



# スキー協通信

No.399

発行  
2017.11.1

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)  
ゆうちょ銀行口座： 00110-7-88004（東京都勤労者スキー協議会）  
00140-5-659281（東京スキー協スキーメイト係）

## 2017 スキーセミナー開催

指導員に求められるものとは？  
カリキュラム改定案の特徴は？  
「私のスキー人生」講師 阿部 孝さん



## プラスノー講習会 丸沼高原

参加者増えた！！  
東京から7名、群馬から2名  
新教程カリキュラム(案)の実践に興味深々…

### 目次

リレーエッセイ「雪紋」／競技スキー委員会 日程発表 .....	2 頁
2017 プラスノー講習会 報告 .....	3 頁
2017 スキーセミナー報告／阿部 孝さんインタビュー／第3回理事会報告 .....	4 - 7 頁
山スキー委員会から .....	8 頁
Information .....	9 頁
11・12月のカレンダー .....	10 頁

# 最近の気候に思うこと

# リレーエッセイ 雪紋

東京スキー協 副理事長 車田 夕紀子

原稿を書いている現在、10月も半ばになろうとしているが台風が接近中である。

日本では一気に10℃も気温が下がり、寒い地方では紅葉もピークを過ぎ、東京でも桜の葉っぱが紅葉し、散っている最中なのに南方の海水温は高いのだろう。

実は今、わが家の芝桜が咲いている。今年に入って3回目である。もちろん全部の株のうちの1株だけなのだが、通常の5月に花が咲いて枯れた後、9月にも3つ、4つ花をつけすぐに枯れ、10月中旬にまた、である。気にしながら歩いていて気付いたが、通り道にあるアジサイの1株も同じタイミングで1輪だけ花を咲かせている。

これらのおかしな気候は地球の温暖化が原因のひとつであると言われているが、気候パターンの変化で確実に動植物の生態も変化を余儀なくされているような気がする。

気候パターンの変化と言えば、積雪時期、降雪場所、残雪の状況等もここ10年ほど、刻々と変わり、読めなくなってきた。うそか本当かわからないが、70年後には北海道でしかスキーができないという試算もあるようだ。

私達、スキーヤーという生き物にとって積雪は死活問題である。生態の変化ではなく、“対策”で地球温暖化に対抗したいと思う次第である。

## 競技スキー委員会 シーズン日程 発表！！

参加費をこれまでより1000~2000円安く

**初めて割** (行事初参加のかた)、**ヤング割** (25歳以下)、**2000円割り引き** します！

No.	日程	行事名	参加費	宿	募集	締切	内容
①	12/9(土) ~ 12/10(日)	シーズンイン きょうふ	20,000円	元橋ヒュッテ	20人	12月1日	中村浩章コーチ <b>ポールは使いません。</b> ロングコースを使って動けるポジションや基本的な体の動きをしっかり確認します。
②	1/27(土) ~ 1/28(日)	舞子GS ポールレッスン	18,000円	りょうしん	20人	1月19日	舞子スキースクールコーチ ブルークができればポールは滑れる。初級者、ポール入門者向けのポールコースを設けます。ビデオチェックも行う予定。
③	2/24(土) ~ 2/25(日)	花岡SL練習会 &SL記録会	20,000円	丸木屋旅館	20人	2月15日	三増健一コーチ(予定) SLに特化したレッスンです。タイム計測によるミニ大会で盛り上げましょう。
④	3/24(土) ~ 3/25(日)	ワイワイ トレーニング	20,000円 <b>リフト券付</b>	キュービット パレー 雪だるま温泉	15人	3月16日	コーチはスキー協指導員とみなさん 気兼ね、遠慮はご法度。みんなでワイワイアドバイスがコンセプト、食事も温泉も最高！ポール初めて大歓迎！
⑤	4/6(金)夜 ~ 4/8(日)	大原レーシング キャンプ	26,000円 <b>金曜宿泊込</b>	休 場	20人	3月28日	吉岡大輔コーチ ポール初級者も上達したい人も一緒に！コーチのあっと驚く滑りも必見。
⑥	5/12(土) ~ 5/13(日)	かぐら スプリング フリーレッスン	21,000円	ロッジ サンモリッツ	15人	4月25日	吉岡大輔コーチ <b>ポールは使いません。</b> 来シーズンに向けての滑りのレベルアップができる。滑った後は温泉で疲れを癒そう(24時間入浴可)
⑦	7/14(土) ~ 7/15(日)	乗鞍サマー レーシング キャンプ	未定	グーテペーレ	15人	7月5日	三増健一コーチ(予定)、 乗鞍の大自然の中で、担ぎ上げレッスンです。宿は天然温泉、24時間入り放題。

