



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.417

発行
2019.6.1

発行責任者
出崎福男



全国スキー協
富士山大滑降
2019/5/11~12

写真：関谷義孝

平日スペシャルレッスン
2019/4/16~17



第52回定期総会へのご出席のよびかけ

6月16日(日)午前10時から、東池袋の「帝京平成大学池袋キャンパス内集会室」で東京スキー協第52回定期総会を開催します。議案書等は5月20日にクラブ代表者にお送りしました。

全クラブで代議員を選出・登録してください。役員・理事立候補をお願いします。

東京スキー協は、財政的に厳しい中、事務所スペースを約半分に縮小しました。クラブ、会員の皆様からの募金のお蔭を持ちまして51期は黒字決算となりました。魅力を武器に外へ打って出て、組織的にも前進する第52期を迎えるため、ぜひ総会にご出席ください。

目次

リレーエッセイ「雪紋」／第52回定期総会のポイント	2頁
2019 関東ブロック指導員検定会について	3頁
こなゆき・ジョイフル合同立山山スキー／平日スペシャルレッスン報告	4・5頁
会議の報告／6・7月のカレンダー	6頁

老いは 自分が決める

リレーエッセイ 雪紋

東京スキー協 常任理事 伊藤 正明

「平成」は少子高齢化が進み、「令和」は超高齢化社会で、私たちはその真っ只中にいる。

現在、日本人の平均寿命は、女性：約87歳、男性：約81歳。健康寿命は、女性：約75歳、男性：約72歳である。健康寿命を延ばすには、「腸内環境を整える」ことに加えて「体を冷やさない」こと。「口内環境」も大事、「寝ている時は鼻呼吸」をする等々。そして、脳を老化させないためには、頭を使うだけでなく体を動かすことも大切（最大酸素摂取量をキープする）。

人間には3つの年齢があるという。「戸籍年齢」である実際の年齢と、身体機能など健康状態によって変わる「機能年齢」、それに心のありようで決まる「精神年齢」の3つ。

同じ70歳でも人によっては、機能年齢には

62歳～78歳まで16歳もの開きがあるという。私たちの老いは、心や精神のあり方によってかなり左右されることである。心も体も精神も老いてゆくか、若さを保つかはすべて自分次第ということになる。

スキー協の仲間には80歳代でも生き活きとスキーを楽しんでいる方々がいらっしゃる。その方々は、運動を習慣にして体の機能を高くキープされている。心強い存在である！

幸いなことに私たちはスキーという宝物を手に入れている。これを活かさなければもったいない。

いつまでもスキーをやりたいという気を持ち続けて、スキーをするための日常習慣を継続する日頃の生き方が私たちの老いを決めると思う。

< 第52回定期総会のポイント - こんな論議を期待します >

51期は改訂スキー教程が東京だけで150部以上普及され、スキー技術への関心の高さ・教程への期待が示されました。一方で会員数は減少し続けています。

会員を増やし、行事収入も増やし、多額の募金に頼らないでもやっていける東京スキー協を目指したいと思います。そのための知恵を貸してください。

- ・改訂スキー教程をどう活用したらクラブの魅力、スキー協も魅力を発揮できるか。
- ・仲間をふやすため、各クラブの持っている知恵、施策を教えてください。
- ・他クラブから学びたい、こんな行事だったら参加したい等、希望を語ってください。
- ・こんな行事があったら参加したい、夢や希望を語ってください。
- ・東京スキー協に求めたいことがあったら提案してください。

今期東京スキー協では会員拡大促進のために、「会員拡大の取り組み経験交流会（仮称）」を開催します。「拡大経験」の交流会ではなく「取り組み経験」の交流会です。結果はともかく、まず動いてみるのが大切だと思います。総会での、みなさんの発言も参考に準備したいと思います。

スポーツは国民の権利、スポーツは平和とともに、これらを掲げてきたスキー協はもっと元気になれるはずです。みなさんの積極的な論議を期待します。

2019 関東ブロック指導員検定会について

主任検定員 小川洋

3月16日～17日に志賀高原にて開催された関東B指導員検定会で感じた事を述べたいと思います。だいぶ時間も経っているので個々の受験者への感想やアドバイスは控えさせて頂き、全体的な感想にしたいと思います。

