



# スキー協通信

No.390

発行

2017.1.1

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)

発行責任者・出崎福男

## 2017

### あけましておめでとうございます



### “テクニカルフェスタ” in 志賀高原一の瀬

12月16～18日の3日間、6回目の今回、初めて女性講師を2名加え52名の参加で開催しました。(詳細は次号でお知らせします)



### 全国スキー協 “2016 中央研修会” 2016/12/3-6 志賀高原熊の湯



#### 目次

リレーエッセイ「雪紋」／2016 中央研修会参加レポート .....	2 頁
シーズンインきゃんぷ報告／舞子 GS ポールレッスンへのお誘い .....	3 頁
山スキー委員会より .....	4 頁
連載「私たちはこんなクラブです！」第19回 .....	5 頁
リレーエッセイ「雪友物語」21 .....	6 頁
Information／1・2月のカレンダー .....	7・8 頁

# スキーの魅力を 広めよう

東京スキー協 会長 市川 正幸

## リレーエッセイ 雪紋

あけましておめでとうございます。

スキーシーズン真っ盛りですね。もう初すべりに行きましたか？

私は12月の全国スキー協の指導員研修会が今シーズンの初すべりとなりました。

ゲレンデのおいしい空気を胸いっぱい吸い込んで、スキーの魅力を伝えられる喜びを実感してきました。65歳で退職してから年金生活でしたが、スキーの回数を減らさざる現状に耐えられず、70歳ですが12月からまた働いています。週2回程度の徹夜勤務ですが、この合間を利用して今

シーズンはスキーに行けそうです。苗場スキースクールからも修学スキーのコーチ依頼が来っていますが、生徒と触れ合い、スキーの魅力を存分に伝えられることは私自信大きな喜びとなります。スキー協では「一人ぼっこのスキーヤーをなくそう」をかかげて活動してきましたが、自身の楽しいこと、喜びをぜひ周りの人に勧めましょう。

スキーは生涯スポーツとして見直されています。スキーを続ける努力をすることで、健康的な生活が維持できことを実践しましょう。

“基本姿勢”と“指導員の自覚”を再認識…

### 全国スキー協 **2016 中央研修会** 参加レポート

2016/12/3~4 で中央研修会に参加しました。通常であれば毎年もしくは1年おきに参加しているのですが嫁の事情？で2シーズンぶりの参加となりました。今シーズン中央研修会は教程解説ビデオNo.10「ベーシックパラレルターンを再検証」がポイントでした。

研修の内容として①基本姿勢（ポジショニング）②外足開き出し③内足のたたみ込み④足裏切り替え（骨盤）⑤切り替えゾーン等です。とかくシーズン初めは①の基本姿勢がとっても重要。指導員に限らずすべてのスキーヤーにとってこれに尽きるんじゃないかと思います。後傾だよとか前に突っ込みすぎ・・・良く言われることですが、いいポジションで滑ることがスキーを動かせる、たわませられる、運動をスキーに伝えることができます。

切り替えもこれまた重要。普段何気なくやっていることですが改めて考えてみるとやっぱり難解（笑）。2シーズン研修に来なかったせいでシーズン初めにオーバーヒート？状態です。

雪上研修の後はホテルに場所を移して座学もばっちり。指導員規定の問題で「えっそうだったの・・・」的なこともありましたが、読み返してみても確かにと納得しきりでした。

今回の研修を終えて脳みそ的にはオーバーワーク？でしたが、滑り的には十二分に得るものがありました。多くの方に伝達ができるよう頑張っていきたいと思います。

（シーハイルスキークラブ 本多幸助）



荻原班、カメラを見つけてアピール！

写真提供: 武田健一



2016/12/10・11 田代スキー場

## シーズンインきゃんぷ

楽しくシーズンのウォーミングアップ！  
ポールを使わない基礎スキーレッスン

上越とは思えないふかふかの新雪の中、シーズンインきゃんぷが12月10日から11日、中村コーチ、八木コーチの2名を迎えて開催されました。今年は田代スキー場です。

参加者のレベルに開きがあることから、6人に1名のコーチという手厚い体制と中斜面での基礎練習を中心に行いました。参加された方から、感想が寄せられているので紹介します。

