



# スキー協通信

No.387

発行

2016.10.1

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](mailto:info@tokyoskikyo.org)

全国スキー協主催

## Summer Seminar in 長良川

2016/8/27・28 長良川スポーツプラザ



**体幹トレ、ノルディック・ウォーク、新教程検証、“鵜飼体験”も。  
充実のプログラムに全国から多数参加で大盛況！！**

### 目次

リレーエッセイ「雪紋」／「山スキーの集い」案内 .....	2頁
山スキー委員会より .....	3頁
“Summer Seminar in 長良川”報告 .....	4・5頁
連載「私たちはこんなクラブです！」第17回 .....	6頁
教育技術局からのお知らせ／コラム《雪友物語》20 .....	7・8頁
Information／10・11月のカレンダー .....	9・10頁

## 楽しさあふれる行事で 活動を盛り上げよう！

## リレーエッセイ 雪紋

東京スキー協 副理事長 吉田 安信

9月3、4日に岐阜の長良川で全国山スキー部会が開催されました。岐阜・長良川で行うのは昨年に引き続き2回目、前の週には全国スキー協のサマーセミナーも同じ会場で開催されました。

会議の前日、2日は長良川でラフティング、カヌーで川遊び、夜は河原でバーベキュー。愛知・岐阜の仲間いろいろなお世話になりました。

会議では岐阜の山スキークラブが新会員を迎え入れている様子が報告がされました。特徴的だったのは、クラブが楽しい雰囲気を作り、行事也大いに楽しんでいると会員さんの話。

皆さんのクラブは楽しさにあふれていますか？ 我がクラブは少し足りないかな。反省とともに、来たるシーズンは多いに楽しもう。

これから山スキーをやってみたい方、山スキーの経験のある方、どなたでも参加できます。

# 山スキーの集い

シーズンを前に山スキーのプラン、技術、用具、安全等についての交流の集いを企画しました。ぜひお集まりください。

日時：2016年11月11日(金)

18:30 (開場) ~ 21:00

会場：豊島区 生活産業プラザ

(8階) 多目的ホール

JR池袋駅・東口下車・徒歩約7分

5月鳥海山山スキー教室 (猿倉コース)



## 2016 全国山スキー部会

# 全国スキー協山スキー部

## 新部長に吉田安信氏（東京スキー協）を選任

9月3、4日、岐阜・長良川で「2016 全国山スキー部会」が開かれ、2016 シーズンの総括と 2017 シーズンの方針の決定、役員の変更などが行われた。

山スキー部会は、冒頭、議長に島崎成利氏を選出、福田部長から 2016 シーズン活動報告、今後の方針について提案が行われ、◇山スキーリーダー養成研修 ◇山スキー部指導員・山リーダー研修会、レベルアップ等、各種行事の開催（乗鞍岳雪渓滑降交流山スキー、海外山スキー） ◇「山スキーだより」等の発行、情報交流 ◇山スキーリーダーテキストの改訂 ◇スキーマイトの投稿、参加 ◇救出基金、賠償保険等への加入促進、等々、活発な討議がなされ、各地で積極的運動を進めていくことが確認された。



2016～2017 年度常任部体制について、以下のように決まった。

（部長） 吉田 安信 （副部長） 島崎 成利

（部員） 長部保雄、堀内義雄、矢口政武、田畑 健、福田洋吾

（准部員）経塚 茂（海外担当）

部員については、さらに増員していくこととした。

### 山スキー委員会からのお願い

先般、各クラブ代表者、左記（抜粋）の文書をお送りし、各クラブから山スキー委員会への参加、行事への協力をお願いしました。しかしながら、ほとんどのクラブからは、何らの意思表示もなかったのが現状です。

全国山スキー部からも都道府県スキー協へ、来年（2016）9月の全国部会にむけ新しい体制にむけての協力要請をしてきたところです（全国山スキーたより No.83-2015年11月10日発行）。

山スキー委員会は、今期も11月11日「山スキーの集い」、27日「山スキー基礎講座」、2017年には6回の山スキー教室を予定しています。

再度、通信をお借りし、スキー協会員の皆さんへ山スキー委員会への参加、行事への協力をお願いします。

「荷を分かち合う」。山スキー活動へ多くの方の協力をお願いします。

次の山スキー委員会は、10月4日です（原則、月の第一火曜日としています）。

クラブ代表者 殿

山スキー委員の選出について。

拝啓 貴クラブますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて表記の件について、貴クラブよりクラブ員一名を、山スキー委員として派遣をお願いいたします。

