



# スキー協通信

No.423

発行  
2020.1.1

## 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  
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

# 2020年 あけまして おめでとうございます



12/20-22 テクニカルフェスタ



12/14-15 山スキー部指導員研修



12/7-8 中央研修会

## 目次

リレーエッセイ「雪紋」／指導員合格に向かって／競技スキー大会へ参加を	2頁
全国スキー協中央研修会に参加して	3頁
どさんこ・ウィークデーSC 行事日程／こなゆきネイチャースキー案内	4頁
山スキーのご案内	5頁
湯の丸山スキー案内／舞子GS案内／1・2月のカレンダー	6頁

## スキーをいつまでも続けられる環境作りを

東京スキー協会長 市川 正幸

あけましておめでとうございます。

スキーシーズン真っ盛りですが、初滑りは気持ちよく滑れたでしょうか？

今シーズン各地の雪の情報はなかなかつかめませんね。

昨年COP25（地球温暖化対策を話し合う国際会議）が開催され、温室効果ガスを削減する各国の目標が話し合われました。各国が削減目標を引き上げる中、日本政府は据え置いたままです。世

界全体で削減しなければ地球温暖化に歯止めはかけられません。

政府、自治体、企業あらゆる分野に省エネを進めるよう我々は働きかける必要があります。いつまでもスキーができる環境づくり、みんなで実践していきましょう。

今年も東京スキー協の行事、楽しい企画で皆さんをお待ちしています。楽しいクラブ行事で仲間を増やし、スキー協を発展させましょう。

### 指導員合格に向かってスタート – 関東ブロック 指導員養成理論開催

11月30日、スポーツ連盟・スキー協事務所の401会議室で、スキー協関東ブロック主管の初・中級指導員養成理論（座学）が開催され5名（中級1名：埼玉、初級4名：神奈川1名、東京3名）が参加しました。東京の3名の内訳は練馬ヒューマン2名、てんとおむし1名です。本来10月12日開催でしたが台風のため延期となりました。

養成理論は、スキー協指導員になるために必要な知識を5課目－①スキー協の活動、②スキーの技術と指導法、③組織運営と指導員の役割、④スキー事故の予防と対応、⑤指導員規程の理解と運営－にわたって合計7時間行います。朝9時から夕方6時頃までの長丁場でしたが、講師3名（神奈川、千葉、東京から各1名）と参加者で乗り切りました。

今期の指導員養成は、全国的に指導員受験者が減るなかで、関東ブロックと関越ブロックの共催での開催となりました。来期は関越ブロック主管での開催の予定です。

### 第44回東京スキー競技大会へ参加を！！

日程：2020年2月1～2日

会場：舞子スノーリゾート リーゼンコース（新潟県南魚沼市舞子）

種目：大回転（1日目2本、2日目1本）

100名規模の大会を目指しています。エントリー締切は、1月15日。

1月31日(金)には、前日練習会を開催します。

詳しくは東京スキー協 HP 掲載の要項参照

<http://www.tokyoskikyo.org/taikai44/pdf/youkou.pdf>

2019年12月7・8日 熊の湯スキー場  
**全国中央研修会に参加して**

川上 咲子（中野SNOWスキークラブ）

中央研修会での2019年シーズン研修テーマは「新教程の普及と検証」です。全国から63名の指導員が集まり、理論的な考え方とそれに対応する滑りの指導を学びました。指導員がこの研修で学び、全国に向けて発信していくことを思うとすごいことだなと感じます。また全国の指導員と会えることは、とても刺激になり、視野を広げる機会になりました。

稼働しているリフトは1機で、他の団体の研修や修学旅行生と共に利用するため混み合っていました。雪質はまずまずでした。私は今回初滑りで、初級・中級指導員6人で野瀬



孝コーチに学ぶことになりました。私自身としては、新たな視点で今までの滑りを整理して、わかりやすく表現して滑ることが課題です。私なりに今回の研修を整理してみました。

### ポイント1 リズムを作る

野瀬コーチが、先に声を出しながら滑りを見せてくれる。谷脚に乗り切り、谷脚を軸にターンをする。リズムをとることで安定して気持ちよく滑れる。「1・2・3、4・5・6」ワルツのリズムが流れる。野瀬コーチが、一人ひとりの滑りに合わせて「1・2・ターン前へ」「1・2・ターン前へ」

「いいね、1・2待って～」 「谷回り、山回りを丁寧に」と声が届く。コーチの声がよくとおる、ゲレンデに響く。生徒1人ずつの滑りにアドバイスするの聞きながら、滑りのイメージを整理して