○中村浩章コーチのレッスンは「もう一度受けてみたい」と思わせる内容でした。「外脚から外脚への動き」を基本に、「傾いて重さがのればスキーはターンする」ことをからだで理解するために、1日目は基本的な練習を繰り返し行いました。「外脚の支え」が不十分になると上体が回って行ってしまうという自分の弱点に改めて気づかされました。2日目は前後の極端なポ

ジションで滑るバリエーションをやりました。後傾にならないでスキーの後ろを使う感覚がちょっとわかって得した気分。新雪も滑って、大満足の2日間でした。（出崎福男）

◇シーズンの始めにこのようなレッスンを受けると、そのシーズンが充実すると思う。（Sさん）

●よかったです。ポールレッスンにも参加してみます。（Mさん）

☆体軸移動の具体的方法が理解できた。クラブの指導に活かしてみます。（Nさん）

□いつも足首を緊張させようとするとう上体も固まってしまっていた。最初はそれでもいいと言われ、だんだんできていくとわかって安心した。楽しくてよかったです。（Oさん）



中村コーチ(前列左から2人目)と八木コーチ(前列真ん中)

2017/1/28・29

## “舞子GSポールレッスン”へのお誘い

**今シーズンこそ挑戦してみませんか！?** プルークが滑れれば、ポールレッスンは参加できます。シニアも、ジュニアも初級者もポールを経験してみましょう。初級者でも安心してプルークでうまく滑れるように、特別補講をレッスンの前と後に30分行います。またインスペクションはこうやっているというコツも仲間が伝授しちゃいます。

アドバイスはセッターの阿部コーチ&1名を予定。経験者はどんどん滑って感覚を研いってください。初めての人は、大会の楽しさを模擬体験!! 板を複数持っている人は、大回り向きのほうを持ってきてください。案内のパンフは通信に同封します。

(競技スキー委員会)

# かぐら峰周辺で、山スキーへの一歩を

山スキー（バックカントリー）の経験は必要ありません。“山スキーは、初めて、”というかたも気軽に参加してください。

教室は、入門として計画・開催しています。

滑りは、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、恰好よく滑れなくても大丈夫です。体力は、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。

シール登高の初歩から学び、安全に楽しく、自然のままの雪を滑ることを目指しましょう。

(期 日) 2017年1月21日(土)～22日(日)

(集 合) 1月21日(土) 越後湯沢駅西口9:10バス乗車、又は宿10:00集合

(行動予定) 第1日 ゲレンデ、かぐら峰往復 第2日 かぐら峰周辺(午後3時宿舎帰着・解散)

(宿泊予定) 元湯 弥八

(参加費) 16,000円(宿泊1泊2食、保険料、事務費等)交通費は別途かかります。

詳細は「かぐら峰周辺山スキー入門教室募集案内・参加申込書」をご覧ください。

かぐら峰は、東京から出かけるには便利なところです。

みつまたゲレンデを過ぎ一滑りすればかぐらスキー場へ着きます。ゴンドラに乗り、リフトを乗り継ぎ、最終リフトから1キロ少々、第一高速リフト終点からおよそ2キロ。かぐら峰です。この間が、今回の山スキー教室の領域です。

まずは、第一高速終点から上部を目指すことにします。シールを貼る。緩やかな尾根を西南西にすすむ。1900mを過ぎると、第5リフトの降り口が見えてきます。これを通過し、さらにかぐら峰へ。かぐら峰への稜線に着けば西南西に谷を隔て、苗場山が対峙しています。