何かとご多忙なことと思慮いたしますが、現状ご理解いただきよろしくをお願いいたします。

# 『Summer seminar in 長良川』に参加しました！

岐阜県・長良川スポーツプラザ 2016/8/27・28

## プログラムに惹かれ、参加

中嶋ひとみ（こなゆき）

全国スキー協主催「Summer seminar in 長良川」に参加しました。岐阜に行くのも、スキー協のセミナーに参加するのも初めてでしたが、「体幹トレーニングで障害予防」というテーマと、鶴飼体験というオプション企画に惹かれて参加しました。

初日は福岡、兵庫、京都、大阪、愛知、岐阜、長野、群馬、東京、埼玉、千葉、神奈川県などから、会員がのべ60人参加し二日目は、50人弱の方が講習を受けていました。受講者が多かったため、講習1の「体幹トレーニングで障害予防」と、講習2の「ノルディック・ウォークセミナー」は、半数に分かれて、裏表での講習となりました。ノルディック・ウォーク公認指導員の吉田武史講師によるノルディック・ウォークセミナーは、ポールを持ち方、腕の動かし方、ポールをつく位置などについての基礎的な説明を受けたのち、スポーツ公園まで歩行してポールを使っての準備運動や、代謝を高める安全で効果的な歩き方について学びました。台風の合間のギンギラギンに晴天の下で、大いに気持ち良い汗をかきました。

清澤恵美子講師は33歳の、美人でキリッとした感じのプロスキーヤーでした。自身が世界選手権の選手であるとともに、トレーナーや、心理士の資格も有しているとのことで、今回の講習メニューは、オリンピック陸上のケンブリッジ飛鳥選手や飯塚翔太選手も同様の内容でトレーニング指導を行っているとのことでした。腹式呼吸から始まり、腹筋や、

腸腰筋、背筋、腕の筋力を鍛え、常に俊敏な対応ができるように、体幹を、前後左右から固めるための練習でした。何種類もの運動でしたので、一度ではなかなか覚えられませんでした。一部だけでもやってみようと思っています。

スキーブーツの相談・チューンナップの実演 - 最新アイテム紹介では、bootsがあたって足が痛くなるようになった場合のメンテナンスの方法を見せてもらいました。熱整形やブーツのけずり方が実際どのように行われるのかも納得できました。

二日目の荻原正治全国スキー協技術・教育局長の講義も、わかりやすく興味深い内容でした。スキーの板の進歩に伴い、どういった滑りに変わってきているのか〜カービングスキーの登場で、抜重の動作を伴わないで常に雪面を捉えた安全なパラレルターンが可能になったこと、パラレルターンをいかにして早く習得するかが、一貫して求められている技術で、2019年のスキー協50周年に間に合わせてスキー教程の改訂が行われつつある、その進捗状況などでした。ターンの構成や重心の移動のコントロールなど、私のスキー技術の課題にマッチしていて興味深い講義でした。

鶴飼は良く見えて、夜も楽しむことができましたが、全体として、参加者は各県の役員だったように感じました。ちょっとだけ問題意識が違うので、技術のレベルアップに研修ポイントを絞れば、一般会員の参加ももっと増えるのでは？と感じました。



## アツいぜ長良川。

末広明美（スラロームスキークラブ）

8月27～28日、サマーセミナーに、2日目の途中までですが参加してきました。途中までだと指導員研修としては修了になりませんが、なぜわざわざ岐阜まで行ったのか。それは、清澤恵美子さん直々のトレーニング！これは行かなきゃと思った次第です。

清澤さんのトレーニングは、ためになりました。○ストレッチなどを始める前に、「準備」がある ○呼吸から始め、体幹の安定・機能向上 ○ダイナミックストレッチ、○相撲スクワットなどの自体重トレーニング、○サーキットトレーニング…、サーキットの最後はついていけず…反省。夏がとても苦手で、ビール飲んでゴロゴロ過ごしている私。スキーシーズンに向け、仕切り直さなければと思いました。

