



# スキー協通信

No.421

発行  
2019.11.1

## 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  
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

発行責任者  
出崎福男



## 東京スキー協山スキー愛好者の 「おらめ多摩川の集い」

カヌーを楽しみ、海の幸を堪能しました。10月5日は晴天で気温は夏日、多摩川右岸の島崎邸から河岸段丘を下り多摩川へ。車道からは石段を約18kgあるカヤックの前後を持って河原へと運びます。本流の隣に30mほどの静止水面があり、島崎コーチのもと私と矢口さんとが交代で練習しました。まずはパドルの持ち方と操作、一人乗りのカヤックの座り方、水面に浮かんでのパドルの漕ぎ方と回転方法…、何やらスキーの初歩滑走に似ています。水泳が得意な矢口さんは、沈んで着衣泳を楽しんでいました。島崎さんは、小型の艇で沈んでは起き上がるなど高度な技術を見せてくれました。13時になり腹も減ったので、島崎邸まで艇に着いた紐を前後で持って歩いて行きました。けっこう重かった。



広い庭の一隅にテーブルと座席が設けられ、岩手スキー協の斎藤さんに頼んで送っていただいた三陸の海の幸を肴に、「パタゴニアビール」を飲み、「福寿」の一升瓶を3人で空けてしまいました。生で食べた牡蠣と海鞘は、最高に美味でした。来年は何回かカヌー教室に通い、急流を下ってみたいと思います。島崎さん、ありがとうございました。（S.C.こなゆき 田畑 健）

広い庭の一隅にテーブルと座席が設けられ、岩手スキー協の斎藤さんに頼んで送っていただいた三陸の海の幸を肴に、「パタゴニアビール」を飲み、「福寿」の一升瓶を3人で空けてしまいました。生で食べた牡蠣と海鞘は、最高に美味でした。来年は何回かカヌー教室に通い、急流を下ってみたいと思います。島崎さん、ありがとうございました。（S.C.こなゆき 田畑 健）

### 目次

リレーエッセイ「雪紋」／スキーメイト年間購読料振込みのお願い	2頁
このシーズンでレベルアップするために／第7回指導員ミーティング	3頁
クラブの行事から（S.C.こなゆき）	4頁
会議の報告／傷害補償対策及び見舞金規定のお知らせ	5頁
山スキー基礎講座の案内、他／11・12月のカレンダー	6頁

# 組織拡大経験交流会 に参加を

## リレーエッセイ 雪紋

東京スキー協 副理事長 星野 昌弘

2022年に中国北京で冬期五輪が開催される。中国での五輪開催は平昌五輪に次いで開催である。なぜ今中国なのか、それは中国でウィンタースポーツ熱が広まっていることが背景にあるからである。

日本ではスキーブームは1998年にピークを迎えスキー人口は1800万人であったが2017年にはスキー・スノーボード人口が530万人にまで減少している。この傾向は世界的にも現れており、最大のスポーツ市場であるヨーロッパでもスキー・スノーボード人口が現在約6000万人、北米（アメリカ・カナダ）が1800万人といわれており残念ながら減少傾向をたどっている。そして、スキー人口の減少はとりも直さず東京スキー協の会員数にも表れている。かつて1978年東京スキー協の会員数は約1600人であったが、2018年は500人を数えるまでに減少したのである。

中国政府は2022年に向けて、国内のウィンタースポーツ参加人口を3000万人、将来的には3億人までに増やしたいと発表している。それに呼応するように室内スキー場は2017年時点で21ヶ所存在しており、今後も増える見込みである。中国のウィンタースポーツ熱はこうした政府のバックアップもあって盛り上がっている。

いっぽう、日本のウィンタースポーツ事情はどうなのか、かつて千葉にあった室内スキー場

ザウスの撤退が象徴的なように、日本国内のスキー場数は2010年代の726ヶ所をピークに撤退や閉鎖が続き2017年には435ヶ所にまで減少するなど、寒々しい実態である。これは単に日本人のウィンタースポーツ離れに止まる話ではない。スキーにお金がかかる、時間がない等、今勤労者を取り巻く生活環境は極めて厳しい状況に置かれている。日本国憲法でも保障されている、健康で明るく楽しい生活を築くためにも、何らかの手だてが求められている。

日本のウィンタースポーツ人口をどうすれば、増やしていくことができるのか。中国のように政府主導でバックアップするよう働きかけることはもちろんであるが、日本のスキー文化・アドバンテージを今以上に、私たち自らが高めていく必要があるように思われる。

東京スキー協としても創立50年の歴史が培った指導員のスキルを生かした活動や、スキー以外の雪山の遊び方を楽しめる活動など、工夫した取り組みにより多くのウィンタースポーツファンを増やし、裾野を広めていく活動が求められているのではないか。

