



# 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](mailto:info@tokyoskikyo.org)

No.394

発行

2017.5.1

発行責任者・出崎福男

## スノージャンボリー2017

2017/3/18-20

～コブ、レベルアップ、全山廻り～



## 大原レーシングキャンプ

2017/4/8-9



### 目次

リレーエッセイ「雪紋」	2頁
第5回理事会報告	3頁
技術部シーズンファイナルキャンプ報告	4頁
スノージャンボリー2017報告	5頁
「みんなでわいわいトレーニング」報告	6頁
大原レーシングキャンプ報告/Information/5・6月のカレンダー	7・8頁

# 永くスキーを「楽しむ」 ための備えを

リレーエッセイ

# 雪紋

東京スキー協 常任理事 矢吹 健

シーズン始めは、昨年の二の舞かと心配になる状態でしたが、1月半ばからの断続的な降雪で結果としてはむしろ雪が多めの4月を迎えています。3月初めの全国大会以降、滑る機会がなかったのですが、同月後半になっても気温が低い日が多く積雪が保たれ、ある意味幸いしたように思います。

そんな3月の末、栃木のスキー場での「雪崩」事故のニュースを聞いた時に嫌でも思い出すのは自分自身の事故でした。

2012年のシーズン、東京大会の前週。大回転の練習が終わってスキー学校の前で解散、センタークワッドリフトでいったん上がり、休憩のために食堂「プリンセス」まで移動して滑り降りる途中での「事故」でした。積雪もかなり多かったので斜面の状態が分かりにくく、降雪もあって視界もあまりよくなかったように思います。広いゲレンデと一部落ち込んでいる部分との境で転倒し、頭から腰の辺りまで一気に埋まってしまいました。身体を動かしてみたもののまったく身動きが取れず、意識の中では「みんな下まで降りちゃったよな」「ちょっと大変だな」と思っているうちに意識がなくなってしまったのか、その後の記憶はありません。

どのくらいの時間かわかりませんが、「なんか周りに人が沢山いるな」と感じつつ意識を取り戻した時にはこの状況がしばらく理解できません

でした。雪上タンカに乗せられ移動しているときに「そういえば雪に埋まったんだ」と、思い出し、救急車の中で酸素吸入されたころには、隊員に家族の電話番号を訊かれてなんとか答えることができました。

六日町の病院で念のため頭の写真を撮り、外傷もなかったのが帰ってよいと言われましたが、着ているのは濡れたレーシングワンピース。急に寒さを感じ、電話をかけようとしても手先が震えてなかなかかけることができませんでした。（通報があったのか、警察の事情聴取もありました）

タクシーで宿に帰る途中、リフトの上から自分が雪にはまり込むのをたまたま見かけて、すぐにパトロールに連絡してくれた人にそのときの状況を聞いたところ、あと5分でも遅かったら「最悪」の結果もあったとのことで、今でもその時の感覚を思い出すことがあります。

今回の「雪崩」事故の全体像はまだ調査中のようですが、救助まで小一時間かかったとの報道を聞くと、無線連絡等がもう少し充実していれば被害は縮小されていたのは想像に難くありません。

雪を通じて多くの楽しみや経験を得ている我々ですが、たとえ標高が低くファミリーが楽しむようなやさしいゲレンデであっても、最低限の心構えはやはり必要です。これからも、永く「楽しむ」ためにも。

# 理事会報告

第5回理事会 2017.3.23 (木)

第5回理事会が、東池袋第4区民集会室において開催されました。報告・討議内容として、行事の報告と今後の日程の確認、各クラブの活動状況、東京スキー競技会・全国大会・スノージャンボリーの報告 全国スキー協会員向けアンケート、事故報告書について、などが話し合われました。

(出席 37人中、17人)

冒頭に、東京スキー協の副理事長を務めていた近藤安宏さんのがん闘病の様子が報告されました。3月初めの検査で肝臓への転移があったこと、左大腿骨は“膨張骨折”しているが、胸から下の麻痺のため痛みはないとのこと、頭部の検査で転移は見られなかったこと、頸椎の一部への転移は、神経を圧迫するものではないことなど。少しでも症状の進行を遅らせることができることを願っています。

## クラブの活動状況

出席した理事全員がクラブ行事、運営の状況について発言。以下、ピックアップして掲載。

・例年どおり行事を行いとくに報告することはない。  
・クラブはレース指向に変わってきた。スキー協の練習会や大会への参加するメンバーに同行して、レース以外のゲレンデを滑るメンバーもいる。飲み会だけ参加するメンバーもいるがそれにつながっている。自分も退職したらまた滑りたい。  
・会員が少なく、ほとんど指導員だけが残っている。  
・野球仲間をスキーに誘い、一人が会員になった。SAJの会員もいるので、バッジテストを開催、3、4人が受験した。クラブ内技術選も開催。