1月6(土)-8(月)「片品レーシングキャンプ」(全国スキー協関東関東越B主催)もああります。詳しくはチラシを。

お問い合わせ・申し込み

競技スキー委員会 メールアドレス: [tokyoskiky@yahoo.co.jp](mailto:tokyoskiky@yahoo.co.jp) Tel/Fax 03-3971-4144

天気もレッスンも最後は晴れて…

# 2017 フラスノ一講習会 報告

丸沼高原サマーゲレンデ 10月14日～15日

講師：全国スキー協、技術教育局技術部長 荻原さん

参加者（敬称略）：東京スキー協から伊藤、森島、長谷川（仁）、木下、私市、末広、長谷川（かよ子）  
群馬スキー協から岡本（土曜のみ）、上村（日曜のみ）

**13日(金)** クラブで一日早く到着して足慣らし。滑りだし最初の感覚は滑るけど滑らない、何ともおかしい感覚でした。直線的に滑ったり、斜面にエッジが掛かると雪面とあまり変わらないが、ズラシたりズレるとズレズレになり、ブレーキが利かなくて停止するのに苦労しました。

**14日(土)** 講習内容は、新教程を事前に体験するという事でした。荻原さんが、見本の滑りを見せてくださいましたが、滑りの感覚は転倒の恐怖心があり、滑りがバラバラで大変でした。

初歩のパラレルターンで、山脚開き出し→外脚荷重→開き出した谷脚に重心移動→前方向へ身体を持っていく、スキーセミナーの予備知識と同じ動きですが、山側に立つ悪い滑りになり、コース外に出て転倒した結果恐怖心から吹っ切れたのか、身体が少し動くようになりました。

ベーシックパラレルターンで荻原さんは、開き出しは500円玉をたくさんかき出すように、内脚の軸をキープして深くたたみ込む、外脚の開き出しを大きく、エッジが斜面にかかり斜面からの圧力（抵抗）の力を無理に押し返さないでそれに乗り込むように、斜面に垂直に立つ、これができる余裕（間）ができ、よい滑りになると指導を受けました。

初日の終わり頃、足裏切り替え+腰のシーソーの指導を受けました。切り替えは同時切り替えで斜面とエッジの隙間を埋める（フラットに）、谷腰を下げ山腰を上げると切れるターンができました。

天気はいまひとつ、雨もこぼれましたが、レッスンには影響なく。

宿泊は「スポーツガーデン 330」 宿のオーナーでコブの名手、Mr.330 高橋美三男さんの興味深いお話も楽しかった！ 食事も◎！

**15日(日)** 前日の滑りを復習しましたが、思いのほかできが悪く前に進めませんでした。荻原さん曰く、目標の滑りができないままに終わるかもと言われてしまいました。その後の反復練習がよかったのか、各自の滑りにリズムができ、身体の動きが良くなり、今の滑りイイネーという声が出るようになりました。

昼過ぎには足裏切り替えを加えた滑りになり、何回か滑ると、荻原さんから足裏切り替えの秘策を伝授（文章では書けません）されました。お陰で全員の滑りが変わり、安定（腰高でズレが少なく暴走しない）して、後ろから見ていても安心して見ていられるようになりました。

私個人の感覚では、足裏切り替えで“ゲー”、腰のシーソーでエッジがかかったら“パー”の足裏感覚で、重心（体軸）は左右平行移動の感覚でした。（個人の感覚で表現が難しい）

終了予定時間は14時ですが、荻原さんの計らいで15時過ぎまで講習を受けました。荻原さんの説明は具体的でわかりやすく、見てなるほどという滑りを見せていただきました。シーズン前に新教程の体験ができ、感謝しています。