ここまでは、天気次第。

山スキー教室は、山頂を目指すものではありません。天候や雪質、参加者の技量、……。色々なファクターとリーダーの判断で行動は決まります。

教室では、シールや、山スキーとして必要な装備の確認、使い方。ビーコンの操作実習、プローブ、スコップについても確認、実習…。

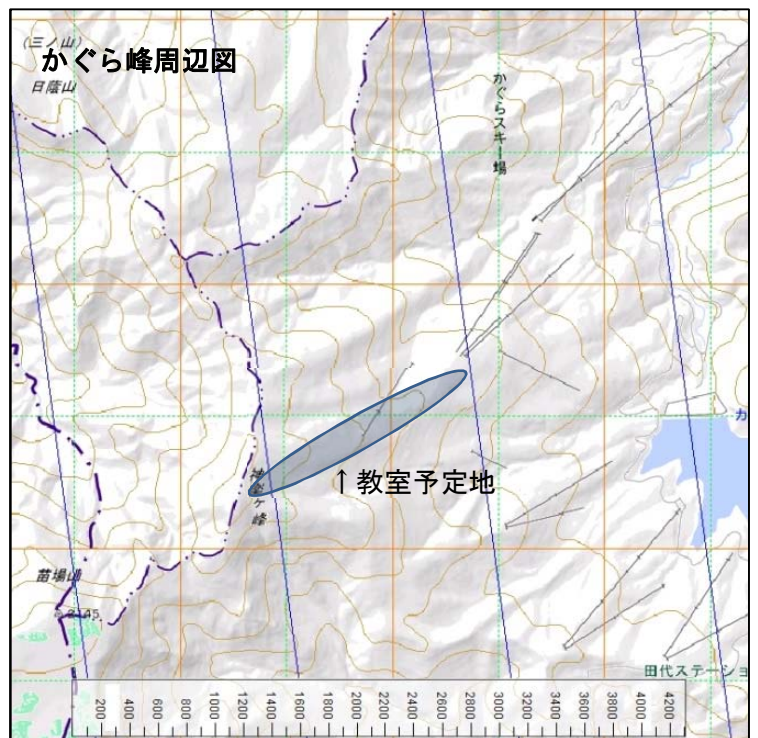
山スキー入門教室は、雪の上で、宿で、実践・座学・交流を含め内容豊かに進めていきます。

ゲレンデでは味わえない新雪滑降、春のたおやかな山、ゲレンデを離れ、自然の中でいかにスキーを楽しむか、山スキー教室では、シールを使用しての登高、ルートファイディングなど山スキーに必要な基礎的な知識と技術を学びます。

まずは、第一回「かぐら峰周辺山スキー教室」へ参加してみませんか。

山スキーへ、一歩踏み出してみましょう。

第2回は、2月に湯の丸高原で開催します。





# 「私たちはこんなクラブです！」

## スキークラブ 雪けむり

### 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 2007年9月3日、22名で設立。2017年9月で10周年を迎えます。労山練馬区連盟スキー交流会の二次会で「山スキーをいつまでも楽しむにはグレンデでスキー技術を磨くことだ。安く学ぶにはスキー協に加盟する会を作ろう。」ということになったのがきっかけです。現在の会員数は、ちょうど50名です。



今年も参加したテクニカルフェスタの交流会で、歌でクラブの紹介。

② 自慢は、**会員の参加率が高いこと**。9月から5月までの毎月の例会に30名前後が出席します。二次会は中華店で2000円会費、20数名の参加があります。実ににぎやかです。初滑りと年3回の合宿にも20名前後の参加があります。合宿では、クラス分けをして講習会を開きます。ヘルメット着用を義務にしています。シーズンオフはハイキングなどを計画します。

③ 会運営に秘訣などあろうはずはありません。**毎月の例会の会場を確保する会員、例会の司会をする会員、資料を作る会員、19時に始められるように集まる会員がいるからこそ成功している**と思います。例会の中身は、教程のDVD、質問や解説、合宿のビデオの上映、計画、個人で行ったスキーの発表、情報などです。無理強いくなく二次会へ。

④ 会を一言でいえば「若い会」です。**気持ちが若い、できてまだ10年、小学生です。**だからよい指導を受けて成長していくと思います。元気な青年、立派な成人になれるか、スキー協の皆さんのご指導をお願いします。



