



スキー協通信

No.402

発行
2018.2.1

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.tokyoskikyoo.org/> E-mail：info@tokyoskikyoo.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)

今シーズンも元気に開催！！ 越年ファミリースキー in 田沢湖



スキー教室に山スキー、観劇、温泉に地ビールのお正月



杵渕コーチ

青木アシスタントコーチ

東京・関越ブロック主催 レーシングキャンプ in かたしな

2018/1/6-8

スキー協全国大会入賞の常連選手からジュニアレーサー、小学生から70代のゲレンデスキーヤーまでが参加するこのキャンプ。攻めたい人はガンガン攻める！安全第一無理せずトライ！それぞれのレベルでGS2日間、SL1日の3日間、ゲートを滑り倒しました！

目次

リレーエッセイ「雪紋」／クラブからのお知らせ・三多摩春休みスキー	2頁
越年ファミリースキー報告／4回理事会報告	3頁
テクニカルフェスタ報告／Information	4・5頁
かぐら峰周辺山スキー教室報告／山スキー案内	6・7頁
2・3月のカレンダー	8頁

広報局メールアドレス skikyoo_koho@yahoo.co.jp

50周年に向け、 「教程の改訂」着々と

リレーエッセイ 雪紋

東京スキー協 副会長 福島 明

ちょうど一年後にスキー協は50歳の誕生日を迎えます。昨年11月の全国スキー協理事会では、50周年に向けた「記念ウェア」のカラーが決まり、すでに購入募集が始まっています。それ以外にも記念スキー板の販売が決定したり、「50周年ウィーク」の具体化が始まっています。

その50周年記念の目玉の一つに「スキー教程の改訂」があります。その「カリキュラム(案)」が昨年12月の中央研修会で発表され、今シーズンを通して全国各地で指導員による検証が始まっています。

教程の改訂というと「今までと180度違った新しいことがあるのではないか」と思われるかもしれませんが、改訂される教程は現教程技術を継承しつつ、現教程の普及に際して不十分な部分をより分かりやすく解説することを基本にしていますので、「180度違った新しいこと」はありません。「みるべき視点を変える」ことで「弱み」を克服していこうとしているということです。これが「新しいこと」と感じられる方もいるかと思えます。また、指導員アンケートの結果から初歩の段階でプルークによる指導法を入れる、ということにしています。50年という長い時間の中

でスキー用具は大きな変化をしてきましたが、スキーは「高いところから低いところに移動する」ということには変化がありませんし、ターンの外側の板で雪面にプレッシャーを与えて回転をしていくことにも変化はありませんので「180度違った新しいこと」はなくて当たり前ですね。

東京スキー協でも指導員による「検証」が始まっていて、指導員研修会を受けた指導員にアンケートの提出をお願いしています。貴重なご意見をたくさんいただきおり、改めてお礼を申し上げます。とともに「現教程の普及に際して不十分な部分をより分かりやすく解説する」難しさを痛感しています。「伝える側」、「伝えられる側」双方の力量が今まで以上に求められているなあ、というのが率直な感想です。

今シーズンを通しての全国での検証結果は4月中旬の全国技術部会で集約され、秋の教程改訂発表に向けての活動が加速されていきます。私自身も教程制作委員の一人であり、東京のまとめ役として「産みの苦しみ」というプレッシャーに押しつぶされないようにしながら(笑)、がんばっていく所存ですので益々のご指導をよろしくお願いいたします。

クラブからのお知らせ

春休みは広大な志賀高原で家族・友だちとスキー・スノボを楽しみましょう

第34回春休みスキー・スノボ教室

主催：三多摩春休みスキー・スノボ教室実行委員会

◆日時3月23日(金)夜出発～26日(月)夜帰着

小学校3年生以上なら、お子さんだけの参加も出来ます。宿に着いたら部屋でゆっくり眠れます。

◆募集定員：45名(バス1台) 締め切り：3月9日(金)

参加費振込をもって受付完了。現地では参加費の取り扱いはしません。

◆宿泊ホテル山楽〒381-0401長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬(0269-34-2217)

◆参加費大人38,500円(中学生以上) / 小学生30,000円 / 幼児12,000円(教室に入る場合は20,000円)

内訳は2.5泊5食の宿泊費・保険代・バス代・指導代・交流会費。(リフト、昼食代は自己負担)

□子ども達には「雪中たから探し」と「ピッタシカンカン」(自己申告タイムに近い人が勝つショートポールくぐりゲーム)

□大人も子どももギターに合わせて歌ったり遊んだり。子どもには景品も当たる大交流会。他にも楽しい催しいっぱい!