その中でも、「高齢化から自家用車からバス・新幹線利用に変わってきたが手間と費用がかかる。みなさんのクラブではどうしていますか？」という問いかけに対し、参考として「2月はあえて公共の交通機関を使う行事を設定している。普段ドライバーをしてくれる人も楽できる。目的に合わせて使い分けることも大事」との話があった。

## 東京スキー競技大会の報告 (2/4-5)

ゼッケンの仕分け作業において事務所に置き忘

れがあり、その関係でスタートリストの作成ミスにつながった。2本目のスタートリスト作成に手間取ったとの報告。

ヘルメット着用について論議があった。「大会において安全を第一に考えヘルメット着用を義務化するべきでは」「着用を奨励していることをもっと明確にし、ヘルメットの貸し出しも検討してはどうか」という提起がされた。対して「義務化した場合大会に出ないという人も出てくるのではないか、また貸し出したヘルメットを着用しケガが起きた場合、責任問題はどうなるのか」という意見もあった。(ケガが起きた場合も、ヘルメットがあったからこれで済んだ、ということもあるのでは) また「大会に限らず組織として100%着用を目指してはどうか」との声もあった。来年の開催に向けてしっかり論議する必要がある。

## 全国スキー競技大会の報告 (3/4-5)

115名参加、東京からは28名。2種目で優勝する人が増え、優勝に貢献している。前週の石打花岡のSL練習会の成果が出ていると思われる。

## スノージャンボリーの報告

去年は参加者30名弱に対し、今年はスタッフを含め11人と少なかった。バスをチャーターすることができないと報告。「以前はスキー祭典、お祭りといったイメージがあったが、現在のコンセプトはなにか？ みんなで行事の意義について考え、行事を作り直しては」との意見があった。(これまでも競技スキー委員会や他ブロックとのコラボについて話し合われたが、実現していない)

「作り直す」ため、組織全体で意見や方法を考える必要がある。

## 全国スキー協会員アンケート実施について

東京で集約して全国に提出するため、4月30日の締め切り前、4月6日を東京の締め切りとする。

## 事故報告の提出のお願い

毎年行事のケガで保険請求があるはずだが事故報告が出ていない。事故の傾向の把握と防止策の参考にする必要があるので、必ず提出をお願いしたい。

次回、第6回理事会日程：5月18日(木)

## 東京スキー協技術部雪上合宿 (シーズンファイナルキャンプ) 開催

4月1日、2日、志賀高原（一の瀬、ブナ平）にて、東京スキー協技術部のシーズンファイナルキャンプが開催され、技術部員7名が参加しました。

東京スキー協 技術部は、教育技術局のなかの1つの「部」として、教育技術局と協力しながら、東京スキー協会員のスキー技術向上のサポートをすることを主な目的としています。今回のキャンプでは、シーズンを振り返り、技術の確認、シーズンでの講師活動からの問題意識の交流を行いました。

技術の確認では、全国スキー協のシーズンテーマ「ベーシックパラレルターンの再検証」を、①内向 ②内傾 ③開きだし ④足裏切り替え ⑤



逆前後差の順の組み立てで行う中、確認していきましました。この組み立ては野瀬全国デモが中央研修会で行っているもので、教程解説DVDと展開が異なるところもあるため雪上で議論も交えながらの確認となりました。複数の技術部員が最初のうちスキーがシェーレン状に開く傾向があったものが修正され、⑤の逆前後差の重要性も確認できました。

宿に戻って、「自らを知る」として当日撮影したビデオで自分の滑りの課題を確認したのち、「自らの目を養う」として研修会で使用した技術の目合わせDVDを使用して目合わせも行いました。さらに3月の関東ブロック指導員検定会の結果や、技術部の目的・技術部員の役割を再確認しながら意見交流を深めました。

2日目は、3月の全国スキー協教程制作委員会で確認されたプルークスタンスからパラレルターンへのカリキュラム（詳しくは全国スキー協ホームページ、教程改訂広報部の項の報告書）を雪上で確認していきました。このカリキュラムでは、初歩の段階から、外脚を伸ばして、しっかり雪を押し出してターンする要領と積極的に前に出てスキーを揃えることを練習していきます。ターン後半の外脚（谷脚）荷重を維持したまま切り替えゾーン（斜滑降部分）に入っていく動きが確認できたと思います。

（文章：出崎福男）

### 2日目の真っ青な空

#### 帰りの車の窓から



# スノージャンボリー2017 2017/3/18-20 志賀高原

3月17日～20日の日程でスノージャンボリーを行いました。参加者はスタッフを含めて11名と少し寂しい行事となりましたが、コブ入門・技術レベルアップ・全山コースの3コースに分かれました。人数が少ない分、濃密なスキーができたようです。