怪我のリスクを減らす、パフォーマンスを上げるトレーニングです。続けられれば、体幹がしっかりして、競技でのタイムアップもはかれそう（^^）

後日、清澤さんのブログを見たら、『前日、全国スキー協 主催のイベントにてトレーニングセミナーをさせて頂きました。』と、記事と集合写真が掲載されていました！嬉しかったです。皆さんも、ぜひお読みください！

えー…、ブログの写真などを見ていただくとわかりますが、今回のセミナーは、参加者の年齢層が高かったです。皆さんとてもタフでしたが…スキー協の課題でもありますね。

講義②、ノルディック・ウォークセミナー。講師はクレブスポーツの吉田武史さん。入門編でした。過体重の私にも、膝などの負担も少なくできそう。

良いトレーニングだと思います。ストレス解消にもなるかな。夏の日中には暑くてきついですが。

講師の吉田さんは、夕食交流会などにもご参加くださいました。2月の苗場のワールドカップのお話なども聞けて、楽しかったです！

私は、岐阜に行くこと自体今回が初めてでした。前日の金曜日に夏休みが取れたので、個人的に鶺鴒と長良川温泉をゆったりと堪能してきました。セミナーのオプションにも鶺鴒がありましたが、詰め込み過ぎのスケジュールに懸念があったので。1日目は予想通り、講義③以降は、バタバタでグダグダでした。また、行事チラシに「大花火大会（長良川の河川敷で）」とありましたが、自分たちで手持ちの花火を持って行ってやる、というものでした。トホホ。

でも、今回、時間を作ってセミナーに参加して良かったと思いました。良い思い出になり、シーズンへの動機付けになり、新しい知り合いも増えました。

清澤恵美子さんのレースでの活躍が楽しみ！ 思いっきりやってほしい。みんなで応援しましょう！



## 初級・中級指導員受験説明会を開催しました

9月15日(木)19:00より、スキー協事務所において初級・中級指導員受験説明会が開催され6名（東京4名、千葉2名）が参加しました。全国スキー協指導員規程に沿って、指導員の任務・義務をはじめ、指導員養成・検定会の日程・会場と主な内容・注意事項などについて説明が行われ、参加者は真剣に聞き入っていました。



# 「私たちはこんなクラブです！」

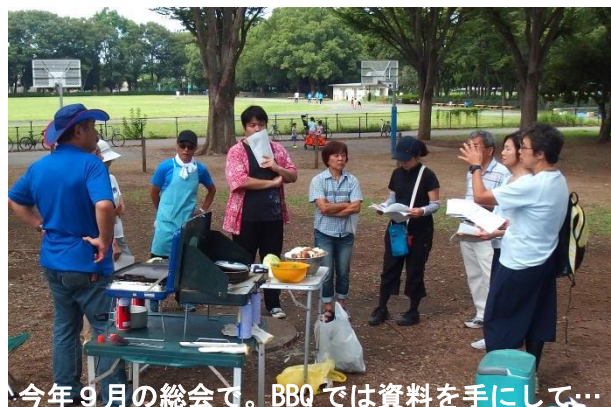
## トライアル ファミリークラブ

### Answer

- ① 1992年3月、24周年、会員23名
- ② 自慢できるようなところはありませんが、スキークラブではなくファミリークラブです。**スキー以外も楽しい事**をしています。
- ③ できれば教えて頂きたいです！苦労しています。
- ④ “ファミリー”から“シニア”化してきましたが、まだスキー以外にもいろいろ**チャレンジ**しています。そこがなかなか会長を辞められない理由かもしれませんね？

### 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）



クラブ交流駅伝にて

### Answer

## 中野SNOW スキークラブ

- ① 1975年創立、41周年。会員7名
- ② **歴史**があります。まあここまで続いていることなので、まだまだ続けていきたいです。駅伝やスノージャンボリー等のスキー協の行事に参加して楽しんでいます。
- ③ 中野区を拠点に毎月の例会を**地道に**やることです。
- ④ クラブを一言でいうと、「**老舗**」