※近日東京スキー協HP、加盟クラブのコーナーに要項を掲載します。

雪に恵まれた秋田県田沢湖のお正月

越年ファミリースキー in 田沢湖

2017/12/29—2018/1/3

12月29日夜発～1月3日早朝帰着で、東京スキー協の越年ファミリースキーが開催され20名が参加しました。会場は前回に続き秋田県の田沢湖スキー場です。前半の30、31日は、降雪もなく視界も良好で、スキー場からは日本一深い湖である田沢湖がよく見えました。積雪にも恵まれ田沢湖スキー場は全面オープンです。

30日、山スキーコースと、3班のスキー教室に分かれて滑走。山スキー班は翌日を見据えて、ゲレンデ脇の深雪や非圧雪コースを中心に滑りました。夕食後は班ミーティングでスキー談義に花が咲きました。

31日、山スキー班は、乳頭温泉からシールをつけて山に入りました。目指すは乳頭山、静かな山の中を登って稜線まで出ると風が強い。下山してきた先行者に上の様子を聞くと「雪はカリカリ」。条件が良くないのでここから下ることとして、ふかふかの雪を快適に滑降しました。帰りは乳頭温泉で入浴。スキー教室は、足慣らし後ビデオ撮影をしてから班ごとの講習。スキー場は非圧雪エリア以外はき

れいに圧雪がはいり快適に滑れました。撮影したビデオは、夜の全体ミーティングでチェックしました。

年明けて1日は雪、気温が少し高めでやや重い雪となりました。2日も視界が悪く、31日は最高だったとあらためて思いました。

ところで1月1日は、越年行事のもう一つの目玉—スキー以外のオプション企画として「わらび座」観劇コースと乳頭温泉めぐりがあります。「わらび座」観劇コースは7名が参加し、温泉、食事、地ビール、と観劇を満喫しました。夜は全体交流会で、一人一言のあとモルゲンローテの小柳光雄さんのギターで合唱。最後は輪になって歌い、この輪がもつともつと大きくなれば・・・と思いつつ楽しく夜は更けていきました。（出崎）



黒森ゲレンデ前で

小川洋指導員の班に入り、前後左右のポジションや基本姿勢の確認をブーツのバックルを外したまま一日中練習しました。またきちんと板を踏むことをいろいろな滑りの中で行いました。どれも難しく「できなくても、やってみようとすることに意味があるんですっ！」という言葉を励みにやってみました。自分の滑りをビデオで見て、バランスの悪さに笑うしかない場面も多々ありました。

最終日には、黒森バーン（なんだか怖そうな名前！）を2回トライ。なんとか降りてきました。元旦のフリーの日は、数本だけでしたが、4日間滑り通すことができました。充実しすぎて身体が痛いです。秋田の田沢湖も雪がいっぱい！ 広くて良いスキー場でした。（モルゲンローテ 小柳幸代）

理事会報告

第4回理事会 2018.1.18 (木)

東池袋第四区民集会室

(19時半より。36人中15人の出席)

□テクニカルフェスタについて

テクニカルフェスタのアンケート結果（生の感想）を常任やこの理事会で共有はしないのか/クラブ内で早めのPRを展開して、クラブをあげての参加につながった/安定した参加者が見込めるようになったことで、バス行事の検討をしてもいいのでは/S T Tの結果発表の方法について再検討を

□会員登録状況のまとめについて

会員数推移の中身や入退会の理由についての報告はないのか/入退会者の名前だけでもリストアップして、常任と理事会で情報共有してほしい

□その他

理事会における議事進行担当と記録係のローテーションについて話を進めてほしい

□出崎理事長からの提案…クラブの現状を検証し、会員を減らさずに増やすために、クラブアンケートを実施したい。質問内容を具体化して次の理事会に提案し、6月の定期総会に反映させたい

※次回の日程は3月22日（木）

2017 テクニカルフェスタ

2017/12/15-17

テクニカルフェスタは58名の参加で第7回目を開催しました。フェスタ初登場の3名の講師、長谷川(仁)さん、高橋勝美さん、桶谷牧子さん、と、昨年からの長谷川(か)さんで一般レベルアップを担当。指導員研修に桶谷さん、出崎さん、福島さん。指導員受検者のレベルアップに伊藤さんのラインナップ。急な講師の変更があり、コースが変更になった方には申し訳ありませんでした。