まずはじめに、今シーズンは教程が改訂されて最初のシーズンである事が大きな特徴でした。前教程では「内向傾」が強調され、ターン前半での「落とす技術」に力点が置かれていましたが、改訂された教程では外脚荷重による「山まわり」技術に力点が置かれています。当然「内向傾」の運動も内在されているのですが、早い段階から外脚で雪面を捉えてコントロール性の高い山回りが要求されています。

教程が改訂された事で複数の受験者から「実技伝達講習会で伝達された事とクラブの先輩指導員からアドバイスされた事に差異があり、自分で咀嚼しきれずに混乱した」というお話を聞き、ちょっと残念な気がしました。

二つ目は「指導法実技試験」についてです。殆どの受験者がそれぞれの課題に対する「シナリオ」を作成して受験対策としています。悪い事はありませんが「セリフ」を覚えるのに必死に成

り過ぎるあまり、本番で「セリフ」を忘れてしどろもどろになっているのが目に付きます。大切な事は「シナリオ」を覚える事では無く「設計図」が頭に入っているかが重要です。例えば「初歩の平行ターンII」を完成させるためには前段階でどんなカリキュラムがあり、それをすべて組み合わせる事で完成形になる事を理解するのが本質ではないでしょうか？ あとは安全の配慮でグレンデの内側に生徒を立たせるのは注意不足です。あくまでも生徒にはグレンデ外側で滑走停止するように誘導して欲しいものです。

最後は受験者の「滑り」そのものです。特に「真下への横滑り左右連続」はポジションが悪く真下に降りてこないタイプと滑走スピードが遅すぎて「恐る恐る」滑走しているタイプに二分されています。また、前教程で「ベーシック平行ターン」だったものが「洗練の平行ターンI」となり「内脚を軸にした外脚開き出しターン」が「ベーシック平行ターン」になった事への混乱も若干あったかなと推測されます。

「応用発展技術」では自分らしさを見せつけてのびのび滑走して欲しいのに、だいぶ物足りない滑りになっている事が印象的でした。

中級指導員合格 村本博司さん(シュプール)のコメント

昨シーズンまでは土日祝日は仕事のため年間10～15日くらいしかグレンデに立てない日々。4年前に初級指導員になりましたが、思うように上達できず。クラブでの指導力のなさに悩み、圧倒的に実力不足のなかでのチャレンジでした。お世話になっている方々の強い勧めもあり、改訂教程を勉強できる機会でもあるし、と自分に言い聞かせてのスタートでした。

中央研修会での目合わせで初歩パラIIを滑ったときに64点(初級指導員には65点以上必要)しか取れず、これで心に火がついた。近くに住む子どものいない一人暮らしの叔母の死や父親の介護もあり、練習時間の確保と集中力が途切れないように努力しました。スキーの楽しさを伝えるために今後も精進します。



東京スキー協の皆さんこんにちは!!

大感動!! こなゆきとジョイフルの合同立山山スキー

ジョイフルクラブ(岩手スキー協) 齋藤 潤 《写真:須藤(ジョイフル)》

超大型連休を利用した「東京スキー協 S.C. こなゆき 関谷、羽鳥、菱沼 3名」「岩手スキー協ジョイフル C. 須藤、日出、齋藤 3名」計6名の合同立山山スキー(3泊4日)は、5月1日朝6時に立山黒部アルペンルート扇沢駐車場への集合から開始した。

前日にそれぞれ白馬と大町に素泊まり宿を確保できたこともあり、予定時間どおりに行動開始ができた。7時始発の室堂までの電気バスに乗車。日中の混雑を避けることができ、9時30分に室堂駅に到着した。天気は、さほど気にするほどではないが、標高が高くみぞれ交じりの雨となっていた。初日の予定は雷鳥荘に入るだけだったので正午前にはチェックインし、2日目からのスキーに備え、ミーティングを行った。



岩手・ジョイフルクラブ(左から、齋藤さん、須藤さん、日出さん)