シュプール 長谷川 仁（右から2人目）



# 元気にシーズンを迎えよう！

2017/9/30 (土)

# 2017 スキーセミナー開催

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)多目的ホール

過去5年間で最高の総勢67名の参加(指導員47名、スキー協会員16名、一般1名、講師3名)で定刻通り、13時20分より開催されました。司会は教育技術局の伊藤さんが務めました。以下、講演順に記述します。

## 1. 指導員の役割・権利・義務、指導とは、スキーの安全について

東京スキー協 教育技術局長 福島 明さん



まずは、毎回お馴染みの指導員規定に則して、指導員の役割・権利・義務の解説がありました。とくに義務のところでは、教育技術局がこの間継続して力を入れて取り組んできた指導員研修修了者について、その推移をデータで提示しながらのお話がありました。研修修了者が2012年度は40%から2017年度は70%と、大幅に増加していることは、取り組みに効果があったことを示しています。言わば「量の改善」は前進しています。

次に、「指導するとは」について、福島さんの経験も踏まえての実感が語られました。それは、「滑りを見て弱さを見つけ」→「原因を探る」→「滑りを変えるための方法の提示」→「反復レッスン」→「滑りが変化したことでの満足感・意欲の向上」というものです。指導員は中央研修会で教わったことをただ単にやっても全く意味はない。指導する方の滑りをよく見て、指導員自らがよく考えて指導しなければいけない、と力説していました。言わば、指導員の「質の変化」が今後は求められています。

## 2. 教程カリキュラム改定案の特徴と理由

全国スキー協 技術部長・デモンストレーター

岡田 章男さん

まず、2013年7月に全会員対象(約2200人)と2014年11月に指導員対象(550人弱)のアンケートを実施し、それにもとづいて、「指導員向けの理論書」として作成がすすめられています。スキー協のオリジナルである「体軸の傾き」は多くの方に理解され共有されています。現教程書で説明不足のところ、理解しづらいところの説明を加えています。

例えば、谷回り技術について。ターン前半からしっかり雪面を捉えていく技術としてとても大切に考えています。また、パラレルターンの定義を明確にしました。それは、「切り替え」が「パラレルスタンス」ならばパラレルターンと呼ぼう、と言うものです。ターンのときにプルークになっても、ターン後半から徐々にスタンスが狭くなり、「切り替え」のときにパラレルスタンスならば、そのターンはパラレルターンです。したがって、昔のようにプルークボーゲンそのものを教えるのではなく、パラレルターンの指導の中で、プルークスタンスで滑ることを教えるものです。筆者からすれば、これは20年くらい前にSAJで「プルークターン」と呼んでいたものです。スキーを始めた頃だったので、よく練習した覚えがあります。

そして、「初歩のパラレルターン」と「ベーシックパラレルターン」と「洗練のパラレルターン」を重心の位置によって区別しました。それは、重心の位置(腰の位置)がそれぞれ、「両足のまん中」、「内スキーの上」、「スキーより内側」ということです。



スキー滑走の映像を使いながら、とてもわかりやすい説明でした。会場の参加者も熱心に耳を傾け、映像を見入っていました。

### 3. 「私のスキー人生」

舞子スノースクール 阿部 孝さん



その風貌や方言の混ざった話しぶりで、これまでのスキーとの関わりをお話ししていただきました。

高校生時代の大ケガで選手になれなかったこと、就職して、一度はスキーから遠ざかったこと、その後、ひよんなことからスキーを再開し、基礎スキーのSAJ技術選手権に参加するようになったことなど、ときに大いに脱線し、余談を交えながら、スキーの楽しさや魅力(魔力?)が伝わるお話でした。

ひとつ、筆者が感じたことは、阿部さんも含めて、何かをなした人、なそうとする人は、みな自分自身でよく考える人だ、ということです。言われたことをただ単に鵜呑みにせず、自分自身で試行錯誤しながら、努力していることです。

スキーセミナー修了後、近くの居酒屋で、講師の方を囲んで二次会があり、過去最大の15名の方の参加がありました。大いに盛り上がり、さらに、河岸(かし)を変えて新宿の店で三次会まで行われました。

