



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
 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

No.413

発行

2019.2.1

発行責任者

出崎福男

2018 テクニカルフェスタ

2018.12.14~16



スキー教程の改訂初年度、69名が参加

2018/12/29-2019/1/3 越年ファミリースキー

新幹線とほくほく線で行く、のんびり正月スキー。今年はキューピットバレイに12人で行ってきました
 日本海に見えるゆったりした斜面を悠々と滑り、夜は大きな温泉で身体を休め、最高の正月休みになりました



目次

リレーエッセイ「雪紋」 / 第6回常任理事会報告	2頁
8回目を迎えた2018テクニカルフェスタ 69名で開催	3~4頁
越年スキー・参加者の感想 / 山スキー教室案内	5頁
競技スキー委員会の行事報告&案内 / 2・3月のカレンダー	6頁

東京スキー協の 50年とこれから

東京スキー協 副会長 海野 茂

リレーエッセイ 雪紋

今年2月、東京スキー協とともに全国スキー協は50周年を迎えた。

私は青森県南郷村（現八戸市）出身で、降雪が少なくスキー場がない所だったので、スキーとは無縁だった。

60年代は第一次スキーブームのころ。私は65年に上京し、あかつき印刷に就職。前年の64年に第1回全国青年スキーまつりが長野県黒岩スキー場で開催され、その影響もあり、入社時、スキーを体験した若者らがスキークラブを創ろうと活動していた。やがて66年に「東京銀嶺スキークラブ」が結成され、私も早速入会している。このころはスキーが「楽しくて、楽しくて」しよがなかつたころである。

その当時は東京各地に労組青年部部員らの繋がりですキークラブ・サークルが生まれていき、また「働くもののスキー組織」をつくろう

という活動があった。携帯電話もパソコンもない時代で、労働組合の会議や集会の合間にスキーのチラシを配り、会員拡大、スキー組織づくりを宣伝したそうである。そして1969年2月3日に東京スキー協が、2月10日に若栗スキー場で全国スキー協が結成された。

私が東京スキー協の理事になったのは75年ごろだと記憶しているが、事務所が飯田橋の時代で、理事は20～30代の若者が中心で事務所はいつも熱気に溢れていた。東京スキー協の行事では新婦人本部共催のファミリースキーで子どもらのスキーを楽しみ、東京スキー協ジュニア部結成に取り組んだことがあった。やがて、指導員養成・研修の活動を行うことから、今日の東京スキー協50周年までと長いつきあいとなっていった。

会議の報告

第6回常任理事会 2019.1.10（木）

東池袋スキー協事務所 14人中9人

事務局 村本博司

1. 財政検討委員会の資料から

各種会議にともなう交通費の集計から、予算44万円（役員交通費、理事会活動費、専門委員会費）を若干オーバーする見込み。予算作成や総会準備に関わる年度末の常任理事会の回数について調整が必要。

2. 事務所家賃の減額にともなうスペースの明け渡しについて

12月22日事務所の整理、清掃、片付けを、1月15日事務所のレイアウト変更と片付けを行った。

3. 行事の収支報告

・テクニカルフェスタ…小雪の不安がありながら



も過去最高の69名の参加（申し込み72名）があり。暴走スキーヤーに追突され一人ケガをした。計画通り、全体で約29万円（関東ブロック含む）の行事収入を確保できた。

・越年ファミリースキー…12名の参加。新幹線＋ほくほく線を利用。約1万円の行事収入あり。

4. 東京競技大会

10日現在15名の申し込みなので、参加呼びかけを積極的に行っていく。

5. 山スキー委員会、議事録未提出。

8回目を迎えた2018テクニカルフェスタ、69名で開催

2018/12/14(金)～16(日)

スキーを続ける熱意に刺激を受けて… 桑木野 靖 (こなゆき)

12月14日～16日、東京スキー協のテクニカルフェスタに参加しました。総勢69名でした。当日雪が降って、一の瀬ゲレンデには修学旅行生とスキー協の関西ブロック(80人)がいて、混雑した中での講習でした。

同じクラブの中嶋さんは、切り替えで体を前に出すことを中心に習ったそうです。私はカービングのベーシックパラレルと横滑りからの小回りでした。カービングはいまだによくわかりません。毎年参加していますが、コーチによって力の入れ方が違うようです。足裏切り替えまで知りたいというリクエストもあったようですが、なかなかそこまではいかないようです。

