



# スキー協通信

No.412

発行  
2019.1.1

## 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)

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)

広報局専用 E-mail: [skikyo\\_koho@yahoo.co.jp](mailto:skikyo_koho@yahoo.co.jp)

発行責任者  
出崎福男

## 2019年、東京スキー協は50周年



### あけましておめでとうございます

2018/12/14-16 テクニカルフェスタより



## 中央研修会 2018/12/1~2

スキー教程改訂、1年目の研修会



1983年に封切りされた  
「白のエチュードが上映されました」

### 目次

リレーエッセイ「雪紋」／会議の報告	2 頁
第43回東京スキー競技大会案内／全国スキー・スノーボード競技大会案内	3 頁
全国スキー協中央研修会／指導員養成実技研修会報告	4 頁
全国山スキー部研修会・講習会報告／クラブからのお誘い	5 頁
全国スキー協50周年ウィーク企画詳細／1・2月のカレンダー	6 頁

# 新年によせて

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。

昨年は大雪、豪雨、台風、猛暑、地震と自然災害が多く発生して甚大な被害が出ましたね。地球の温暖化の影響から来る被害の拡大ですが、復興支援の遅れがめだった一年でもあります。

今年は一斉地方選挙と参議院選挙があり、アメリカべったりの安倍内閣を退陣させる機会が迫ってきました。スキーを楽しめる環境を作っ

ていくためにも協力していく必要があります。気象状況が予測できない状態が続くことが予想されます、事故には十分気をつけてクラブ行事を成功させて下さい。

東京スキー協は2月で50周年を迎えます。競技大会も50周年記念大会として元ワールドカップ選手だった長谷川絵美さんを迎えて、競技を盛り上げます。クラブ員誘いあつての大会参加をお待ちしています。

## 会議の報告

### 第4回理事会 2018.1 2.6 (木)

東池袋第四区民集会室 (34人中19人出席)

事務局 村本博司

#### 1. 会員登録・会費の納入

- ① 会費納入金額と名簿登録人数が異なる3クラブ(三多摩山スキー、スラローム、モルゲンローテ)について確認中。それ以外のクラブに会員証の発行を行った。
- ② 会員登録数484人(11/27現。今期予算は510名)。会員拡大、追加登録をお願いします。
- ③ 公認資格者登録に関して、11/1に再度の納入のお願いを行ったが、4人分(プレアデス、ホワイトベア、三多摩山スキー、すとっくいらず、各1人)が未入金。東京スキー協が立て替え。早期の入金をお願いします。

#### 2. 財政問題

- ① 事務所家賃は大枠として交渉した20,000円(現行は49,370円)で確定の方向だが、減額の期間など細部の詰めを行う必要あり。
- ② 組織の活性化によって財政を健全化するため、来年度からの3月行事開催の検討、会員外への呼びかけの工夫、早期の企画発表、各

クラブとの「共催行事」を追求することなどが提案された。

- ③ 指導員は組織者として、シーズンに1人新しい人をクラブ行事に連れてくるように努力する。

#### 3. 各種行事の報告

- ① 平和駅伝BBQ交流会(10/28、小金井公園)は全体で54人の参加(駅伝は4チーム26人)で、実行委員会経費をのぞいて約7,000円の純粋黒字
- ② 越年ファミリースキー(キューピッドバレイ、12/30朝発~1/2夜着)は12名の申込み(最少催行人数20人)により、往復を新幹線利用に変更して実施する予定。黒字の見込み。(前年は16万円の赤字)
- ③ テクニカルフェスタ(志賀高原、12/14~16)は、過去最高の72名の申込み(キャンセルがあり実際の参加は69名)あり。初めて参加するクラブがあり、行事として着実に拡大、浸透している。
- ④ 東京競技大会(舞子、2/2~3)は、50周年記念大会として、ゲストに長谷川絵美さん(元ワールドカップレーサー、現クラブ社員)を招いて開催する。実行委員が不足しているので各クラブへ要員の派遣を呼びかける。