(広報局 村本博司 記)

## “シルバー世代のレッスンを考える” 阿部 孝さん に聞きました

今回のセミナーの講師、阿部孝さんにセミナーの講演前に時間をいただき、シルバー世代のスキーヤーの傾向や技術指導のポイント、アドバイスを伺いました。

インタビュー：高橋勝美（広報局）

—東京スキー協会員は、60歳以上が75%になっています。レッスンでも、「話がよく聞こえない」とか「すぐ疲れちゃって滑れない」ということ場面も多く見られるようです。高齢者スキーヤーに対して、阿部さんはどうしていますか。

やる気を起こすか起こさないか、その人が本当にレッスンしたいのかを見極めることかな。最初に「どうしてレッスンに入ってきました？」と聞くと、「ひとりで滑っていてもしょうがないし、うまくならないし」と。「じゃあ僕に任せていただいてもいいですか。辛口、甘口ありますが」と聞くと、やる気のある人はやっぱり辛口がいいんですね。レッスンを終わって、「気持ちをくんでいただいてありがとうございます」と言われて、その人には伝わったんだと

思った。

### 力を入れるから疲れる。足裏に体を預ける

—やる気はあるがすぐ疲れちゃう。まだプルークから卒業できないような人って疲れるでしょ。

力を入れるから疲れる。足の裏に体を預けるようになれば大丈夫。このスキーをなんとかしよう、自分で操作しようとするから力が入ってくる。お腹でがんばって足の裏で雪を削るといい。

—スキーは落ちていくだけですから、本来は疲れるわけないと。

預けていれば、ちょっと足の裏を出せば、ブレーキがかかるからコントロールできますよね。そんなに難しくありませんよ。道具を使うのだから、道具がいうことを聞いてくれるところを使えばいい。スピードを出す滑りとスピードを出さない滑りがあって、それが合体しちゃうから



おかしくなってくる。

### —筋力が落ちてきた人は、スピードを出す滑り、出さない滑りどちらが向いている？

出さない滑り。ただ自分の最高のスピードは、緩斜面があればそこで出すようにする。急斜面は、横滑りするようにする。ブレーキをかけるなら削るように、かけないのならサーとならず感じ。そこで、ぎゅーとがんばっちゃうと疲れちゃう。ぎゅーは一瞬だけ。その一瞬が年取ってくるとできなくなってくるんですが。私も最近実感していますよ。

## 軸で滑ろう

### —疲れにくい滑りのポイントはなんでしょう。

足裏で立てるように。それを最初から教えるけど、回しちゃうたりとかする。自分の体重を預ける場所を徹底的に足の裏にしておけば、足の裏の緊張というか、足首の緊張はゆるまない。その中で動いていけばいいんです。でも、膝だけでやる人がいる。要は軸を考えてくれればいいのか。

### —外足荷重はどの程度必要になってきますか。

無理ですよ。こんなこと言うとなんですが。イメージしているのは内足に全体重を預けて、遠心力で外足に乗る。結果として二本の足に乗る。外足で耐えたら、絶対無理。はっきり言ってしまうと、今までの（外足と言われてきた）ことが何だったのかなということになる。今でもこんなになって（膝を押すように外足に）乗っている人がいる。

スキーをどんどん走らせていこうとするのは伸ばす筋力ですよ。エッジを捉えて、たわませて、たわんだものをはずしたりまたキャッチする。その中で



落ちていきながら、また捉える。ってやればいいんだけど、年をとってくるとそれができなくなって、エッジが使えなくなる。

## 斜面に気配り、無理は禁物

### —特に気を使っていることは。

斜面だよな。急斜面でスピードが出たら自分の管

轄外になってしまう。もうスピードが出ないような斜面にきたら、「ここならなんかできそう？」「うん、できそうな気がする」ならここでやろうって。

### —急斜面に行きたいというときは？

連れていきますよ。ある65歳ぐらいの人、もっといっていたかな。急斜面でカービングして降りてきました。「いまの私、ご機嫌なんですけど。これってもしかしてカービングなんじゃないの」って。かなり（スキーの上で）動いているけど、自分でスピードを出さない人は、やっぱりそうはならない。この人も最初はずらしてずらして、そのうち暴走になって、偶然できるようになった。「でも急斜面でやっちゃだめだよ。緩いところでやってください。スピードを上げれば同じ感じになるから」とアドバイスします。無理はしないで。