急きょコブコーチに名乗りをあげたオニ指導員、伊藤正明さんにしごかれたグループと、今回技術部を通して要請し、指導員を引き受けてくれた長谷川仁さんの懇切丁寧な指導を受けたグループから感想をもらいました。（実行委員会）

## 技術レベルアップコースに参加した、三井邦子さん



講師は長谷川仁さん、生徒は、青年の江藤さんと私。外足にしっかり乗れているか、両脚を踏んで行く方向をむくことでターンするなど、スキーの性能を確かめることから始まって、ベーシックパラレルターン完成までの技術を教えていただきました。スキーって奥が深いな～と改めて思いました。

奥志賀からサンバレーまで滑り、ついでに「おこみんスタンプラリー」に参加して、缶バッジをゲットできました。

長谷川講師からは、

「足の曲げ伸ばしを強調して、ズレてもいいので足裏全体で雪面を感じて滑りましょう！」との指導が。

皆さんご存知でしたか。気を付けて見ると行く先行く先にコブゲレンデがあるのです。今回改めてびっくり。「また、コブですか？」（生徒）、「コブの教室ですから」（伊藤講師）の繰り返しでした。

それと平行して斜滑降から変化し、雪面に垂直に立ち（フラット）その次にエッジング（ターン）の動作を常に練習しました。ひねったり、回したりせず、確実に垂直に立つ事で次のターンが鋭くできることが分かりました。

あまりにハードな練習でしたので、休憩所では生徒のHさんから「もう、まだ、やるんですかあ」の一言がため息とともに発せられました。「もうやめないんですか」と「まだやるんですか」が混じったようです。お疲れ様でした。

## コブ入門コースに参加した、大山恵三さん



指導員の合格に力を添える伊藤オニ講師です。女性からは“やさしい”との評もあり。（広報局）

初企画「みんなでわいわいトレーニング」

## 「レルヒカップスキー&スノーボード大会」、GSトレーニング、温泉！！

～ 日本スキー発祥の地、上越市・キューピットバレイにて ～

3月11日（土）開催された第7回レルヒカップ・スキーの部に東京スキー協議会所属で、女子3名、男子3名、総勢7名で参戦しました。

当初はスキー場の下見がてらゲートレッスンをしてみるか！ ということで立ち上げましたが、ちょうど大会をやっている、ということで「いっちょ出てみるか！」と相成ったもの。

われわれ50代から70代まで、一般女子（中学生以上）、一般男子成年（36歳以上）、シニア（60歳以上）それぞれの部で出走しました。コースは1,500m、標高差250mです。

ロングコース44旗門41ターン、1,500mを一気に！ 雪あり県の所属選手が多いなか健闘し、女子5位、シニア5位の2名が入賞！ 拍手！！

大会終了後の午後はゴンドラに乗り、日本海が見える見晴らしのよいロングコースを気分よく滑走。それからリフトを利用してフリーのレッスン。ゲレンデではビデオ撮影に、ワンポイントレッスン、わいわいと楽しく！ 宿ではおいしい食事、

飲みながらのビデオ鑑賞、温泉と、スキーと温泉を満喫です。

翌日には1名が合流し、8名でゴンドラ下のゲート専用バーンでGSトレーニング。こちらもみんなで15ゲートをセットしてわいわいと。クワッドリフト1,800mを使って、ゲートコース入口までワンポイントレッスン。コースを疾走したあとはリフト乗り場までの移動でさらにワンポイントレッスンと、効率よく4時間、ゲートを堪能しました。

次回もまたレルヒカップに出走しましょう！ということに。そう！ 貴方もご一緒しましょう！！ 温泉は古代の地層から湧出、1,000万年前かな。TKさんいわく「ナウマン象のにおいがする！」

ちなみに今回の大会はスノーボードGS競技も600mコースに専用セットで行われています。ボードのかたもどうですか！？

参加クラブ：スラローム、まっくろけ、モルゲンローテ、豊島SC、チーム・スポーツ板橋の5クラブ  
(初企画☆みんなでわいわいトレーニング・競技スキー委員会)



