



スキー協通信

No.405

発行
2018.5.1

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
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)



熱気で雨もなんのその

大原レーシングキャンプ

2018/4/7~8 魚沼大原スキー場



山スキーに必要なノウハウ をレクチャー

乗鞍岳山スキー入門教室

2018/3/10~11 乗鞍高原

※第51回定期総会を6月17日に開催します。日々の活動を持ち寄り、クラブとスキー協の将来について共に考えていきましょう。組織の財政についても真剣な議論が求められています。

目次

リレーエッセイ「雪紋」	2頁
大原レーシングキャンプ報告	3頁
クラブの行事から (練馬ヒューマン/三多摩春スキー) /みんなでわいわい報告	4・5頁
乗鞍岳山スキー入門教室報告	6頁
東京スキー協のうごき/Information	7頁
5・6月のカレンダー	8頁

記録することの 重要性

リレーエッセイ 雪紋

東京スキー協 常任理事 村本 博司

世間では記録のあるなしをめぐって「森友・加計問題」（本当は安倍晋三首相問題）や「イラク派兵日誌」（憲法違反事件）が喧伝されています。私たち国民・納税者にうそをついたか否かを確認するために、記録がいかに大切であるのか、いま私たちに問われています。

さて、この巻頭コラムを書くにあたり、これまで書かれたもの（記録）全て読み返してみました。好きに書いていいと言われていますが、身辺雑記や担当する部局の課題を書いたものが多いようです。私は第49期（2016年6月総会后）から東京スキー協に関わっていますが、この組織について感じる違和感をいくつかメモしてみました。まだ慣れていないし、知らないことも多いのですが、「そんなもんさ」と諦めてもいません。私の感じた違和感を記録しておくことは、いまだからこそ必要だと思います。

まず、なぜ議事録がないのでしょうか？ 新任の常任理事を拝命し、「自分に何ができるのか、課題は何なのか」を考えました。そのための手段として、常任理事会や理事会の議事録を確認しようとしたのですが、できませんでした。確かに「通信」に掲載された理事会報告記事や会議のレジュメはあります。しかし、それはあくまで記事やレジュメであって、全体を網羅した記録ではありません。また、議事録がないので、残業でやむなく常任理事会を欠席したとき、決定したことや次回の課題などについて、私は全く知ることができませんでした。残念ですが、これでは意欲的に取り組むことはできません。

次に、会議の運営について。なぜ司会進行と報告者が同じ人なのでしょう？ おもに理事長がその役割を果たしていますが、常任理事会は定員15名。理事会は前回3月22日のように、定員に満たないために流会とならない限り、最低出席

人数でも20名弱は毎回、参加者がいます。議事進行上、司会と報告者を分けた方が効率的だと思います。少なくとも、ふつう世間ではそのようにしています。

さらに、なぜマンパワーに頼るのみで、「しくみ」になってないのでしょうか？ 総会に始まり、サマーセミナー、平和マラソン&バーベキュー大会、テクニカルフェスタ、年末年始スキーなどなど、東京スキー協の行事はほぼ毎年決まっています。これらの行事には実行担当者が任命されますが、「その人請負」になっていませんか。手順や注意事項をメモ（記録）したものがあれば、その人頼みではなく、誰でもすぐに担当ができるようになるのではないのでしょうか。

また、実行委員会を組織して、みんなで行事を作り上げていくこと。そのスキー協の良さが希薄になっているように感じます。思い出しました。私をスキー協に導いてくれた元理事長の酒井宏さん（故人）に誘われて、18年前、実行委員として舞子の競技大会で旗門員をやりました。

最後に、このような違和感を解決するために、私は3月の常任理事会で「司会と議事録」の件を提案しました。4月13日現在、未だ保留のままです。これでは「待ったなし」で、すぐにでも取り組まなくてはならない最大の課題が心配ではありません。それは、何年も前からの財政赤字問題への対応です。今後の運営や東京スキー協の池袋事務所維持に関わり、時間をかけて十分に納得していただいて合意形成をしなければならない課題です。そのためにもしっかりと記録を残し、効率的な運用を図ることが重要だと、私は思います。これを読んだ下さったみなさまにも関わる大きなテーマです。スキーを愛する多くの仲間とともに60周年、70周年を迎えられることをこころより願っています。

初参加者も常連も、一緒に楽しめる！ 大原レーシングキャンプ

2018年4月6日～8日 魚沼大原スキー場

今年もあいにくの雨とみぞれがちの天気。今回の参加者は9名といつもより少なめ…。季節外れの降雪もあって雪も重かったがゲートの中は意外にもよいコンディション。コースの掘れかたもいい感じ。