今回は指導員研修の参加者が予想以上に多く、3クラスになりました。来シーズンの教程改訂への関心と、クラブに持ち帰って仲間のレベルアップにつなげたいという思いが見えるようでした。

STTも今年はいい結果が続出し、熱気が感じられるものでした。

ゲレンデは雪が十分にあり、最初の2日間は好天でレッスンも快適に。3日目は大雪で15cm前後の新雪でも雪は軽く、普段とは趣の違うレッスンを楽しみました。

交流会では講師陣が提供するグッズと現地で調達した景品のじゃんけん抽選会、山本千秋さんのピアノと小柳さんのギターに合わせて全員での合唱や言葉遊び、参加人数で持ち時間が決まるクラブ紹介など、例年とは違う工夫もされました。技術向上の行事ですので、桶谷さんのレッスン全体の講評もきっちり行われました。

シーズンスタートのいい準備ができるように、運営のほうもレベルアップしていかなければと気持ちを持たせました。

(テクニカルフェスタ実行委員会)

「皆の拍手で最後にじんわり感動が！」 シュプール 村本 博司

シュプールからは講師に伊藤さん、長谷川(仁)さんが、一般レベルアップに土生さん、指導員研修に森島さんと村本の5名が参加しました。

桶谷コーチの研修のポイント

桶谷コーチ独特のバリエーションでの研修ポイントは、ターン前半の腰の動きと、後半の切り替え前の外傾姿勢(外向傾ではない)。外傾とは「くの字」姿勢のこと。外向傾ならば分かりますが、外傾のことをこれまで全く意識していなかった私は、「外傾がない！」と何度も言われました。ターン後半、外向だけで外傾がないことに気づかされました。また切り替え後、雪面と垂直に立つことの練習で、腰をはっきりと谷側にスライドさせ、そのことでターン前半から雪面をしっかり捉える練習も斜面やバリエーションを変えながら3日間にわたり何度もやりました。

STT

2日目午後、STT開催。滑走斜面の状況は悪かったのですが、今年は採点が甘かった。受検生は全員が65点以上の合格ラインを超え、指導した伊藤コーチは満面の笑顔。私は「ここでケガはしたくない」と臆病風が吹き出し、全く消極的な滑りになってしまい、かなり悔いが残りました。

深雪急斜面での小回り

3日目は、未明からの雪で積雪15cm。一の瀬ファミリーゲレンデでは風と雪と氷点下12℃の寒さの中での研修でした。「この雪で洗練の平行をやったら救急車続出やで～」と桶谷コーチ。急斜面を使って、斜滑降で谷向き姿勢の確認から研

修はスタートしました。斜滑降ならば怖くないと滑り出した私は、ナント転倒し、板が外れてしまいました。その後も小回りターンで、上体を谷に向けたままと維持することや、ターン前半からの腰の前へのスライドによる雪面を捉える練習をしました。しかし、深雪を滑る機会が少なく不慣れで臆病者の私。しかも視界の悪い急斜面。本気度100%!必死で滑りましたが、課題に応えることはなかなかできません。唯一、「良くなった。OK」「good, good!」と言われたのが、極端に大きく縮み伸ばし動作を入れた小回りターン。これで気をよくし、恐怖心もなくなりました。しかし、上下動なしでは上体が回ってしまいました。

最後の急斜面では下でみんなが見ている。上体を回さないことだけを意識して滑りました。すると、普段は口数が少なく、小回りの上手な奥屋さんはじめ皆が拍手で迎えてくれました。「えっ、どうしたの」「良かったよ」必死のあまり無事に滑り終えることで精一杯。最初は理解できませんでしたが、あとから少しずつ喜びが沸き上がってきました。

俺は一人ぼっちのスキーマーではない!! 課題ができたときは、仲間同士で褒めること、認めることの大切さを再確認できました。今回のテクニカルフェスタ参加で一番の収穫です。

今回はケガ人なし。担当責任者の伊藤さん、たいへんお疲れさまでした。やはり早めの取り組み・宣伝と確実な見積もり計画が大事ですね。来年もよろしくお祈りします。

※指導員研修班、指導員受検班については、スキーリーダーでアンケートを中心に紹介する予定です。

スノージャンボリー *お申し込み受付中 !!