## 第 4 3 回東京スキー競技大会へご参加を

### 東京スキー協 50 周年を みんなで祝おう

日程：2019 年 2 月 2 日(土)  
～3 日(日)

会場：舞子スノーリゾート  
(新潟県南魚沼市)

種目：2 日 GSL2 本、  
3 日 GSL1 本

クラス：競技入門者、  
スノーボード、小学生、  
女子 1～3 部(年齢別)、  
男子 1～4 部(年齢別)

申込締切：2019 年 1 月 16 日

50 周年特別企画 (2 月 2 日実施)

### 長谷川絵美さんに挑戦！

長谷川絵美さんとのタイム差で特別賞

- ◆長谷川絵美さんプロフィール
- ワールドカップ  
通算 88 戦出場
- 2017 年 SL14 位
- ファーストカップ  
3 冠(SL,GSL,SG)
- 2015 年世界選手権  
SL18 位 など
- 2018 年引退、  
現在クラブスポーツ所属



参加費：(エントリー代/表彰式・交流会費/保険代含む)

	東京スキー協会員	一般	小中学生
2 日間参加	7,000 円	9,000 円	2,500 円
1 日目のみ	4,500 円	5,500 円	2,000 円
2 日目のみ	3,000 円	4,000 円	1,000 円

現在、東京スキー協の会員で 2 日間参加にエントリーした方(小中学生を除く)のうち、  
第 37 回大会以降の東京スキー競技大会に参加したことのない方は、参加費を 1000 円  
割引いたします。申込みの際に申告ください。

◆東京スキー競技大会は、競技未経験者やスキー初級者でも楽しめる大会を目指しています。

2019 年 3 月 2 日(土)～3 日(日)

## 第 45 回全国スキー・スノーボード競技大会

全国スキー協 50 周年をみんなで祝おう！

会場：雪だるま高原キューピットバレイスキー場(新潟県上越市) ラメールコース

種目：2 日 GSL2 本、3 日 SL2 本(スノーボードは 2 日の GSL のみ)

申込期間：2019 年 1 月 1 日～2 月 15 日(必着)

エントリー代：スキー 1 種目 5,000 円 2 種目 9,000 円 スノーボード 1 種目 4,000 円

\*東京スキー協では、傷害保険代 500 円(2 日間)を加算して申込を受け付けます。

## 改訂されたスキー教程 練習を続けることが大事！ 全国スキー協中央研修会

2018/12/1～2 (シュプール S.C. 長谷川 仁)

ワッ!! 雪が少ない、ゲレンデが狭い、人が多い、熊の湯スキー場での最初の感想です。例年、シーズンインに滑走可能な熊の湯は混み合うが、今年はより込み合っていました。

東京スキー協の福島さんから、前週の全国技術部会でも混み合っていて、なかなかスタートできないと聞いていましたので、これは大変だと感じました。私の班は、斎藤上級指導員で男性7名女性4名の11名の構成です。

前シーズンから新教程に関する指導が行われてきましたし、各スキー協で事前に勉強会を行っています。私もある程度理解したつもりでいましたし、準備を怠りなくイメージを作ってきたはずですが、シーズン初めで身体が思うようについていきませんでした。

今年の研修会は、プルークから洗練の平行ターンまで、一貫した谷回り技術の考え方で指導されたと考えています。内脚を軸として山脚の開き出し・谷脚に山脚を戻して二の字に・重心移動から身体を前方向に持って行く・足裏切り替えから次のターンへ、ハの字から二の字までこれらの考え方で推し進められたと考えますが、指導を受けた私の身体が思うように動かない。(トシかなー?)