2日、早朝から小雨が降っていたので、3日目に予定していた真砂岳滑降に変更し、出発を遅らせて9時に宿を出発。途中で雨は止んだが真砂岳、雄山山頂上部が雲に覆われている、バーンも少し硬そうで、デブリの箇所も見られるので、キャンプ場へ下る方向を少し右に変え、山崎カール直下の斜面を最初に滑ることにする。浅い新雪のまだ誰も滑走していないバーンを6名がそれぞれのシュプールを雪面に刻み、ツアー最初の気持ちの良い初滑走をおこなった。この後、シール登高で真砂岳への斜面を登る。斜度がきつくなり、尾根筋に出た頃には風も強くなり、アイスバーンもあることから、これ以上登っても滑りづらいと判



断し、本日2度目の滑走に移ることにした。大きな弧を描き雷鳥沢キャンプ場へ下り、14時20分に休憩をとる。翌日の滑りを考慮し、2日目のスキー滑走を終了した。

午後4時頃には雲が消え、快晴の雄山、大日岳が夕日の素晴らしい景色に変わる。6名で宿の長くつを借り、雷鳥荘の裏の展望がきく所へ登り写真撮影。明日の好天を祈り夕景を拝む。明日滑走予定の雷鳥沢が赤く色づき、夕日の斜面が本当に綺麗ですばらしい。

3日朝5時、快晴、モンゲンロートの雄山が綺麗で宿の前には写真撮影の人ばかりできている。出発予定を早めたい焦りはあるが、明日も天気が続くという予報のため、予定通り8時に宿を出発した。雷鳥沢に取りついてまもなく、登山客の多さに目覚めたのか、我々6名のすぐ脇に歓迎するかのように雷鳥が姿をみせてくれた。雷鳥沢登高の後半の斜面はきつく、また最後の細尾根箇所の通過は少し怖かったが、10時頃無事に剣御前小屋に到着。あいにく見えるはずの剣岳は9合目から上が雲に覆われている。剣沢の滑走は小屋の向か



い側の斜面からということで、若干の登高を行い、11時、2日目最初の剣沢滑走に移った。まあまあの雪質で、剣沢キャンプ場手前までの広い斜面を快適に滑走した。ここで2度目の雷鳥が我々の傍に現れた。剣御前小屋にシール登行で登り返し、たまたま空いた小屋で昼食休憩をとり、12時40分に今日の滑走の第2弾、雷鳥沢メイン滑走とした。上部は結構の斜度があるが雪の状態は良い。この滑り出しの斜面上部から見る室堂平一帯は、写真で見るヨーロッパアルプスに似た雄大な真っ白の景色でまるで別世界だった。滑りのほかに景色もまた感激であった。

関谷CLと日出SLがコース取りしてくれたおかげで、登高の人が多い斜面ではなく、沢斜面でもない、左岸の雪質の良い素晴らしい広い斜面の大滑走を満喫でき感激した。13時10分キャンプ場に到着し、明日の一の越登高ルートを確認した後、15時10分に雷鳥荘に戻った。

4日目の最終日も8時に出発。一般客が多い室堂山荘脇を抜け、右に浄土山を見ながら一の越までの全行程の最後となる約2時間のシール登

高。快晴で北アルプスの山並みが望める一の越は雄山への登山客で溢れていた。その登山客らに見られながら、ちょっと荷が重かったが、広い快適な御山谷のスキー滑走となる。快適な斜面が続き、もう少し下りたい気持ち抑え、夏道をスキーを背負ってトラバースし、東一の越に11時45分に到着して休憩とした。

12時30分、いよいよツアー最終となるタンボ平から黒部平駅下までの滑走を開始。この斜面は黒部平駅から大観望駅間のロープウェイの左側の大斜面で、黒部平駅には撮影ポイントがあり、観光客も大斜面をバックに有料撮影を行っている。この多くの観光客が見ている大斜面の最終超ロング滑り込みとなる。ほぼ予定通りのコースの全滑走を13時30分に終了、黒部平駅からケーブルカーに乗り、黒部