## 大切なのは体とスキーの一体化

### —高齢者を早くプルークから脱出させるのに、大回りで練習がいいですか、小回りがいいですか。

リズムがゆっくりのほうがいい。かといって、ゆっくりばかりじゃだめ。ハの字にして上から押して、反発を利用するというのを覚えさせなければいけない。返りを利用するのは一緒だから、タイミングで乗っていればやめたときには、それが小回りのリズムになる。反力ができるから、反力で返っていく。パラレルにつながっていく。要は、タイミングなんです。自分がポンと軽くなっているかだよ。うまく足の裏を使えばスキーは曲がるし、やめちゃえば、スキーはあっちに行っちゃう。リズムをとる上半身が大事。スピードを落としながらいろいろなことをやると、スキーにもっていかれてしまう。そうすると、（余計な）ひねりとかそんなのが出てくるかもしれない。実際のところ、どんどん早くなっていてもよければ、そのリズムがあればいい。あとは体とスキーの一体化が大事。

## 最低限の筋力は必要。常に体を鍛えて

### —高齢になるとケガも多いし、けがすると治るまでに長くかかる。注意することはありますか。

高齢者がケガするとスキー人生が終わってしまうと思う。平らなところで軸ができたりいろんなことができたりしてくると、やばいと思ったときに一瞬ピンと緊張するじゃないですか。それができる人は

大丈夫ですけど、怖くなって力を抜いちゃう人はダメ。最低限の筋力は必要なんです。

### —あんまりリラックスさせてはダメ？

肩の力は、抜いてもいい。下半身というか、常に雪面をちょっと押しつけている。押しつけておきながら、力を抜いておく。実際には力が入っていない状態だけど、フッと力をいれたら、力が入るようにインプットしておく。

### —それこそ、雪上以外でトレーニングしておく？

常に、雪面を押すような動き。机に座っていれば、自分はずっとそんなことしていたね。椅子に座って、（左ターンなら）足をお腹の幅ほどに開いて、右足の母指球を床に押し込み左足の内側をお腹に引きつけるような動き。最初は親指を上げたほうが実感するかな。押し込む時は、足の延ばす筋肉を使う。

—シルバー世代のスキーヤーに励ましやアドバイスをお願いします。

これからの人生いかに楽しくスキーをするには、常に体だけは鍛えてほしい。そうしないと楽しいことができない。人間は楽なほうにいきたがるもの。でもここぞというとき、スピードが出たときに、やっぱり筋力が必要です。

楽しく生きていくために、体を動かして、楽しみながら筋力をつけてください。

記事に対するみなさんの疑問や意見、また、「私はこう考えている」等々お寄せください。投稿は、東京スキー協広報局専用メールまで。

skikyo\_koho@yahoo.co.jp

## 阿部孝 プロフィール

舞子スノースクールコーチ。小学生からスキーを始め、中学、高校とスキー部。高校卒業後、上京。23歳で帰郷、スキーコーチとなる。92年技術選総合42位。第38回全日本マスターズ大会8位。競技から基礎スキーまで幅広く活動、現在もレーサーとしてマスターズ大会に参加。東京スキー協との関わりは技術選引退後の17年前から。東京スキー競技大会のセッター、前走を努める。

## 理事会報告

### 第3回理事会 2017.9.12(木)

第2回理事会が豊島区東池袋第四区民集会室において開催されました。

(19時30分～21時30分、出席36人中14人)