前田真也さん（指導員）と  
毛利晋一さん（山スキーリーダー）の  
合格を祝う会 東京スキー協 雪けむりOSC  
2016.8.10 練馬香港亭

昨シーズンの指導員合格を祝って、和気あいあいと

## 物語は続きます

あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願ひ申し上げます

### ●5年後の自分は？

新年を迎え、スキー場での降雪も順調のよう  
で、ワクワクしながらシーズンを過ごしている  
ことでしょう。

ところでみなさんは、5年後ご自分がどんな  
生活・活動・生き方をしているか、想像したこ  
とはありますか。

スキー教師時代、私はいつも3～5年先の自  
分の立ち位置を考えていました。10年間でス  
キー教師は辞めると決めていたので、その時点  
で、一人前のプロスキー教師になるのが、最終  
目標でした。

### ●スキーブームと用具の進歩

しかし、SIA 正会員（現在のステージⅢ）  
資格を取った翌年から、毎年のように方向修正  
をするはめになりました。分校開設での分校長  
から本校の校長。そして移籍。その後も管理職  
が続きました。スキーブームが到来し、スキー  
学校の仕事量が急増。

次第に、スキー教師の質が求められるよう  
になります。スキー用具と技術論が進歩して、技  
術の獲得は容易になりました。でも、指導スキ  
ルが伸びません。グループ指導では、すぐ上手  
くなる人と、そうではない人との差が出やすく、  
技術指導が中心だとその差はさらに広がります。

### ●究極の目標としての指導

誰からの、どんな要望にも応えられるスキー  
（スポーツ）指導が、私の究極の目標になった  
のは、辞めると決めていた10年が過ぎたころ  
でした。とはいえ、スキー学校運営が仕事の中心  
でしたので、自分が指導するチャンスはあまり  
なく、スキー学校の長期計画に沿ったスタッ  
フ教育が中心でした。激動の80-90年代を乗り

越え、潮時が見えてきました。後継者に後を任  
せられた時は、50歳を過ぎていました。

### ●新しい世紀と高齢化

世紀が変わってしまいました。SC こなゆきに入  
会させていただき、自分のためのスキー（指導）  
がやっとできるようになります。高齢化に向か  
うクラブメンバー。体力低下や様々な慢性疾患、  
運動障害が出はじめていました。一部の方の要  
望もあり、「悠々スキー」を開始。技術を求め  
ないスキー指導です。体調変動が大きくなる  
60歳代を見越した、スキーの楽しみ方を目指  
しました。

しばらくして、全国スキー協の常任理事に推  
薦されます。組織担当になり、各スキー協に「5  
年後の展望」をききました。応えはなく、その  
後も出てきません。

### ●創立50周年の先にあるもの

2年後に、スキー協創立50周年を迎えます。  
記念行事実行委員会の委員を選出する際、私は  
50歳代以下で構成する提案をしました。2019  
年以降、スキー協を構築していくのはその世代  
の方たちだからです。60代以上はサポートに徹  
すべきだと。

25年ぶりにスキー協へ再入会したあと、大き  
な違和感を持ち続けていました。それは、「あ  
なたはプロだったから」の一言が示しています。  
スキー学校経営とスキー協運動とは違うとい  
うのです。

### ●もっと自由に、面白い話を

誰のために、何をするのか。

どんな立場でも、年齢層や性別が違ってもそ  
れぞれの思いを出し合い、考えて、互いに分か  
り合う。「これしかない」ではなく「これもあ  
る」と、先達は今のスキー協を作ってきました。  
きつい、難しいは似合わない。スノースポーツ  
は面白い。そんな話をたくさんすれば、見えて  
きます。

目指すものは変わりません。誰でも、自由に、  
安心して、平等に楽しいスノースポーツができ  
ることです。（2016/12/21）

# information

## 組織局から ～～お願いとお知らせ～～

### ☆☆☆ 各クラブ「スキーマイト」担当者へのお願い ☆☆☆

12月中にスキーマイト読者の一覧を担当者宛てにお送りします。まずは、クラブ内の購読者を把握して頂き、さらなる読者の拡大にご協力ください。購読料は前払いとなっております。とくに未納分があるかたには早めに納付を済ませて頂くよう、クラブのなかで声掛けをお願いいたします。