吉岡コーチは3月の技術選で3度目の優勝を果たしたばかり。いつもながら一人ひとり丁寧にアドバイスをしてくれました。2日目のSLではコーチの機転で何本もタイムを計り、1本滑るごとによくなっていく、内容の濃いレッスンでした。

大原には初参加の常田さんは、今年ゲート練習を始めたばかり。慣れないゲートの中でも抑えるところはしっかり抑え、中斜面から緩斜面ではスピード

に乗り、レッスンを楽しんでいた様子です。我々常連組も嬉しくなってしまう、そのガッツに刺激を受けました。

宿の料理とおもてなしもすばらしく、今後はたくさんの方の参加者で吉岡コーチのレッスンを思い切り楽しめるキャンプにしたいものです。（長谷川）



常田さん（モルゲンローテ）： 普段なら怖いと思ってしまうようなコースも、吉岡コーチの指導のおかげでケガもなく、今年2回目のポールに挑戦することができました。

高橋さん（スラローム）： 吉岡大輔さん、技術戦V3おめでとう！ 今回も楽しませていただきました。5月5日優勝記念バーゲン楽しみにしています！

榎内さん（シーハイル）： 初日が雨で天候には恵まれなかったけど2日間とも怪我なく練習できたことが何よりです。せっかく技術選優勝の吉岡コーチが来てくれているのに参加者が少なかったのが残念です。幹事の長谷川さんがケガを押して一生懸命ビデオ撮影してくれたことには感謝です。

安藤さん（スラローム）： 天気は悪かったですが、コースは滑りやすくてよかった。2日目、コーチがタイムを計ってくれたので、俄然やる気が出ました！

末広さん（スラローム）： 前後左右のバランスやストックをつく位置など、自分の修正点を確認し、スランプ脱出への希望が見えてきた…！ 吉岡さんはお話していると楽しく、思わずビックネームであることを忘れてしまいます。宿では採れたての山菜やきのこ、手打ちそばなどを堪能！温泉も良かった！

矢吹さん（銀嶺）： 吉岡コーチに「技術選優勝」のお祝いを持参したのに、みんなでお祝いする場を持たなかったのは残念でした。3月に入って急激に気温が上がったことが参加者減につながった気がします。前年の実績に油断せず、絶えず参加を呼びかけることが必要だと思います。

長谷川（豊島SC）： 3月半ばのケガで、今回は見学しながらの参加です。目の前にセットされたコースを指をくわえて見ていましたが、吉岡さんのコーチングにしっかり聞き耳を…。来年はここでまたガンガン滑るぞ！

かぐらスプリングフリーレッスンのご案内

2018年5月12日～13日 参加費21,000円 締め切り4/25

コーチ： 吉岡大輔さん

宿泊： ロッジサンモリッツ 949-6212 新潟県南魚沼郡湯沢町三国 580 TEL025-789-2548

ポールを使わないフリー滑走のレッスン。「競技をやらない」かたもどうぞご参加ください。

<http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/kyougi/images/pdf/2018kagura.pdf>

スキーも料理も最高！ 練馬ヒューマン 毎年恒例の斑尾の春

2018年3月24日～25日

上田 多聞（練馬ヒューマン 会長）

3月も終わりの2日間、斑尾高原“ぶなフォレスト”で、メンバー12名で春スキーツアー行事を行いました。毎年恒例で同じ宿舎を利用しています。今回のテーマは、スキーメイトで会長対談にも登場していただいた、ぶなフォレストオーナーの南雲徹先生にスキー滑走基本のキを習うこと。あとは、心のこもったおいしい料理を食べながらの交流です。

土曜日は、先生の指導のもと、1日中教えていただきました。ポイントは、体を先行させて動いていくこと、内脚を軸にすること、股関節の使い方などです。私はのみ込みが悪いので、うまくいきませんが、ほかの皆さんのレベルアップには著しいものがありました。春恒例の斑尾スキーは、一年の

締めくくりとともに、来年の課題を見出すよい機会になっていると思います。私は寝てしまい参加できませんでしたが、ビデオ撮影したDVDを夕食後の交流会で見ながら、ああだこうだと盛り上がっていたようです。日曜日は、午前中いっぱい南雲先生からポイント指導をしていただき、基本を丁寧に繰り返して教えていただきました。

今回もグレンデへの送迎から食事まで、すべてにわたってご夫妻に面倒を見ていただきました。手打ちのソバをはじめ、アウトドア活動すべてにわたっての達人なので、これからも四季を通じてこのぶなフォレストのツアーを継続していきたいと思っています。