締め切り 3月3日

日程：2018年3月24日(土)～25日(日) 現地集合・現地解散
会場：キューピットバレイスキー場
宿泊：雪だるま高原キューピットバレイ
参加費：1泊2食・リフト券付 20,000円 *金曜日の前半泊は実費(¥7,000)になります
定員：20名(最小催行人数10名)

選べる3つのコース(24日)

- ① 技術レベルアップコース(教程に沿って技術的にレベルアップ)
- ② 非圧雪体験コース(ゲレンデ内の非圧雪のバーンを使ってコツをアドバイス)
- ③ エンジョイスキーコース(ワンポイントレッスンをしながらのゲレンデ巡り)

* 25日はフリー。午前中の2時間、希望者はポール体験もできます

***今年雪が豊富です！ 今回の会場は温泉付きです！**
***詳しくは通信に同封のビラをご覧ください**

東京スキー協 競技スキー委員会主催
(指導員応用研修扱い)

石打花岡

講師：元全日本アルペンナショナルチームコーチ 三増健一氏予定

SL練習会&記録会

タイム計測ミニ大会を行います

日程：2018年2月24日(土)～25日(日)
場所：石打花岡スキー場
参加費：20,000円(1泊2食、レッスン料、傷害保険、諸経費含む)
初めて参加割引・25歳以下割引 各2,000円

募集人員：20名 (レッスンのみの参加も出来ます)

申込締切：2月16日(木)

宿泊：丸木屋旅館 〒949-6372 新潟県南魚沼市石打1661 TEL 025-783-2140

集合場所：2/24(土)朝8時30分丸木屋旅館前

申し込み/問い合わせ先：

Email tokyoskikyo@yahoo.co.jp (競技スキー委員会専用メール)

TEL/FAX：03-3971-4144 (東京スキー協)

ついにゲレンデの外へ…！ かぐら峰周辺山スキー入門教室

2018/1/20-21

以前からやりたかったバックカントリー。ビンディングと板、ブーツを揃え、ついに教室参加にこぎつけました。参加者はBC初心者の男性、矢作さんと山川さん、女性は経験者の野中さんと初心者の私の4人、島崎リーダーの下、すばらしい天候の2日間を楽しみました。

普段使っているものに比べて、エッジの感覚もブーツのフィット感もルーズに感じて、滑り始めはなんともおぼつかない感じです。移動途中のバーンで島崎リーダーに、「もっと板に体重を乗せて、縦に滑らせて」と言われたことが、あとで林間を滑る時にそれを実感することに。

初日は、島崎リーダーのアドバイスを受けながらフリーで足慣らし。シールをつけてゲレンデ脇の林を15分ほど登ったり、午後にはツリーランも。いわゆる迂回コース脇の“崖”。「…ここ？」と目が点になっている私たち初心者をおよそ、島崎リーダーはけっこうな斜度の林を、けっこうなスピードで、縦に縦にスキーを走らせていくではありませんか。これが私の中で新しいイメージというか、こんなふうに滑りたい！という目標になりました。

翌日は、第5ロマンスリフトを降りたところで

ビーコンチェックを受け、いよいよシールをつけて登り始めます。蛇行しながら45分ほど登り、無理はせず山頂の少し手前で板を外して休憩。写真を撮ったり、持参した行動食を食べたりしながらのおしゃべりもまた楽しい。そのあとの滑走は、沢あり林あり拓けた大斜面あり。自然の地形を滑る面白さを知ってしまいました…！

登行時、やけに板が外れるなあと思ったら、板のウォークモードのロックをし忘れていたり、ウォークモードから滑走モードに力づくでも戻らない！と思ったら手順を間違えていたり…。小さな失敗を繰り返しながら、板とシールの着脱はスムーズにできるようになっていました。整地されたゲレンデはカリカリでも、林の中の雪はサラサラしているのですね、ちょっとした驚きでした。

いつかバックカントリーをやってみたいと思っているかたは、1日も早くその機会を！と、2日しか体験していない私からお奨めします。幸いにもスキー協にはその機会が用意されています。

島崎リーダー、ご一緒したみなさま、楽しい2日間をありがとうございました。

(豊島スキークラブ 長谷川 かよ子)



安全に、楽しく、自然の中へ②

シール着脱・登高、ビーコンや、各種用具の取り扱い、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しょう。