今回は指導員研修の参加者が多く、皆さん熱が入っていました。テクニカルフェスタに参加すると、みなさんの個性とスキーを続ける熱意に刺激を受けます。夏は週3回テニスをしているとか、北海道に滞在してスキーとか…。

交流会では、ゲームや歌で今までになく楽しい時間でした。各クラブのスキー行事の話が出て、こなゆきの熊の湯のバスツアーも宣伝しました。チラシを配っているクラブもありました。私たちも持ってくればよかったと思いました。

来シーズンは12月20日～ホテル三楽を予約したそうです。20日からなら志賀は全山滑走できそうです。テクニカルフェスタは、シーズン初めに基本的なことを習う良い機会だと思い、毎年参加してきましたが、ほかのクラブの人がどんなスキーをしているのか、そんな話を聞くのも楽しみです。

スキー教程の改訂初年度、講師陣に感想を聞きました

一般レベルアップ・長谷川仁 講師

真下の横滑りを応用した小回りは有意義でした。ストックを使わない練習とストックを使う練習、両方を練習しました。ストックの突く位置を普段より後に突いて、身体を谷側に向かうことを意識してもらおうと、思いのほか楽にできたので、フォーメーションを行いました。2人組になり、要領を話してトライしてもらいました。最初の滑りでお互いの息が合わない組に前後を変えてもらいました。上手くいったら今度は4人組で行い、皆さん楽しそうでした。

一般レベルアップ・高橋勝美 講師

ゲレンデ状態を考えて、3日間、ほぼブルークですごしました。スキーのトップを使えるポジションやエッジで捉えてターンに繋げること、外足で安定した足場を作ることは改定教程でも強調されていることなので、しっかりと自分のものにしましょう。ターンの切り替えはあっさりとは終えましたが、しっかりしたポジション、ターン技術、スピードがつかえれば難しいものではありません。成長したみなさんにまたお会いできることを楽しみにしています。

一般レベルアップ・村本博司 講師

改訂教程3つのポイントのうち、「山脚押し開き」はターン後半から荷重して乗り込むところの練習がもう少し必要。みなさんが滑る中で、人工トランシーバーと化した私が大声を出して繰り返し強調しましたが、「前に出る」はほとんどの方が未取得。残念。外傾姿勢も？ 後傾のままで板に滑らされている状態。自分の意志でスキーに働きかけることが大切です。でもいいじゃないですか！ 仲間と楽しく安全に雪とたわむれることができたので。

一般レベルアップ・長谷川かよ子 講師

“真下への横滑り左右連続”では方向転換を「ターンにならないように」やってもらいましたが、今度は「ターンにしちゃってください」と小回りにつなげてみました。思いのほかみなさんクルクル軽快に滑るので、少し拍子抜け！？ 前に出て、高い位置から板を操作できると楽に板が動いてくれることを確認できた一コマでした。小回りに限らずですが、どうやったら完成度をあげられるかは、私にとって次の大きな課題です。

一般レベルアップ・出崎福男 講師 ※2日間の一部参加のコース

一般レベルアップの2日間コースでは、改訂教程の初歩のパラレルターンを踏まえて、「開きだして雪面からの力を感じてから、その力を利用してターンすること」にまず取り組みました。その中で「上体でスキーを回す」などの動きが減っていくという成果がありました。さらにスピードを上げ、「狭めの片開きプルークで雪面からの力を感じる」と「ベーシックパラレルへの接近」を試みましたが、1、2名の方を除いて求めた動きが現れませんでした。

指導員受験者レベルアップ・伊藤正明 講師

指導員受験コースのみなさんは、前週に「養成実技」を受講していただきましたので、さらなるレベルアップを期待していました。改訂のポイントとなる「前に出る」「山脚押し開き」「谷脚戻し」「足裏切替え」はシンプルな動作だけに、みなさんの個性が目立ちました。ポジションが後ろ・上に抜ける・重心の移動が少ない・ローテーション等々、なかなか動作を正確に表現することが難しい状況でした。それでも3日間のビデオを見ると、皆さん確実にステップアップしていることが分かります。

指導員研修・桶谷政博 講師

スキーの操作にはかなり慣れていると思われる方達ですが、なにせシーズンインのせいもあってか後傾気味の人が多かったです。教程の関連でいうと「目指すところは何か」という事についての理解が不足していたと思います。理論、技術共にそこそこ（70点レベル）身に付けてもらうにはかなりの時間が必要であると感じました。採点ではなく「タイム計測（競技会）」などで自身のスキー技量を見つめることも大きな手助けになると思います。