11月2日に開催される組織拡大経験交流会には、多くの会員減少に悩むクラブ、会員の皆さんに参加していただき、会員拡大に向けた取り組みを皆さんと一緒に共有化していきたいと思う。

### スキーマイト年間購読料（181～185号）の振込みのお願い（組織局）

スキーマイト9月号（9月20日発送）に同封しました振込書にて、スキーマイト年間購読料（前払い2,000円）の振込みを11月30日までにお振込みいただきますようよろしくお願い申し上げます。

**※連絡欄には、必ずクラブ名・お名前を明記ください。通信欄に書ききれない場合は、FAXやメールで対象者のお名前をお知らせください。**

なお、振込書でなく直接郵便口座にて振込みをする場合は、以下の口座をお願いいたします。

**郵便振替口座 00140 5 659281 東京スキーマイト係**

## このシーズンでレベルアップするために

東京スキー協技術部員 出崎 福男

あと1か月もするとスキーシーズンが始まります。快適で安全なスキーを楽しむために意識してほしいことを書きだしてみました。

### シーズンインにやっておきたいこと

#### ①まず、いいポジションを探そう（思い出そう）。

- ・意識的にスキーの前に乗ったり、後ろに乗ったりして、スキーの反応を確かめよう。
- ・ブーツのバックルを外して、パワーベルトだけ締めて滑るのも、ポジション矯正に役立ちます。すねの筋肉（前脛骨筋）を緊張させて、適度なすねの前傾をキープするのがポイント。上体の前傾（基本姿勢）も忘れずに。

#### ②ターン中盤から後半は、外向傾姿勢による外脚荷重で滑り、しっかり足場を作ろう。

- ・目標は谷回りターン技術ですが、まずは山回りの部分で外向傾姿勢による外脚荷重を練習しよう。
- ・ターン中盤から後半、ターン外側のストックで雪をひっかきながら滑る練習も効果的です。
- ・強化練習はトップクロスプルーク。股関節を動かそう。

#### ③スキーの上で動こう。

- ・切り替えでは遅れないように前に出る。同時に斜面に直角に立つ位置まで動くことが大切。
- ・強化練習は内脚ターン。足もとから動いてエッジの切り替えと重心移動に磨きをかけよう。

### ハイシーズンのフリースキーは「気持ちいい」だけでなく

みなさんは、山頂でリフトを降りたとき何を考えますか？

山頂の素晴らしい景色を堪能したら、山麓（リフト乗り場）までの滑走プランを立てよう。

- ・斜度、雪質に合わせてターン弧の大きさやターン技術（ずらしの量など）を選択する。
- ・何ターンで滑るか決めて滑る。
- ・コースが長ければ、途中安全に止まれる場所はどこか。
- ・合流や見通しの悪い場所など、減速しなければならないところはないか。などリフトに乗ったら、プラン通り滑れたかどうか、反省会です。・・・こんなフリースキーを繰り返していくと、みなさんの滑りの精度が上がっていくと思います。なんとなく滑ってしまうと、スピードが速くなるにつれて、ターン弧がだんだん大きくなっていきます。どれだけ精度が上がったか、確かめたくになったら競技スキー（大回転など）にトライしてみましよう。

## 第7回 指導員ミーティング 2019/10/19(土) 永福和泉地域区民センター

「指導するってどういうこと？ 指導上の悩みや疑問、指導上の工夫を交流し指導力のレベルアップをしよう！」という主旨で2016年10月に始まり秋と春に開催してきた指導員ミーティング、もう7回目の開催となりました。今回、8クラブ11名が参加しました。

改訂教程の雪上検証が1シーズン終わっての課題とスキーセミナーで荻原講師が指摘した「外脚荷重」「足裏切り替え」、そして「現教程は谷回りターン技術を求めている」ことを背景に、「ターン中盤から後半でなぜ外向傾は必要か そのためにどんなコーチング方法があるか」「谷回りを成立させるためになにを意識しているか？ 何をコーチングしていたらいいか」の2点をテーマに、参加者間で徹底的に討論と経験交流を行い、いろいろな気づきがありました。

シーズンインまで約1ヶ月、充実した指導員ミーティングだったと思います。次回はシーズン後の2020年5月30日。シーズンを終えての成果や疑問を議論したいと思っています。（教育技術局 福島 明）