シニアの部、5位入賞でレルヒさんにとっこり！（右）



食事はコーヒーまでサーブして頂き、最高でした！  
奥のふたりは「ゴイ（5位）サイン！」

## 大原レーシングキャンプ 2017/4/8-9

今年も魚沼大原スキー場にて、吉岡大輔さんの指導でGS、SLのレッスンを行いました。

1日目はまずまずの天気。雪が緩みすぎるといっていいのですが、ゲレンデの大部分はねっとりとした足元にまとわりつく湿った雪。コース内は硫酸で固めてGSのレッスン。オリンピックのGS代表だった吉岡さん、迫力のデモ滑走を披露してくれました。（急斜面にも2本の線がくつきりついている！）2日目は朝から雨が降り続くなかSLのレッスン。通常のセットに、ネトロン（短くてやわらかいポール）も並行してセットし、自由にコースを選択してのレッスン。1本ごとに丁寧に与えられる課題に各自もくもくと取り組み、びしょぬれでがんばりました…。

隣で開催されていたマスターズのGSの前走を務めた吉岡さん。インスペクションなし、レーシングワンプなし、今日一番の濃いガス…、と悪条件のなかでさすがの滑りとタイムに、みな感嘆するしかありませんでした。やっぱりすごいスキーヤーです！

今回どうしたわけか、転倒でケガ人が3人も出てしまい、現地で病院に直行、ということはないのですがドキッとした瞬間でした。バーンがこの時期にしては意外に硬く仕上がり、底のほうには締まった層もあったので、硫酸の効果のことなども考えつつ、勉強になった2日間でした。技術的な報告は今回書けませんでしたので、ぜひ体験にきていただきたいと思います。ケガには気を付けましょう！（長谷川）

## information

### 東京スキー協 第50回定期総会開催案内

下記日程で第50回定期総会を開催します。この1年の活動を振り返り来期の方針を確立する大切な場です。各クラブの活動を持ち寄り、交流を深め、有意義な総会としていきましょう。

日程：2017年6月18日（日曜） 午前10時開会予定  
会場：未定（都内）

### 総務局より事故報告書提出のお願い

スキーシーズンもそろそろ終わりに近づいています。皆さま、有意義で楽しいシーズンを送ったことと思います。その中でもゲレンデでちょっとした接触をした、派手に転んで青あざができた、等の軽い事故や、一瞬ヒヤリとするような経験をした方もいるはずです。

総務局では皆さまのそのような体験や、事故の経緯・原因を集めて集計し、傾向の把握と、防止策の参考にしたいと考えております。

実際には、事故の噂は聞くものの、報告として上がってこない状況が続いています。

事故を報告するのは恥ずかしい、保険と関係ないからいいや、ということでは無く、スキー協が今後の事故対策を考えるにあたって役に立つ情報です。

スキーを安全に楽しむために、起きてしまった事故、ケガの報告書をスキー協に提出してください。報告用紙は全国スキー協のホームページから入手できますし、東京スキー協総務局でも用意しています。

[傷害調査提出用紙] 全国スキー協HP内  
<http://www.mmjp.or.jp/wsaj/kakubu/index.html>

## 5・6月カレンダー

5月	東京スキー協	全国スキー協、他	6月	東京スキー協	全国スキー協、他
1日(月)		全国常任理事会(臨)	1日(木)	常任理事会	
2日(火)			2日(金)		
3日(水)	・鳥海山山スキー教室 ・八甲田山山スキー教室		3日(土)		
4日(木)			4日(日)		
5日(金)			5日(月)		
6日(土)			6日(火)	山スキー委員会	
7日(日)			7日(水)		
8日(月)			8日(木)	スキーメイト発行	
9日(火)			9日(金)		
10日(水)			10日(土)		全国代表者会議
11日(木)	常任理事会		11日(日)		〃
12日(金)			12日(月)		
13日(土)	かぐらフリーレッスン	乗鞍大滑降	13日(火)	広報局会議	
14日(日)	〃	〃	14日(水)		
15日(月)		全国常任理事会	15日(木)		
16日(火)	広報局会議 山スキー委員会		16日(金)		
17日(水)			17日(土)		
18日(木)	理事会⑥		18日(日)	第50回定期総会	
19日(金)	立山・剣沢山スキー教室		19日(月)		
20日(土)	〃	関東ブロック技術会議	20日(火)		
21日(日)	〃		21日(水)		
22日(月)			22日(木)		
23日(火)	組織局会議		23日(金)		
24日(水)			24日(土)		
25日(木)	競技スキー委員会		25日(日)		
26日(金)			26日(月)	通信発送/総務局会議	
27日(土)	指導員ミーティング		27日(火)		
28日(日)			28日(水)		
29日(月)		全国常任理事会(臨)	29日(木)		
30日(火)	通信発送/総務局会議		30日(金)		
31日(水)			)		

### 編集後記 **エビ/シッポ**

17/18シーズンのニューモデルが出揃いました。5月に滑ってご自分の課題を明確にし、6月のショップ予約会でそれに見合った用具を探すのがいい。メーカーの担当者に直接相談すると間違いありませんね。(五十嵐)