谷脚に重心移動していないので山脚に立っている、もっと前へ、足裏切り替えができていない、腰のシーソーが出来ていない等々、やはり練習しかない。



技術のポイントを解説する荻原講師

応用研修の桶谷指導員の班では、真下の横滑りの練習でブーツを中心にクルクル向きを変えていきますが、ハの字になったらダメと言われ、身体が谷方向に向けられていないことを思い知らされました。足裏切り替えでは、桶谷さん曰くペンギン歩きで弓になる時、山側の腰方形筋を伸ばすようにして、エッジを利かせる(桶谷さん曰く刃を立てる)と指導されました。

桶谷さんから、洗練の平行ターンⅢを滑ってみて、ある程度できなければ、洗練の平行ターンの指導はできないので、日々練習するようにとアドバイスを受けました。



上映された「白のエチュード」より

---

## 指導員養成実技研修会 志賀高原一の瀬エリア 2018/12/8～9

関東ブロックの初級・中級指導員養成の養成実技が開催されました。講師は神奈川スキー協の斎藤上級指導員、2日間みっちり指導していただきました。受講者は中級3名(東京2名、千葉1名)、初級4名(東京3名、千葉1名)、検定合格を目指して取り組みました。

ここ2年ほど、改訂された教程をもとにした講習や勉強会も行われていましたが、頭でわかった“つもり”と身体が理解することはまったく別ものということを確認させられました。「それでは点数はやれないなあ」を連発。他の受講者にも同様のアドバイスがちらほら…。足裏切り替えしてからのターン始動ができていない、足裏切り替えの量が少なすぎる、と自分でも実感しましたが、やはり十分に前に出ることができていない結果だと思い至りました。前の教程がベースにはなっているとはいえ、滑りの質が問われ、改善しなければならないことがたくさんあります。

みんなでここから再スタート、がんばりましょう!(長谷川)

## 全国スキー協山スキー部

# 志賀高原研修会・レベルアップ講習会・テレマーク講習会

志賀高原熊の湯スキー場 2018年12月8～9日

東京が25度を記録した12月3日の週は、志賀高原でも人工降雪機で作った雪も融けていました。この週末に予定していた全国山スキー部研修会は、開催が危ぶまれていましたが、一人のキャンセルもなく34名の参加で開催されました。東京からの出席は、講師・事務局を除く26名のうち半数の13名でした。幅30m長さ600mのゲレンデは大混雑。それでも山スキー部の人たちは、怪我なく無事1日半を滑り切りました。

### 東京スキー協から参加したレベルアップ受講者の感想

#### ◆稲葉淑子さん（スノーモンスター）

五十嵐先生の講習は、スキー協のほかの先生の講習とは違いますが、私はそこが好きです。分かりやすく、自分の中にストンと落ちてくるような気がするからです。去年は参加できませんでしたが、3年前より2年前のほうが、2年前より今年のほうが成長できているように感じています。今シーズンはクラブの行事に参加します、良いシーズンになると思っています。

#### ◆川口敏子さん（雪けむり）

今回、2年おいて参加しました。やはり分かりやすく、ポイントをついた説明が私にはとても良かった。できなかったことができたとはいわないけれど、分かった気がしました。今シーズンは吉田さんの教室に入って、山スキーをやってみようかと思っています。

#### ◆迫本尚子さん（雪けむり）

想像以上に寒さを感じてしまい、講習に身が入らなかったことが残念です。ただ、今シーズンの初すべりで、忘れていたことを思い出させてくださったことが、大変ありがたかったです。

#### ◆広瀬美樹さん（雪けむり）

楽しく滑るのが一番大事であること。自信はないのですが、自信を持つようにということが分かってきました。最後にはとても気持ちよく滑れて、とても楽しかったです。ゲレンデが非常に困難な状況だったにもかかわらず、本当に気持ちよく滑れました。