指導員研修・福島明 講師

指導員基礎技術研修コースでは「教程カリキュラムのしっかりとした事前予習」をメールで呼びかけました。しかし、実際には、押し開いた脚に腰がついていってしまい谷回りターンのない滑走になったり、切り替えゾーンで外脚荷重が維持できず内脚（山脚）に乗ってしまったり、ポジション（腰）がずーっと後ろのまま滑走がコントロールできなかつたり、洗練での足裏同時切り替えができずに踏み変えてしまったり、などと頭と身体が一致しない、理解不足などが目立ちました。

指導員研修・聞間至 講師

初日は応用研修、あとの2日は、改訂教程を中心にした講習を行いました。ポイントは、1. 外向でスキーはFL方向に滑る、2. 外傾を強めればエッジングが強められる。3. 宿でのミーティングでは、基本姿勢の確認。1. 腰を前に、2. 切り替え、3. 荷重。初歩パラ、ベーシックパラ、洗練パラと順次進めていくと、腰を前にと切り替えを同時に行うことを求められます。習熟するには相当な期間が必要かもしれないと感じていますが、みなさんと一緒に引き続き取り組んでいきたいと考えています。



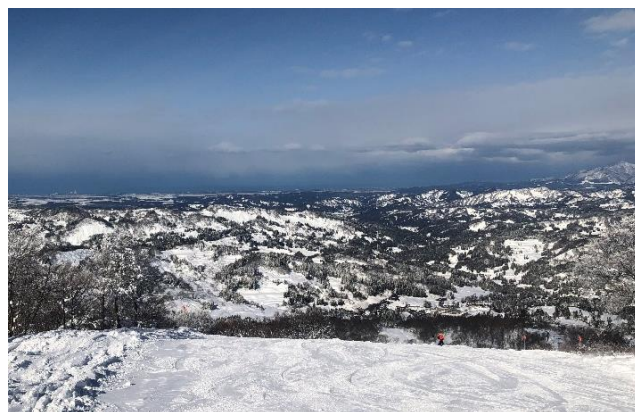
交流会も楽しく盛り上がりました

東京スキー協越年、今回はキューピットバレイスキー場で開催

絶景と温泉と仲間との語らいを楽しみにスキーを続けたい

芦村憲一（銀嶺）

年末行事（12月30日～1月2日）に31日より参加した。参加は募集より少ない12名ということで交通手段はバスではなく、新幹線とほくほく線。これはこれで乙なものと思う。スキー場は50周年行事と同じキューピットバレイ。小規模だが奥行きがありコースの距離もある。コース幅が狭いのは難点!?だが、斜度変化もあり、なかなか楽しめるスキー場と見た。しかも当日は冷え込んで標高がそれほど高いわけでもないのにパウダースノーが味わえた。ラッキーだね。加えて、全てのスキー場がそうだが景色の良さ！晴れたら日本海が見えたよ。



ゲレンデから日本海が望めます

行事では小川班と出崎班に分かれて滑った。私が加わった小川班は、スキー場めぐりをしながら、ところどころで新教程に沿ったワンポイントレッスンをを行うスタイルで3日間滑った。シーズン初めということもあり、安定して滑るためのポジションの確認や雪面への働きかけ方を反復して、なかなかよかったのではないのでしょうか。参加者が年々少なくなり今後どうなるかわかりませんが、絶景と温泉と仲間との語らいを楽しみにスキーを続けたいと思いました。

山スキー教室案内

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、全山スキーに適した山で、オフピステスキーが奨励されています。オフピステを滑る時は、もちろん自己責任でということになります。山スキー初級者から上級者までが楽しめる乗鞍岳ですが今回は入門教室として実施します。奮ってご参加ください。

期 日：2019年3月16(土)～17日(日) 1泊2日、前泊希望者は連絡ください。（最少催行人員4名）

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

集 合：3月16日（土）午前8時 宿舎・美鈴荘 解散予定：3月17日 15時 宿舎

参加条件：ゲレンデの中斜面を安定したパラレルターンで滑れる。

かかとの上がる締具付スキー、シール等必要な山スキー道具を調整して持参できる。

参加費：17,000円（1泊2食、傷害保険、コーチ料、事務諸経費）

参加費は全額出発日10日前までに納入のこと。郵便振替口座：00110-7-88004（東京都勤労者スキー協議会）へ、通信欄に『乗鞍高原山スキー教室参加費』と明記してください。