↑毎年10月のクラブ交流駅伝に参加しています。

# 教育技術局からのお知らせ



## 【1】2016年度初級・中級指導員養成・検定会について

### 関東ブロック

#### ◆養成理論

2016年10月16日（日）9：00～17：00 豊島区上池袋第二区民集会室  
東武東上線北池袋駅（池袋から一駅）から徒歩5分

#### ◆養成実技

2016年12月10日（土）～11日（日） 志賀高原一の瀬/高天ヶ原スキー場

#### ◆理論検定

2016年11月13日（日）13：00～15：00 ペーパーテスト  
スポーツ連盟事務所（401会議室）  
レポート課題は要項を参照ください

#### ◆実技検定

2016年3月11日（土）～12日（日） 志賀高原一の瀬/高天ヶ原スキー場

## 【2】指導員理論研修会の開催について

### 関東ブロック

～ 東京スキー協の方針に基づき、指導員理論研修の受講機会を増やしました！～

#### ◆日時：2016年10月16日（日）9：00～17：00

同日時同会場で開催の指導員養成理論への参加で「理論研修修了扱い」といたします

#### ◆会場：豊島区上池袋第二区民集会室

東武東上線北池袋駅（池袋から一駅）から徒歩5分

#### ◆参加費：1,200円

## 【3】指導員ミーティングの開催について

### 東京スキー協

～ 東京スキー協の方針に基づき、指導員（講師）活動で直面する様々な悩みや疑問、指導上の工夫などを経験交流し、指導力向上の一助としていただく場を新たに設定しました！～

#### ◆日時：2016年10月22日（土）13：10～16：20

#### ◆会場：大田区 消費者生活センター第6集会室

JR京浜東北線蒲田駅東口から徒歩5分、  
東急多摩川線・池上線蒲田駅改札口から徒歩7分

#### ◆参加費：700円

※詳細は、東京スキー協ホームページ (<http://www.tokyoskikyo.org/>) をご覧ください。



## 五輪とパラから見たもの

### ●圧倒のパラリンピック

Rio2016。オリンピックの17日間とパラリンピックの12日間が終わりました。

どの競技を見ても、その迫力に圧倒されました。誰もがこの日のためにできる限りの準備をし、全力を尽くして競い合っているからです。

勝敗は関係ありませんでした。パラリンピックでは特に、競技者が互いに尊敬し合っている姿が見え、観客もそれを共有していました。「スポーツ本来の素晴らしさがここにある」、そんな印象が強く残っています。

### ●すべての選手に称賛を

五輪もパラでも同じでしたが、日本のメディアが伝えているのは、メダルの数ばかりです。勝者は讃えられても、敗者はその結果だけでした。

水泳の頑張り。柔道復活。レスリングの輝き。美しい体操。切れ目のない陸上400mリレー。たった一人のカヌー。世界を知ったシンクロ……。確かに、メダリストの活躍は素晴らしく、感動的でした。

でも、4年に1度の五輪とパラリンピックです。あの場に出場し、競技した全選手たちは、称賛されるべきなのです。4年間のすべてをかけて、世界最高のステージで戦ったのですから。

### ●ドーピングが入り込む余地はない

ドーピングにまみれたロシアを、パラリンピックは大会の参加を禁止にしました。公平、公正が保たれて、スポーツははじめて成立します。だからこそ、ドーピングは許されません。この強い姿勢を、国際パラリンピック委員会は貫きました。

障がいとは多様で、複雑です。その違いを互いに認め合い、尊重し合う心がないと、障がい者スポーツは成り立ちません。勝つために

戦ったとしても、競技の勝敗はそれぞれの選手の到達点なのです。

### ●差別の境界をなくし「多様性」目指す

差別という境界を無くし、宗教、人種、性別を超えた「多様性」を目指した大会となったリオ五輪は、今後のスポーツ界を大きく変えるものとなりました。これらは、2014年12月、IOC総会で決議されたオリンピック改革計画、アジェンダ2020の提言の一環として実行されています。

五輪で話題になった難民選手団はその一端で、パラリンピックにも難民選手は参加しています。また、全種目で「男女平等」が推進されました。性的志向による差別の禁止も盛り込まれて、リオでは、性的少数者であることを公表している選手の数が少なくとも49人にのぼり、ロンドンの23人を大きく越えて五輪史上最多となりました。

### ●女性トップコーチの育成始まる

女性コーチアカデミー(WCA、主催・女性スポーツ研究センター)が2015年から始まり、今年は2回目。トップコーチを目指す女性のために、科学的研究に基づいたコーチ教育・トレーニングを提供します。

女性のオリンピックリアンが増加しているにもかかわらず、専門教育を受けた女性コーチ不在が日本の現状でした。女性のからだを心で理解した上でのコーチングは、女性の公平なスポーツ参加には不可欠です。