○8月、9月の日程の報告と、10、11、12月の日程の確認がされました。

○東京競技大会(2月3-4日)について

10月24日、実行委員会。各クラブからの委員選出と、委員会への参加をお願いします。

○スノージャンボリー(3月予定)について

10月31日、実行委員会。行事への提案、運営への参加を広く募集します。委員会への参加をお願いします。

### ○シュプールより報告と提案

来年1月の連休で、シュプールとモルゲンローテでバスをチャーターして合同で行事を行います。十分な参加者で、費用のかさむバスのチャーター料金の問題を解決し、現地の企画もクラブ交流の中で充実したものにと計画しています。ぜひクラブの情報交換、交流を活発に行って、多くのクラブが行事を成功させることを提案します。スキー協のホームページにクラブの情報を掲載できますので、おおいに活用してはどうでしょうか。

シーズンの計画や案内が順次発表されています。今年のセミナーでは教程の改定案も詳しく説明されました。新しいシーズンに向けて、技術向上の機会と活発な運営を計画していきましょう。まずは各実行委員会にご参加をお願いいたします。

# 頂からの滑走をめざしませんか まずは、『山スキーの集い』に参加して…

## シーズンイン間近

先に全国スキー協で実施した「2017全国スキー協会会員アンケート」の設問「あなたが取り組んでいる（取り組んでみたい）分野を教えてください」では、回答のトップが、「深雪」（32%）、2番目に「山スキー」（31%）、次に「ネイチャースキー／歩くスキー」、「アルペン競技」…、と続いています（東京スキー協関係、東京スキー協総会資料から）。

山スキーの集い、山スキー基礎講座へ参加すれば、山スキー、新・深雪滑走への興味への一端が開けると思います。一部に、マンネリ化が活動の活性化を妨げているという論調もありますが、あたらしい活動への方向を見いださせていただけるのではないかと思います。

ぜひ、クラブの皆さん誘い合わせてご参加ください。



## 「山スキーの集い」

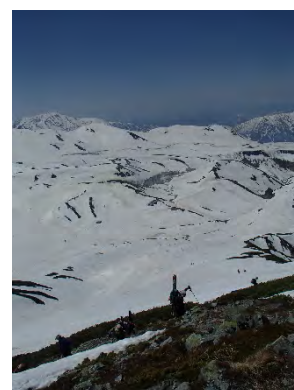
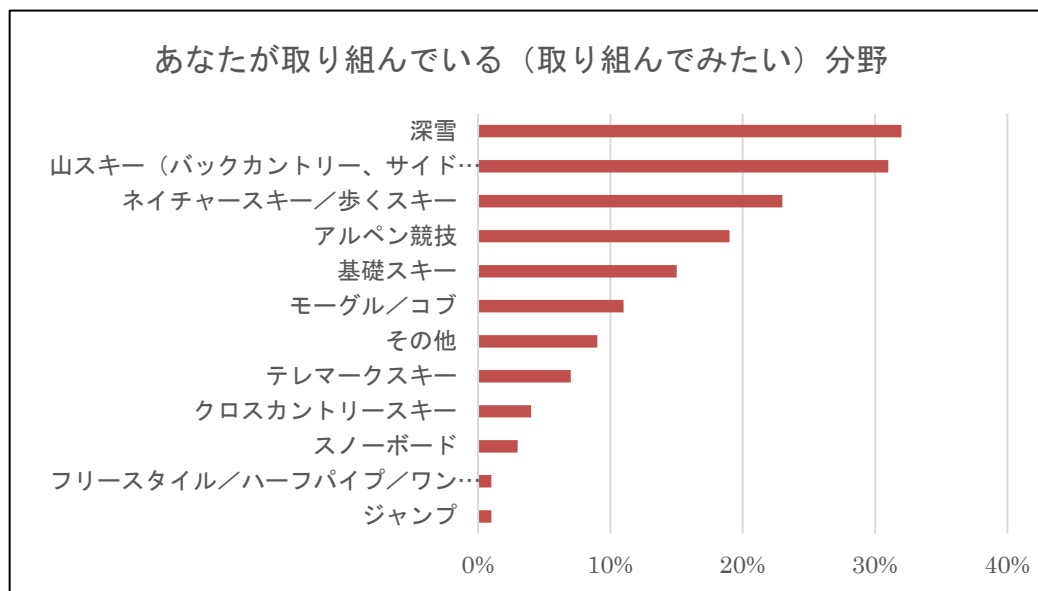
日時 2017年11月10日（金曜日）18:30（受け付け）～ 21:00  
会場 豊島区 生活産業プラザ （8階）多目的ホール

