing Camp in かたしな高原」が、年明けの1月9日（土）～11日（月・祝）で開かれました。かたしな高原スキー場の状況から、①ゲートトレーニングからフリートレーニング（バリエーショントレーニング）に変更、②メインコーチの杵淵 隆さん（ダウンヒル元日本代表）はキャンセルし、アシスタントコーチでいつもお願いしていた青木由和さん（国体GS成年男子C群馬代表：現役）がメインコーチに、開催が発表されたのが1月2日の夕方。このために当初予定されていた35名から24名（東京15名、群馬5名、埼玉4名）に参加者は減ったものの、参加者全員が大いなるレベルアップを得て、ケガ人なく無事終了しました。

かたしな高原スキー場は積雪35㌢で、第1リフトのみの運行、滑走可能ゲレンデはほぼ人工雪のみの「あやめコース」と「あじさいコース」の初級者用2本（最大斜度15度、平均斜度10度強、滑走距離約350㌢）。以下のタイムスケジュールでのトレーニングを行い、人の集中を避けるための工夫をしました。

- ・7時早めの朝食、（ほぼ定刻に全員がバスに乗り込む、エライ！）。
- ・8時のリフト運行から各自で5本のフリー滑走。
- ・8時半～10時半まで高速系、11時半～14時まで高速系と低速系、14時半～15時半まで高速系の

3回のフリートレーニングを青木コーチの指示



とアドバイスを。

- ・15時半～16時までフリー滑走。その結果、1日のリフト乗車は約35本という、かなり激しいトレーニング。

フリートレーニングのテーマは「外脚で始まり外脚で終わる」、そのための様々なバリエーショントレーニング。やさしいものから難しいものへとバリエーションを変えていくパターン。昼間にビデオ撮影を行い、夜はみんなでミーティング（兼 交流会）と昼夜にわたり充実したトレーニングとなりました。（シーハイル 福島 明）

***** スノージャンボリーへのお誘い *****

「テクニカルフェスタ」で始まった「東京スキー協4大行事」の**締めくくり**は「スノージャンボリー」です。**今年は、大変身！**して、「**楽しさを広げる4つのコース**」を設けました。ぜひクラブとして取り組んで頂き、多くのご参加を頂きたいと思ひます。

（参加募集チラシを通信に同封します）

日 程：2016年3月18日（夜・半泊）～21日（月・祝）昼 / 現地集合・現地解散

会 場：志賀高原一の瀬エリア 宿泊：志賀一井ホテル 参加費：30000円～33000円

- ① 志賀高原全山コース（ワンポイントレッスンをしながら広大な志賀高原のゲレンデ巡り）
- ② 山スキー入門コース（スキー協山スキーリーダーの指導で、日帰り山スキールートへ）
- ③ 技術レベルアップコース（いくつかのゲレンデを使って技術レベルアップ講習）
- ④ コブ入門コース（現地キタムラスノースポーツスクールのコーチによる小回りコブ講座）

越年スキー・スノーボード(岩手八幡平)

2015/12/29-2016/1/3

全国的に雪不足で、なかには雪がまったくないスキー場もあり、現地に行っても滑れるか否かを胸に抱えたままバスは出発。さらに長年使用してきたホテルが急に休館となり、あわてて手配した新しい宿泊先のホテルの勝手がわからない不安を抱えたままでした。

現地に着くとゲレンデに何とか雪があり、滑走可能なコースは少なかったが、八幡平リゾートのパノラマスキー場で1日、下倉スキー場で3日間、小さなスキー場でありながら変化に富んだゲレンデで十分滑りを堪能し、ゆったりとした温かな部屋で味の良いオリジナルあふれるメニューの食堂で、のんびりと過ごす昼休み、夜はホテルでの温泉につかり、正月らしいスキーを楽しむことができました。(吉田 安信)



初参加、勝亦真佐子さんのコメント (1月2日、現地にてインタビュー)



「本当にまずありがとうございました。初めての参加だったんですけどとっても楽しかったです。講師の出崎さんがとてもやさしく丁寧に教えてくださったのに、ちゃんとこたえられる様になかなか出来なかったのが、このあと今年1年頑張ります。ただね、今回の成果は自分が悪い滑り方をしてというところがちゃんと自分で分かりました。それを更に練習で直します。」

連載ショートインタビュー (第14回)

「私たちはこんなクラブです！」

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)

マラジェッツ (ともしびスキーサークル)

Answer

- ① 創立10年。会員18名(内、複数クラブ会員1名)
- ② 12月の湯沢・石打、2月の戸隠、3月の志賀高原と3回の例会をしています。会員に指導員が多く(今年から4名)、きめ細かい指導をしてもらっています。
- ③ 各例会の責任者を分担してもらうことが、楽しくできるコツだと思います。また、総会の場も大事にして、交流をはかっています。
- ④ 音楽文化集団ともしびに関わる仲間のサークルです。ともしびは、ことし37回になる“冬のページェント”(5ページ参照)というスキー行事をしています。サークルは、会員のスキー技術の向上をはかり、スキーをもっと広め、“冬のページェント”も盛り上げようとつくられました。

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(月)			1日(火)	組織局会議	
2日(火)	・組織局会議 ・山スキー委員会		2日(水)		
3日(水)	指導員合格セミナー2		3日(木)	常任理事会	
4日(木)	常任理事会は1/28に変更		4日(金)		
5日(金)	競技大会前日練習会		5日(土)		全国スキー競技大会
6日(土)	東京競技大会		6日(日)		〃
7日(日)	〃		7日(月)		
8日(月)			8日(火)		
9日(火)	教育技術局会議		9日(水)	教育技術局会議	
10日(水)			10日(木)		
11日(木)			11日(金)		
12日(金)			12日(土)	・関東B 初中級指導員検 定会	
13日(土)	湯の丸高原山スキー教室	スキー協 CUP	13日(日)	・乗鞍山スキー教室	
14日(日)	〃	〃	14日(月)		
15日(月)			15日(火)		
16日(火)	アルペンスキーワールドカップ 2016 湯沢苗場大会		16日(水)		
17日(水)			17日(木)		
18日(木)			18日(金)		
19日(金)	八甲田山スキー		19日(土)	スノージャンボリー・ リニューアル	テクニカルコンペ/デモ選
20日(土)	〃	スノーボードクリニック	20日(日)		〃
21日(日)	〃	〃	21日(月)		
22日(月)	〃 (2/23 まで)		22日(火)	広報局会議	
23日(火)	広報局会議		23日(水)		
24日(水)			24日(木)	理事会⑤	
25日(木)			25日(金)		
26日(金)			26日(土)		
27日(土)	石打花岡 SL 練習会		27日(日)		
28日(日)	〃		28日(月)		
29日(月)	通信発送		29日(火)	通信発送	
			30日(水)		
			31日(木)		

編集後記 **エビノシッポ**

昨年11月、新日本スポーツ連盟は50年史「スポーツは万人の権利」（副題・新日本スポーツ連盟50年の歩み）（定価1200円）を発刊した。50年前、新日本体育連盟として発足し、「新体連」と呼ばれた。新日本スポーツ連盟と改称し、活動してきた歴史を綴る。一読を勧めたい。スキー協もあと3年で50周年を迎える。さてどう迎えるか？（海野）