長〜い うま〜い



みんなで斑尾記念



これで終わり、おつかれさまでした！



南雲先生の内脚主導上体先行エコターン

新しい会員が2名誕生！

第34回 三多摩春休みスキー・スノボ教室

2018年3月23日夜～26日

子どもたちの春休みに合わせて、開催するこのスキー・スノボ教室。6つのクラブ、モルゲンローテ、町田シャスネージュ、プレアデス、SC 雪舞、すとっくいらず、日野 SC 風花で実行委員会を作っています。バス1台、自家用車2台で、子ども19名を含む55名の参加で開催しました。各クラブから指導者12名が、スキー教室と子どもたちのゲームなどを担当しました。大交流会では、ゲームや、ギター・ピアノの合唱で盛り上がりました。初めて参加した人の中で、これからも一緒にスキー・スノボを楽しみたいと、新規加入の申し込みが2名ありました。



★初参加の佐久間寧子さん（プレアデス）

全体の印象として、流のよい充実した4日間で、民間業者が催行してもこれほどまでに愛情あふれ、親身になった温かいツアーはできないと思いました。スキー協加盟の6クラブの長年の継続と、それを支える指導員のみなさんの時間を費やした綿密な打ち合わせの成果や、チーム力を感じ取ることができて感謝でいっぱいです。ありがとうございました。来年も参加したいです。



～みんなで“わいわい”トレーニングを楽しみました～

2018年3月24～25日 キューピットバレー（新潟・上越）
村本 博司（シュプール）

2日間とも快晴。みんなで手分けして、センターハウスに近い緩斜面にポールを張る。気温も高く、硫安の威力を実感。コース横のペアリフトが運転していないため、長いクワッドリフトでいったん上がってからスタート地点に移動。この移動を有効に活用し、競技スキー委員会の高橋さんがコーチ役となり、フリー滑走の中で競技に必要な滑りの技術（足裏切替え、外足の捉え、腰の位置、上体の動きなど）の講習を実施。ポール練習では、競技初心者の私が質問すると、コーチだけでなく熟練のベテランさんからも「あーだ、こーだ」とアドバイスをいただける。すばらしい！ これぞまさに「わいわいトレーニング」の醍醐味。スキーがますます楽しくなる。もっと上手になりたいと、欲も出てくる。宿は、独特のにおいのある24時間天然かけ流し温泉があり、疲れも取れる。食事はシェフオリジナルの和風会席膳。これもまた美味。日本酒や地元米のこしひかりも旨かった。

競技は特殊なものではありません。スキーが上手になりたい人はぜひ、競技を始めよう！ スキーに必要な技術を本当に学べますよ。



2018年第3回(2018年3月10日~11日)

乗鞍岳山スキー入門教室

(参加者:講師2名、受講生3名)

スキークラブこなゆき 関谷正義

3月10日(土) 朝霧のち快晴

今年の天気は荒れ気味の日が多かったが、今日は前日までの大雨が一転、快晴無風となった。

8:40 宿の車で乗鞍高原スキー場へ。登山届を出し、カモシカ平へリフトで上がると明るい霧が立ち込めている。木々には真っ白な霧氷が付き、太陽に照らされて美しい。

9:50 カモシカ平で準備体操後シールを装着。初めての山スキー体験者には、シールのトップ処理など、剥がれない工夫を伝授。スキーやビンディングの違いによって多少苦勞の差が生じるが止むを得ない。急坂を登り切った地点で休憩、この後の登りに備える。空は真っ青だ。

11:50 森林限界の位ヶ原分岐まで登り、展望を楽しみながら昼食をとる。受講生の一人に新しい靴の影響か足に痛みがでる。右手には北アルプス穂高連峰が、背後には八ヶ岳の峰々の絶景を堪能することができた。登山者も多く、中には外国人の親子もいた。この先は急斜面になるため、クトー(スキーアイゼン)を装着した。多種多様なクトーがあり、装着に苦勞する人もいる。アイスバーン気味の急斜面は、クトーやシールを信頼して登行するようにアドバイスをした。

13:40 位ヶ原山荘が見え、滑走しやすいような沢筋が広がっている。標高2603m地点で折り返すことにし、シールをはずし、スキー、ブーツを滑走モードに切り替えた。新雪が2~3cm積もった沢筋を気持ち良く滑り、今回随一の快適スキーを味わった。位ヶ原分岐上部からは、登山者のツボ足跡が多く滑りづらい。アイスバーン、もなか雪等、変化する雪質に注意しながら慎重に滑り下る。ズレを多く入れた滑りになったが、これも山スキーの基本的な滑りと、再認識することができた。

14:35 カモシカ平に滑り降り、三本滝レストハウスで休憩後、宿の迎えが来るまでゲレンデ滑走を楽しんだ。山スキーとゲレンデスキーの違いをはっきりと実感する。

16:00 宿に着き、まずは天然温泉へ。夕食後に部屋でミーティングを行った。自己紹介後に、読図、ビーコンのレクチャー等を行い、山スキーの体験談を語り合い、受講生から質問等を受けた。
20:10 2日目の日程等を確認して解散となった。