## 「山スキー基礎講座」（兼 関東山スキーリーダー養成講座）

日時 2017年11月26日（日曜日）午前10時～午後4時45分  
会場 豊島区 生活産業プラザ （7階）会議室  
（指導員、理論研修となります）

## 【参考】

回答者数 189 人（東京スキー協関係）





# information

## 東京スキー協主催 **越年ファミリースキー**

日程：12月29日（金）夜東京発～1月3日（水）早朝東京帰着（往復貸切バス）

会場：田沢湖スキー場（秋田県）

宿舎：田沢湖高原リゾートホテルニュースカイ（水沢温泉郷）

昨シーズンに続いての田沢湖です。皆さんが楽しめるよう企画を準備中です

## ホームページを活用してクラブ交流を活発に！！

今年6月の総会、9月の理事会で、東京スキー協のホームページを活用して各クラブの情報を共有しよう、と多くのかたから提案されました。クラブの活発な交流に役立つよう、広報局でも呼びかけを強化していきます。

クラブの行事日程や、広く参加者を募りたい行事の案内などを、下記、[広報局専用アドレス](#)に原稿を送ってください。ワード、エクセル、PDF、メールで送ることができれば手書きでもOKです！

ここに掲載します



行事に参加しなくても、グレンデで顔を合わせることもできますね( ^\_^ )  
今年はスキー場で仲間とたくさん会いましょう！

※東京スキー協 広報局の専用メールを開設しました。ご意見、ご感想、寄稿はこちらにお送りください。

メールアドレス: [skikyo\\_koho@yahoo.co.jp](mailto:skikyo_koho@yahoo.co.jp)

## テクニカルフェスタ 12月15日(金)～17日(日)

締め切りは**11月30日**です

“ガンガン滑る？”、“ルンルン滑る？”それとも“ゆったり？”滑る？  
指導員受検者も、指導員も、クラブのみんなで参加できます！

※詳細はクラブに送付しています。ホームページにも掲載  
<http://www.tokyoskikyo.org/bira/2017technical.pdf>

# 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(水)			1日(金)		
2日(木)	常任理事会		2日(土)		中央研修会
3日(金)			3日(日)		〃
4日(土)			4日(月)		中央研修会(平日コース)
5日(日)			5日(火)	山スキー委員会	〃
6日(月)			6日(水)		
7日(火)	山スキー委員会		7日(木)	常任理事会	
8日(水)			8日(金)		
9日(木)			9日(土)	シーズンインキャンプ	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
10日(金)	山スキーの集い		10日(日)	〃	
11日(土)		全国理事会	11日(月)		
12日(日)		〃	12日(火)		
13日(月)			13日(水)	広報局会議	
14日(火)			14日(木)		
15日(水)	広報局会議	スキーメイト発行(予定)	15日(金)	テクニカルフェスタ	
16日(木)			16日(土)	〃	
17日(金)			17日(日)	〃	
18日(土)			18日(月)		全国常任理事会
19日(日)	指導員合格へのレベルアップ講座・座学		19日(火)		
20日(月)		全国常任理事会	20日(水)		
21日(火)	組織局会議		21日(木)		
22日(水)			22日(金)		
23日(木)		ゆりかもめリレーマラソン	23日(土)		
24日(金)			24日(日)		
25日(土)		全国技術部会(25-26)	25日(月)	通信発行/総務局会議	
26日(日)	山スキー基礎講座(兼関東B山スキーリーダー養成講座)		26日(火)		
27日(月)			27日(水)		
28日(火)	通信発行/総務局会議		28日(木)		
29日(水)	教育技術局会議		29日(金)	越年ファミリースキー	
30日(木)	競技スキー委員会		30日(土)	1/3まで	
31日(火)			31日(日)		

## 編集後記 エビ/シッポ

ここ数日めっきり冷え込んできました。通信には冬のスキーを準備するための情報が満載。あれもこれも参加したら疲れちゃう・・・なんて言わないで、トレーニングして冬を迎えましょう。(de-ski)