### ●スキー協ができることは

スポーツを行うことは人権の一つ。これは友情、連帯そしてフェアプレーの精神に基づく相互理解の上に成り立ち、いかなる種類の差別もなく、与えられるべきです。

日本を代表する選手でも、公共施設を自由に使えない実態が存在しています。スポーツ連盟・スキー協なら、これを打開できます。誰もが、楽しく安全にスキーできる環境を、できるところから作っていききたいものです。

(2016/09/19)



東京スキー協

# 2016平和駅伝&クラブ交流BBQ

スキーシーズンを前にみんなで楽しく交流しよう!!  
今年は平和駅伝とBBQが合体します。

日時: 10月30日(日) \*小雨決行 食材を事前購入のため

参加費: 駅伝エントリー&BBQ参加 2,000円

駅伝のみ参加 1,000円

BBQのみの参加 1,500円(お茶類は多少用意があります)

飲み放題(ビール、焼酎、ワイン) 1,000円

集合場所・時間:

駅伝---小金井公園北口広場...9時受付開始・10時スタート

BBQ---ユーカー広場・BBQショップ前...11時半受付開、12時半スタート

## 第3回理事会開催のご案内

下記日程、会場で第3回理事会を開催します。

日程: 10月13日(木) 19:00開場 19:30開会~21:30終了

会場: 豊島区東池袋第四区民集会室

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 4-32-15

(写真の建物の2階)

東京メトロ有楽町線東池袋駅から徒歩5分

(スキー協事務所から徒歩13分)



技術レベルアップと交流に応じて6年目  
さらに内容を充実させて今年も志賀高原で開催!

# 2016テクニカルフェスタ

◇日程: 2016年12月16日(金)-18日(日)

◇会場: 志賀高原スキー場

◇宿舎: ホテル山楽

「ジャグジーつきトロン温泉」24時間入浴可

一の瀬ファミリーゲレンデへ徒歩1分

◇募集人数: 70人

◇申込締切: 12月1日(定員になり次第締切)

◇コースと参加費: 今号に同封の案内、HPをご覧ください



# 10・11月カレンダー

10月	東京スキー協	全国スキー協、他	11月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(土)	プラスノー講習会		1日(火)	山スキー委員会	
2日(日)	〃		2日(水)		
3日(月)			3日(木)		スキーオピニオンリーダー養成講座 2016※
4日(火)	山スキー委員会		4日(金)		
5日(水)			5日(土)		
6日(木)	常任理事会		6日(日)		
7日(金)			7日(月)		
8日(土)			8日(火)		
9日(日)			9日(水)		
10日(月)			10日(木)		
11日(火)			11日(金)	山スキーの集い	
12日(水)			12日(土)		全国理事会
13日(木)	理事会③		13日(日)	関東B初・中級指導員養成理論検定	〃
14日(金)			14日(月)		
15日(土)			15日(火)	広報局会議	
16日(日)	関東B初・中級指導員養成理論		16日(水)		
17日(月)		全国理事会	17日(木)		
18日(火)	広報局会議		18日(金)		
19日(水)			19日(土)		
20日(木)			20日(日)	指導員合格への傾向と対策セミナー1	
21日(金)	駅伝&BBQ 実行委員会		21日(月)		全国理事会
22日(土)	指導員ミーティング		22日(火)	組織局会議	
23日(日)			23日(水)		
24日(月)			24日(木)		
25日(火)	組織局会議		25日(金)		
26日(水)	教育技術局会議		26日(土)		全国技術部会
27日(木)			27日(日)	山スキー講座	〃
28日(金)			28日(月)		
29日(土)			29日(火)	通信発送/総務局会議	
30日(日)	クラブ交流駅伝&BBQ		30日(水)	教育技術局会議	
31日(月)	通信発送/総務局会議	全国理事会			

11月の常任理事会は日程の調整中です

※指導的立場のスキーヤーにおける用具の安全対策講座  
 (主催：特定非営利活動(NPO)法人 ウィンターセーフティ協会 会場：台東区民会館)

編集後記 **エビノシッポ** .....  
 エルニーニョに変わり、ラニーニャが発生しました。厳冬予想ですが、どこにどれだけ降るか、不安は近年の不安定な降雪です。(五十嵐)