3月11日(日) 晴のち曇り、雪もちらつく

8:20 今日は講師と受講生が1人ずつ体調不良のため宿に残り、3名で行動することになった。リフトを乗り継いでカモシカ平へ。前日と同じコースを登高した。9:30 シールを装着し、ビーコンチェックを行って出発。この辺もやや風が強いが、上部はさらに強風が予想された。10:50 位ヶ原分岐に到着。風が強く寒いのでヤッケを重ねる。足前が揃っていたので昨日より大分早い登高となった。ここまでのトップをベテランの参加者に行ってもらったが、コース取りが適格で安心する。小休止してクトーを装着。アイスバーンやそれに近い斜面の登り方として、『歩幅を小さく、目線を前方に、腰が引けない様に、三点確保で』と、山登りと比較しながら助言をした。

11:35 予定の到達点(2420m)に着いた。乗鞍岳の稜線にはガスが広がっている。風が強くなり、寒さも増してきたので、登行はここまでとした。装備が飛ばされないように注意しながらスキーモードに切り替える。11:50 アイスバーン気味の凹凸斜面を、横滑りを交えながら慎重に下り、ゲレンデに滑り込んだ。乗鞍岳の教室では切り通しを通過して位ヶ原上部トイレ棟辺りで折り返すコースしかとれないのだが、正直なところ2日目は別のコースがとればもっと有意義な教室になるのと思う。

12:20 宿の車で宿舎へ戻り、帰り支度をしてからホールで閉講式を行った。参加者に感想をお願いし、無事教室を終了した。



東京スキー協のうごき

●第10回常任理事会(4/5)議事録から

- ・第5回理事会(3/22)の流会についての原因と対策を検討⇒各理事のみなさん、欠席時の事前連絡をお願いします。
- ・スキーセミナー(9/30)の計画を総会までに確定して宣伝する。
- ・会費納入数は前回から変更なし(526人)。
- ・スキーメイト購読料回収不能未納分への対応⇒入力担当病気入院のため更新できず。次回常任理事会で必ず確定する。
- ・財政赤字について⇒これまで赤字を補填していた「移転等積立金」が底をつき、来期は事務所維持が困難になる見通し。継続して討議し、次回常任理事会に対応策を出す。
- ・50周年記念行事について⇒日時や内容も未確定で進展なし。いったん9/30で会場確保を優先する。
- ・クラブアンケートは3/25にクラブ代表宛てに発送。締切は4/25。

information

今秋に改訂される教程のポイントを学びましょう！

ビデオを使った指導上の工夫を交流し、指導力のレベルアップをしよう！

教育技術局主催 **第4回指導員ミーティング**

「指導するってどういうこと？」をみんなで考え、「指導上の悩みや疑問、指導上の工夫」をざっくばらんに経験交流しましょう。4回目の今回は、以下のテーマを中心にみんなで議論してみたいと思います。お集まりください！

○と き：2018年5月26日(土) 13:15～16:45

○ところ：国分寺市立本多公民館 2F 講座室

JR 中央線・西武 多摩湖線 多摩湖線 「国分寺駅」北口 から 徒歩 8分

○対 象：東京スキー協所属のスキー指導員 ○参加費：500円

○テーマ：1) 改訂教程は超シンプルだ！(話題提供：福島 明さん)

2) ビデオを使ったスキー教室は抜群の効果あり！(参加者で議論)

.....

東京スキー協のわかきファミリーSCに在籍していた、佐藤辰夫さん。北海道に移住し、その近況が北海道スキー協通信に掲載されていますので、転載いたします。

私は昨年10月に東京から音更という町に移住しました。平野なのでアルペンをあきらめてクロカンに専念しようと思っていたのですが、「大平原スキークラブ」と知り合い即入会。入会の要因の一つに今回の「ポールを体験しよう」がありました。コーチは沢口学さん。(1980年代、新潟県の石打丸山スキー場のプロレーサーの大会で沢口さんが滑るのを、私は観客として興奮して見ました) 参加者は小学生から若者が多く中年も含め18人。私が65歳で最年長でしょうか。緩、急、緩と変化のある斜面に二十数旗門のコースで本番並みの練習ができました。沢口コーチの教えは、旗門と旗門を結んだ線を中心に切り替える、きちんと山回りをする、歩く動作と同じように外足から外足に踏みかえ、手も連動させる、とシンプルで本質を突いたものでした。

久々のポール練習でレースへの情熱がむらむらと湧き上がって…さて、本番のレースはどこだ！

(大平原スキークラブ 佐藤辰夫)