## 秩父 34 ヶ所観音霊場巡りウォーキング

秩父札所 34 ヶ所観音霊場は、坂東 33 ヶ所、西国 33 ヶ所と共に日本百観音に数えられている。秩父札所のおこりは文暦元年（1234 年）開創と伝えられていて、既に室町時代末期には秩父札所があったと考えられ、江戸時代になると観音信仰は庶民の心の支えとして流布し隆盛をみるようになったそうだ。（秩父札所道案内より）

秩父出身の会員の発案により、この 4 月から月 1 回のペースで、この秩父 34 ヶ所観音霊場を巡るウォーキングが始まり、週末に日帰りで駅から歩き駅まで歩くのを基本として、これまでに 19 ヶ所を巡った。秩父札所連合会作成の地図帳を頼りに、道端にある古い道しるべ石や小さな道標札に導かれながら江戸巡礼古道と呼ばれている細道をできるだけたどっている。4 回目の今回は、20 番・岩之上堂から 25 番・久昌寺までの 6 ヶ所を訪ねた。



《 小鹿坂峠の地藏尊 》



《 23 番・音楽寺 》

9 月 28 日、西武池袋駅から午前 7:50 発の秩父線快速急行・長瀨行きに乗車、スタート地点の秩父鉄道「大野原駅」で下車。今回のコースは、秩父市街地の西方、河岸段丘の底を流れる荒川の左岸に沿ってほぼ南北に続く長尾根を北から南にたどる長い道のりで、参拝や休憩時間を入れて 7 時間を要した。

コース中間の 23 番・音楽寺への道は、尾根の麓から鬱蒼とした山道を登り、長尾根道と呼ばれる尾根道をたどるもので、途中の小鹿坂峠には十三賢者の石像と呼ばれる地藏尊が彼岸花に囲まれて立っていた。続く 24 番・法泉寺への道は林を抜け、小沢

を渡り、念仏坂という急な山道を越え、彼岸花咲く野道を歩くなど、往時を偲ぶに十分すぎる道が続いた。現在は札所を巡る人が歩くだけの道だが、昔は村と村とを結ぶ大事な生活道路だった。今のように樹木に覆われてはなく、交易に農作業に祭事にと村人らが荷物を入れた籠を担いで行き交う姿が想像された。

23 番・音楽寺の境内には「秩父困民党無名戦士の墓」がある。明治 17 年 11 月に吉田の棕神社で蜂起し、この寺の鐘楼の鐘を合図に秩父郡役所をめざして決起した秩父困民党事件 100 年を記念して建てられたものだ。

道すがら「酒づくりの森」に立ち寄り地酒を試飲。本日最後の 25 番・久昌寺で記念写真を撮り、秩父鉄道「影森駅」をめざして荒川を渡り返し、武甲山を見上げながら歩いた。次回は 10 月に 26 番から 30 番までを、11 月に残り 4 ヶ所を歩いて終了となる。



《 25 番・久昌寺にて 》

(S.C. こなゆき 高橋豊明)

# 会議の報告

第3回理事会 2019.10.10 (木)

東池袋第四区民集会室 33人中19人出席

<会議の主な内容>

1. 会費登録の会費は、10月7日現在30クラブ中28クラブ+個人会員1名の463名から計1,622,000円の納入あり(前年度会員数500人)。引き続き未納2クラブの納入を促し、会員登録名簿の作成を進める。
2. 公認資格者(スキー指導員、山スキーリーダー、スノーボード指導員、コースセッター)は今期95名で、全員から登録料の納入あり(前年度103名)。
3. 組織拡大経験交流会を11月2日に開催することを決定し、会員拡大を進めるために各クラブ、スキー協全体で取り組むことになった。
4. 10月12日開催予定の指導員養成理論と指導員理論研修会は台風により中止。11月30日に延期して開催することになった。今期は一部合格者以外の東京スキー協の受検生は2名、研修参加者は2名。
5. 東京競技大会(2月1~2日)の要項案の説明があった。キャッチフレーズを討議し「気分はオリンピック! 緊張感と爽快感!」に決定した。これまでとの大きな変更点は、より多くの参加者を募るため、東京スキー協会と一般の二区分だった参加費枠に新日本スポーツ連盟会員を設定し、これまで一般参加扱いだった新日本スポーツ連盟に所属するクラブにも呼び掛ける。(連盟間の横のつながりを強化する)
6. 「クラブから会員へメール配信するため、全国スキー協通信のホームページ掲載を早くするよう調整してほしい」、「クラブが必要な通信の部数を調査して、ムダな部数の送付をなくしてほしい」、「理事会にクラブ間の交流の時間を設けてほしい」などの要望が出された。  
(事務局 村本 博司)