## SC雪舞 スキースクール2019

～楽しく早く上手になろう～

初心者から上級者までクラス別レッスン

クラブからのお誘い

日程：2019年2月15（金）～17（日）

会場：尾瀬岩鞍スキー場

宿泊：東明荘 〒378-0412 群馬県利根郡片品村土出 877

TEL 0278-58-7128

集合場所：京王八王子駅そばファミリーマート前（ザ・ビー八王子向い）

2月15日（金）19：45集合 20：00出発

連絡先：土屋：090-4621-4298 岸波：090-4399-7935

参加費：21,500円（1.5泊3食 スキー教室 保険 クラブ員の車に乗り合せ）

主催：スキークラブ雪舞

申し込み締切：2019年1月25日（キャンセル規定：17日前50%、9日前100%）

詳細・申込用紙はこちらから <http://skiclub-yukimai.whitesnow.jp/>

3月1日（金）～10日（日）全国スキー協50周年ウイーク  
新潟県上越市 キューピットバレイスキー場

	日程	企画・イベント内容	イベント参加費	備考
①	3/1～3	第45回全国競技大会	大会要項参照	
②	3/2～3	全国山スキー部主催行事	3,000円/日	菱ヶ岳山行
③	3/2～3	全国スノーボード部主催行事	2,000円	
④	3/4(月)	チーム対抗デュアルスラローム競技大会	3,000円/チーム	1チーム3人
⑤	3/5～6	プロスキーヤーと滑ろう！①注1)	会員13,000円注2)	2日間参加が条件
⑥	3/7～8	プロスキーヤーと滑ろう！②注1)	会員13,000円注2)	2日間参加が条件
⑦	3/5～6	指導員研修会①(スキー協指導員対象)	5,000円	夜の座学あり
⑧	3/7～8	指導員研修会②(スキー協指導員対象)	5,000円	夜の座学あり
⑨	3/8(金)	チーム対抗シンクロ・パフォーマンス大会	2,500円	1チーム何人でもOK
⑩	3/8(金)	キャンプファイヤー&フォークダンス	無料	夜
⑪	3/9(土)	親子で楽しめる大運動会+ショートポールレッスン	500円	1家族何人でもOK
⑫	3/9(土)	子ども企画：雪だるまコンテスト	無料	
⑬	3/9(土)	ショートポールを使用したレベルアップ教室	2,500円	
⑭	3/9(土)	記念講演注3)・祝賀会	別途ご案内	夕食を兼ねて
⑮	3/9～10	スノーボードフェスタ	会員11,000円注4)	検定会+一般講習
⑯	3/9～10	クラス別一般講習(初心者・初・中・上級・コブ)	会員3,000円注5)	1日のみ参加は半額
⑰	3/9～10	全国山スキー部主催行事	3,000円/日	菱ヶ岳山行
⑱	3/9～10	全国山スキー部主催ネイチャースキー	2,500円/日	

注1)講師は、長谷川絵美さん(元ワールドカップ選手)を予定 注2)一般15,000円

注3)講師は、岩谷高峰さん(元オリンピック選手・コーチ)、岸野悦雄さん(クラブ会長)

注4)一般12,000円 注5)一般4,000円

## 1・2月のカレンダー

1月	行事名	2月	行事名
1/8(火)	山スキー委員会	2/1(金)	東京競技大会前日練習会
1/12-14(土日月)	かたしなレーシングキャンプ	2/2-3(土日)	東京競技大会
〃	山スキーリーダー養成実技/研修会	2/5(火)	山スキー委員会
1/14(月)	山スキーリーダー検定会	2/14(木)	広報局会議
1/15(火)	競技スキー委員会会議	2/16-17(土日)	湯の丸山スキー教室
1/16(水)	広報局会議	2/9-10(土日)	スノーボードクリニック(全国)
1/19-20(土日)	指導員養成雪上レベルアップ	2/23-24(土日)	石打花岡SL練習会+記録会
1/21(月)	全国常任理事会	2/25(月)	通信発行/総務局会議
1/22(火)	組織局会議		
〃	指導員受検レベルアップ講座		
1/26-27(土日)	舞子ポールレッスン/かぐら山スキー教室		
〃	スノーボードフェスタ		
1/29(火)	通信発行/総務局会議		
1/30(水)	教育技術局会議		

### 編集後記 **エビノシッポ**

今シーズン、改訂教程が発表された。私は、中央研修会とテクニカルフェスタに参加して講習を受けました。教程で言う板の性能を引き出すためにはポジションが大切だとわかっていますが、うまくできません。プルークからの開き出しで、内足にしっかり乗れないと外足を開き出すことも、押し続けることも難しくなります。しかし、できないことを少しずつ練習していれば、いずれできると信じて練習に励むことが大切だと思います。がんばりましょう。(平井光子)