打合せ：3月5日(火)午後7時～9時（会場）新宿西口ルノアール（エステックビル店）03-3348-1470

申し込み：申込書を郵送またはFAXすること。東京スキー協山スキー委員会宛

〒170-0013 豊島区東池袋2-39-2 大住ビル402

電話：03-3971-4144 FAX：03-3986-5403

キャンセル料：参加費に対して出発10～6日前＝20%、出発5～2日前＝30%、出発1日前＝40%

出発当日＝50%、出発後＝100%

担当（問い合わせ先）：スキークラブこなゆき 担 当：菱沼正義 携帯090-2912-5202

事務局：関谷正義 携帯090-6142-5373

個人装備：帽子、ゴーグル、サングラス、雨具、防寒具、手袋、ヘッドライト、笛、ナイフ、磁石、1/25000地図、保温水筒、スキー、ストック、シール、クトー、ワックス、ザック、財布、ビーコン（レンタルあり）、健康保険証（写）、着替え（綿はだめ）、タオル、洗面具、筆記具

3日間、天気はよく練習日和に かたしなレーシングキャンプ 2019/1/12 (土) ~ 1/14 (月)

今回は、青木コーチを中心に飯塚保・智也父子コーチが参加してのレッスンでした。午前中は、緩斜面での基礎練習。ターンとターンの間のニュートラルの時身体が前へ行くよう、ボーゲンから前へ。そして、外脚に乗る。2日目には、智也コーチから、「昨日よりよくなりました。」と言われ嬉しかったです。午後のポール練習。1年ぶりのポールにハラハラ、ドキドキ。1人ずつの滑りでは、「もう少し前に行ったら楽に滑れますよ。」と青木コーチ。そうは言っても、すぐポールが来る！ハ〜。途中、リフトが止まり、深い谷の上で10分位。放送もなく、話し相手もなく、とっても長く感じました。こんな事もあり課題もいっぱいですが、楽しかったです。



あと6人の参加者はタイミング悪く映っていませんでした…

(馬場 郁 モルゲンローテ)

今シーズンも開催します！ “シンプルに しなやかに そして確かな滑り” SL練習会&ミニ記録会 石打花岡スキー場

2月23日(土)・24日(日)

宿泊先 丸木屋旅館 〒949-6372 新潟県南魚沼市石打1661

[025-783-2140](tel:025-783-2140)

一流コーチによるスラロームのレッスン

合間にフリースキー、これがまたいいんだなあ〜

小回り好きのあなた、逆に苦手なあなたこそ、滑りを変えるチャンス！！

初参加の方に、そして25歳以下の方に割引ありますよ〜。ご参加申し込みをお待ちしています。

月初め頃案内パンフをHPに掲載します

競技スキー委員会 お問い合わせ・申込 tokyoskikyo@yahoo.co.jp

2・3月のカレンダー

2月	行事名	3月	行事名
2/1(金)	東京競技大会前日練習会	3/1-2(土日)	全国競技大会
2/2-3(土日)	東京競技大会	3/5(火)	山スキー委員会
2/5(火)	山スキー委員会	3/9-10(土日)	みんなでワイワイトレーニング
2/14(木)	広報局会議	3/12(月)	競技スキー委員会
2/16-17(土日)	湯の丸山スキー教室	3/14(水)	広報局会議
2/9-10(土日)	スノーボードクリニック(全国)	3/16-17(土日)	指導員検定会
2/23-24(土日)	石打花岡SL練習会+記録会	3/23-24(土日)	STT&デモ選
2/25(月)	通信発行/総務局会議	3/26(火)	通信発行/総務局会議
		3/28(木)	理事会⑥
		3/30-31(土日)	東京技術部会

編集後記 **エビノシッポ**

クラブ行事で3日間志賀のゲレンデを滑った。43回目のスキーまつり、かつての青年たちは老年期に入ったが、上達を目指す気持ちも、仲間と滑る楽しさを求める心も変わらない。「86歳で上級者の滑りを維持し、さらに上を目指す先輩を目標にこれからも頑張る！」との感想が帰りのバスで多く聞かれた。東京スキー協の財政支援カンパにも応えてくれた。この結びつきを大事に、スキーの楽しさを広げていきたい。(t.t)