## 傷害補償対策及び見舞金規定のお知らせ (総務局)

今年もシーズン開始まであとわずかです。シーズン前に保険についてお知らせします。

東京スキー協には“傷害補償対策及び見舞金規定”という独自の規定があり、スキー協主催の行事では各行事ごとに全参加者に保険を掛け、参加費に含めて保険料を徴収しています。その金額から出発前に保険会社と契約して規定の保険料を納め、残金を見舞金制度の積立金としています。この見舞金制度と保険はそれぞれ別個の扱いになっています。

保険の請求に関しては行事責任者が事故発生後、30日以内に保険代理店に事故状況を報告し、後は保険代理店とのやり取りで状況に応じた保険金が支払われます。

見舞金制度は東京スキー協総務局の管理となり、①行事での医薬品の購入、医療担当者の経費、②現地での応急手当、運搬、消耗品、謝礼等と③状況に応じての見舞金が支払われます。行事責任者は30日以内に総務局に報告をし、“傷害事故調査用紙”“傷害見舞金請求書”と①・②にかかった諸費用の請求書を提出します。書類については本人又は詳細に報告を受けた行事責任者や所属クラブの責任者等が作成します。東京スキー協のホームページから書式を取り出せます。書類等の提出が30日を過ぎても構いません。付則として以下の支払い額が規定されています。

### 保険金

#### 1. 個人補償

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| イ、死亡・後遺傷害 18万円~600万円  | ロ、入院1日につき(80日限度)3000円  |
| ハ、通院1日につき(90日限度)2000円 | ニ、個人賠償(1事故1件につき)3000万円 |

#### 2. 主催者賠償補償(1事故1件につき)1億円

### 見舞金制度

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| イ、死亡・重度後遺傷害 10万円         | ロ、1か月以上の休業・入院 3万円 |
| ハ、1週間以上1か月未満の休業・入院 1.5万円 | ニ、1週間未満の休業・入院 5千円 |

※イ、ロ、ハは診断書のコピーも提出

# 自然の中へ～

## 安全で楽しい山スキーのために

### 山スキー基礎講座

(兼 関東山スキーリーダー養成講座)

2019. 11. 24 (日) 10:00-17:00

新日本スポーツ連盟会議室 (401 号室)

豊島区東池袋 2-3 9-2 大住ビル 401

定員 20 人

受講料 2700 円 (下記テキスト代を含む) スキー協会会員割引あり

内容 ①山スキーリーダー論

教科書 山スキーリーダー養成学校テキスト

東京スキー協では、山スキーに必要な基礎知識を学ぶ講座を毎年、開催しています。今年も以下のように開催します。どうしたら安全な山スキーが楽しめるのか、みんなで勉強し、事故を・遭難を…、未然に防ぎましょう。

<http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/yamaski/images/pdf/2019kiso.pdf>

## シュプールSC オープン行事 **ゲスト参加は、23,000 円！！**

スキーバス in かたしな高原 誰でも参加できます！ 楽しく上達できます！！

日程：2020年1月24日(金)夜～26日(日) ※締め切り1月6日

会場：かたしな高原スキー場 宿泊：山湯 こしもと旅館(温泉)

詳細、集合場所等お問い合わせください。(参加費一部、1万円を事前に振込んでいただきます)

申込み・問合せ先：萩原 bs8m-hgwr@asahi-net.or.jp

●詳細はホームページ [www.spurski.com](http://www.spurski.com) をご覧ください。

## 11・12月のカレンダー

11月	行事名	12月	行事名
11/2(土)	会員拡大のための取り組み経験交流会	12/7-7(土日)	中央研修会
11/5(月)	山スキー委員会	12/5(木)	常任理事会
11/7(木)	常任理事会	12/9(月)	競技スキー委員会会議
11/8(金)	山スキーの集い	12/12(木)	理事会④
11/9-10(土日)	全国理事会	12/14-15(土日)	指導員養成実技/シーズンインキャンプ
11/13(水)	広報局会議	〃	山スキーリーダー、指導員研修会
11/17(日)	指導員養成レベルアップ講座座学1	12/20-22(金-日)	テクニカルフェスタ
11/20(水)	教育技術局局会議	12/23(月)	通信発行/総務局会議
11/24(日)	山スキー基礎講座	12/30-1/2(月-木)	越年ファミリースキー
11/26(火)	通信発行/総務局会議		
11/30-12/1(土日)	全国技術部会		

### 編集後記 **エビノシッポ**

オフシーズンに雪上につながることをなにかしようと、ネットやら雑誌やらを参考に身体のチェックを試みました。左脚に問題があると思っていたら、右脚がまっすぐ曲げられていない、など、いまさら気付くことがいろいろありました。技術云々の前にできることが実はあるのかも？ と思ったこのオフでした。(hk)