### □会員証を発行・送付しました

お送りした会員証はお手元に届きましたでしょうか？ 会員は、全国スキー協で実施している傷害・救出基金、賠償保険に加入できます。また、会員証を提示して各種の特典を受けることができます。宿・SHOP・スキー場を利用する際受けられる特典はホームページの「会員特典」から情報を入手してください。会員特典をさらに広げるよう取り組んでいきますが、みなさんからサービスを提供して頂けるスキー関係各者の情報をお寄せください。

### □「タングラム斑尾スキー場」リフト引換券を差し上げます

グループで利用されるかたを優先に、先着順に10枚をお分けします。希望枚数を添えて、1月24日までにクラブ単位でメールかFAXで「東京スキー協 組織局」までお申し込みください。

(メールの件名、またはFAXタイトルに「タングラムリフト券希望」と記入してください)

2017/2/4・5

## 第41回東京スキー競技大会 にみんなで参加しましょう

種目： 大回転（1日2本）

会場は、舞子スノーリゾート

表彰： 個人戦はクラス別6位まで、団体戦6位まで

クラス： 競技入門、スノーボード、小学生、男子1部～4部、女子1部～3部

参加費： 7,500円（2日間参加）、1日のみ参加は4,500円

- 600mのコースを独り占め！スピードを出しても怖くありません。
- 競技スキーに取り組めば、きっと技術レベルもアップします。
- クラブみんなで参加して、お互い応援しあいましょう。交流会でも盛り上がりましょう。
- 他クラブのライバルが待っています。ぜひぜひ、ふるってご参加ください！
- 詳しくは「2017 第41回東京スキー競技大会要項」をご参照ください。

<http://www.tokyoskikyo.org/taikai41/taikai41.html>



## 1・2月カレンダー

1月	東京スキー協	全国スキー協、他	2月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(日)	越年ファミリースキー		1日(水)		
2日(月)	〃		2日(木)	常任理事会	
3日(火)			3日(金)		
4日(水)			4日(土)	東京スキー競技大会	
5日(木)	常任理事会		5日(日)	〃	
6日(金)			6日(月)		
7日(土)	かたしなレーシングキャンプ	山スキーリーダー養成 実技/指導員研修会/ 深雪講習会	7日(火)	山スキー委員会	
8日(日)	〃		8日(水)		
9日(月)	〃		9日(木)		
10日(火)	山スキー委員会		10日(金)		
11日(水)			11日(土)		
12日(木)	競技スキー委員会		12日(日)		
13日(金)			13日(月)		
14日(土)	初・中級指導員研修会	関越 B 初・中級指導員養 成実技/指導員研修会	14日(火)	広報局会議	
15日(日)	初・中・上級指導員研修会		15日(水)		
16日(月)		全国常任理事会	16日(木)		
17日(火)	広報局会議		17日(金)		
18日(水)			18日(土)	湯の丸山山スキー教室	スノーボード CLINIC (指導員養成・研修)
19日(木)	理事会④		19日(日)	〃	〃
20日(金)			20日(月)		
21日(土)	かぐら山スキー教室	スノーボードフェスタ	21日(火)		
22日(日)	〃	〃	22日(水)		
23日(月)			23日(木)		
24日(火)	組織局会議		24日(金)		
25日(水)	教育技術局会議		25日(土)	花岡 SL 練習会+記録会	
26日(木)			26日(日)	〃	
27日(金)			27日(月)	通信発送/総務局会議	
28日(土)	舞子 GS ポールレッスン		28日(火)		
29日(日)	〃				
30日(月)					
31日(火)	通信発送/総務局会議				

### 編集後記 **エビ/シッポ**

いよいよ本格的なスキーシーズンの到来です！ これからの通信はスキー便りや行事のご案内が盛りだくさんになります。お見逃しなく！！ (車田)