湯の丸山 山スキー教室

山頂からは近くに浅間山・四阿山、遠くに富士山・北アルプスの山々の景観を楽しみ、リフトを活用して樹林の中・広大な斜面の自然の雪を楽しめます。

日程：2018年2月17日（土）10時から18日（日）15時
（現地集合・現地解散）

宿泊：シティオス地蔵 389-0501 長野県東御市湯の丸高原 1270
TFL 0268-62-0967

参加費：17,000円（宿泊1泊2食、保険料、コーチ料、事務費等）

乗鞍岳 山スキー入門教室（山スキー初級者向）

標高3026mの乗鞍岳は、初級者から上級者までが楽しめる乗鞍岳ですが入門教室として実施します。奮ってご参加ください。

日程：3月10日（土）午前8時 宿舎・美鈴荘 解散予定：3月11日 15時 宿舎

宿泊：美鈴荘（乗鞍高原温泉）電話 026-393-2330 〒390-1512
長野県松本市安曇 4085-49

参加費：17,000円（1泊2食、傷害保険、コーチ料、事務諸経費）



案内チラシを各クラブへお送りしました。お手元に届かない場合は、以下のホームページからご覧ください。

http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/yamaski/images/pdf/2018_02maruyama.pdf

http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/yamaski/images/pdf/2018_03norikura.pdf

GW・滑り納めを、山スキーで

春の陽ざしを浴びて、風をいっぱい颯爽とすべる爽快感。雄大な自然の中を。この時期こそ山スキーの楽しみが味わえます。2018年GW、滑り納めに、山スキー教室に参加してみませんか。



開催月日	場所	案内	参加費	打合せ会
5/3(木)～ 5/5(土)	鳥海山 秋田	秀麗な山容。最良の 山スキーの場	34,000円	4月12日 (木)
5/3(木)～ 5/6(日)	八甲田山 青森	広大な山域。入門に も最適	50,000円	4月19日 (木)
5/18(金)～ 5/20(日)	立山・剣沢 富山	雄大な大滑降。宿で は温泉につかり	31,000円	5月8日 (火)

詳細は、案内をご覧ください。

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(木)			1日(木)	常任理事会	
2日(金)	競技大会前日練習		2日(金)		
3日(土)	東京スキー競技大会		3日(土)		全国スキー競技大会
4日(日)	〃		4日(日)		〃
5日(月)			5日(月)		
6日(火)	山スキー委員会		6日(火)	山スキー委員会	
7日(水)			7日(水)		
8日(木)			8日(木)		
9日(金)			9日(金)		
10日(土)			10日(土)	・関東B初中級指導員検定会 ・乗鞍山スキー教室	スノーボードファイナルフェスタ(検定会/指導員研修会)
11日(日)			11日(日)	〃	〃
12日(月)			12日(月)	競技スキー委員会	
13日(火)			13日(火)		
14日(水)	広報局会議		14日(水)	広報局会議	
15日(木)			15日(木)		スキーメイト発行予定
16日(金)			16日(金)		
17日(土)	湯の丸山スキー教室	関越B初中級指導員検定会	17日(土)		スキー協CUP
18日(日)	〃	〃	18日(日)		〃
19日(月)		全国常任理事会	19日(月)		全国常任理事会
20日(火)	組織局会議		20日(火)	組織局会議	
21日(水)			21日(水)		
22日(木)			22日(木)	理事会⑤	
23日(金)			23日(金)		
24日(土)	花岡SL練習会		24日(土)	・わいわいトレーニング ・スノージャンボリー	テクニカルコンペ&デモ選
25日(日)	〃		25日(日)	〃	〃
26日(月)	通信発行/総務局会議		26日(月)		
27日(火)			27日(火)	通信発行/総務局会議	
28日(水)			28日(水)	教育技術局会議	
			29日(木)		
			30日(金)		
			31日(土)	技術部会②(~4/1)	

編集後記 **エビノシッポ**

「スポーツクラブ、スポーツ団体って、そもそも何だ」（スキーメイト 172号、173号に掲載記事のタイトルです）。少なくともクラブで問題を抱え、スキー協との関係も遠のいている、離れる動きも一部に顕在化しているようです。クラブの魅力は、スキー協の魅力は、スキー協に参加し活動を行っている意味は、議論してみることも必要なのではないのでしょうか。（長部）