ダムをサイト歩き、最後の電気バスで扇沢駅に15時に到着。6名の立山山スキーは無事終了した。天気に恵まれ大満足、大感動の思い出となるスキーツアーとなった。こなゆきの皆さんには大変お世話になりました。



かぐら 平日スペシャルレッスン 2019.4.16(火)~17(水)

吉岡大輔さんのレッスンを受けること自体、無縁と思っていた私ですが、平日に受けられることと競技の練習ではなくスキー操作の向上を図るということで、思い切って参加しました。

2日間、「スピード系の大回りターン」「ずらしのショートターンからコブの練習」と、みっちり練習。特に2日目の午前中に、平日でほとんど滑る人のいない、みつまたゲレンデ緩斜面の広いバーンでの大回りターンのドリルは、今シーズンの自分の滑りを見なおすとてもよい機会でした。谷脚にしっかりとること、そのことで次のターンの始まりが準備できる状態にもっていけること、その時の股関節や肩の状態の動きの確認など、楽しく充実したものでした。

初日は、SAJデモの中村浩章さんにも指導してもらおうダブルレッスン。豪華な一日でした。宿の「元橋ヒュッテ」での夕食のバーベキューは最高級の越後もち豚を岩塩プレートで焼いたもの等は最高でした。吉岡大輔さんはスキーが華麗で上手いだけでなく、質問にも丁寧に応じてくださり、練習の「引き出し」を豊富に持っている方で、遊びも入れながらのレッスンも楽しかったです。来シーズン、一緒にできる機会があったらぜひにと思っています。

Morgenローテ 小柳幸代

会議の報告

第6回理事会 2019.5.9 (木)

第11回常任理事会 2019.5.16 (木)

理事会：東池袋第四区民会館 (34人中19人)

常任理事会：池袋スキー事務所 (14人中8人)

事務局 村本博司

<会議の主な内容>

1. 決算見通しと課題

①会費の納入数は500人で予算差マイナス10人。納入額は1,751,500円で予算差マイナス33,500円。

③家賃減額による支出削減と、行事活動収入が予算を約6万円上回ったことにより、単年度で黒字決算の見通し。

④カンパが約30万円集まり、傷害基金からの借入れ20万円は全額返還できる見通し。

⑤会計上の収支構造は改善されてきたが、会員減少による収入減に歯止めはかからず、継続して支出管理の徹底とカンパの取り組みが必要。

⑥支出が収入を上回っているため、来期はあらためて傷害基金から10万円を借り入れて予算案を作成し、カンパによって返済する計画。

2. 関東ブロックの主催行事(検定会、研修会など)の会計方法の明確化が必要。

3. 財政検討委員会の活動と成果
(財政状況の正しい把握と共有、事務所家賃減額、交通費の可視化・一元管理、公認資格登録の条件の厳格化など)

4. 総会議案書(案)と総会準備についての確認と検討。

乗鞍担ぎ上げサマーキャンプ

申し込み締め切り7月5日(金)

SLのポール練習です。小回り系の練習にもなりますよ!!

夏山の新鮮な空気を吸って、心地よい汗をかきましょう! 食事と温泉がおすすめです。

日程: 2019年7月12日(金)~14日(日)

宿泊: グーテベーレ 390-1506 松本市安曇乗鞍高原 3982-2 TEL0263-93-2527

場所: 乗鞍雪渓 講師: 三増健一さん

詳細・申し込み

<http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/kyougi/images/pdf/2019norikura.pdf>

6・7月のカレンダー

6月	行事名	7月	行事名
6/4(火)	山スキー委員会	7/12-14(金夜-日)	乗鞍担ぎ上げサマーキャンプ
6/8-9(土-日)	全国代表者会議	7/13(土)	東京反核平和マラソン
6/16(日)	第52回定期総会	7/22(月)	全国常任理事会
6/17(月)	全国常任理事会		

編集後記 **エビノシッポ**

東京スキー協は、今期はなんとか黒字の見通しであるとのこと。会員によるカンパと事務所家賃の減額が大きな要因です。ただ、固定して見込めるものではなく、傷害基金からの借入れもあり、まったく安心はできません。認識を合わせて取り組む体制ができ、引き続き力を集結してがんばりましょう。(kh)