いきました。ゆっくりと丁寧に板が曲がっていくのを待つようにと助言がありました。

### ポイント2 スピードをコントロールする

生徒がマキシムの点で怖がることを、しっかりスピードを抑えて安心して滑れることを伝える。谷脚100%から、谷脚80%+山脚20%の乗り具合。スピードをコントロールしよう。しっかり内脚、外脚にのることを大事にしよう。わからないことや疑問点を率直に聞くことで、同じ疑問を持っていることに気づき、不明なことがわかり、

今までと違う視点で考える有意義な時間になりました。またこのクラスの指導員も経験豊かで、とても滑りの参考になり、また私の滑りに対してもアドバイスをいただきました。乗り遅れないよう前に行く感覚やタイミングなど学ぶことがたくさん

ありました。

### ポイント3 自分の滑りに生かそう！

今回学んだことを自分の滑りにどう生かしていくのか。私の場合右ターンで乗り切れず回してしまい、ターンのリズムが作れず遅れてしまう。外脚に乗り切ることを意識して滑っていきたい。どうしても自分の欠点が出てしまうが、1つ意識することで、少しずつ変えられるのかなと思いました。

今回、プルークから初歩パラレル、そしてベーシックパラレルへと順に教わり、カリキュラムの段階がイメージできましたが、これから滑りや指導に活かしていきたいと思います。かなり濃密な内容なので、整理して自分のものにしていきたいです。研修担当の皆さん、参加指導員の方々ありがとうございました。

## 2020 とさんこ・ウィークデーSC 行事紹介

### 白馬岩岳&八方尾根スキー

日程 1月17日(金夜)~20日(月) 宿 ロッチ つらら  
参加費 1泊 10,500円(土・日参加) 1.5泊 16,000円(金夜~日参加)  
2泊 19,000円(土~月参加) 2.5泊 24,500円(金夜~月参加)  
(宿泊費、保険代、交流会費含む)  
交通 車乗り合わせ、交通費全員で割り勘、参加者が多い場合は貸切バス。  
申込締切 1月7日

ログハウスに泊まって3スキー場を楽しむ

### 丸沼高原&尾瀬岩鞍&かたしな高原スキー

日程 2月29日(土)~3月3日(火)  
宿 東明荘 ログハウス (朝食は本館、夕食ログハウスどさんこ料理自慢が自炊)  
参加費 8,500円(1泊2食) 16,500円(2泊4食)  
24,500円(3泊6食) (宿泊費、交流費、保険代、事務費含む)  
交通 車乗り合わせ、交通費全員で割り勘です。  
申込締切 2月20日

### 春スキー&天元台高原スキー

日程 4月3日(金夜)~6日(月) 宿 ペンション パル  
参加費 未定  
申込締切 3月25日

↑各行事の問い合わせ、申込みは 事務局長 市川正幸 090-4241-1926 まで連絡ください

歩くスキーで雪に覆われた静寂の上高地へ

### こなゆき上高地ネイチャースキー

日程: 2/28(金)~3/1(日) 2泊3日  
宿泊: 美鈴荘(乗鞍高原温泉) Tel 026-393-2330 〒390-1512 長野県松本市安曇 4085-49  
※宿の車で釜トンネル(上高地への出発点)、及び乗鞍グレンデへの送迎あり。  
行程: 2/28(午後) 乗鞍高原スキー場でグレンデスキー or ネイチャースキーの練習  
2/29(8時~16時) 宿~釜トンネル~大正池~田代池~河童橋(往復)  
3/1(8時~14時) 予備日(予定通りの場合、午前中: 乗鞍高原スキー場でグレンデスキー)  
参加費: 20,000円(2泊4食、保険料、事務費)  
ネイチャースキー式レンタル料: 3,000円(1日)  
交通: 車乗り合わせ(交通費実費負担)  
服装・装備等: 山スキーに準ずる(詳細は参加者に連絡します)  
主催: スキークラブこなゆき  
担当: 高橋豊明 090-9959-2910 ※申し込み締め切り: 1月20日(月)

## 山スキー教室 参加申込み受付中

山スキー教室のご案内、お手元に届いていますか。今シーズンも、6回の教室を予定しています。

参考に、昨年の山スキー教室記録集が出来ております。かぐら峰、湯の丸高原、乗鞍高原、八甲田山、昨年は参加人数が少なく催行されませんでした鳥海山、立山・剣沢は以前の教室が紹介されています。

これからと考えている方は、参考になるとと思います。

教室の案内、記録集を欲しいという方は、ご連絡ください。お送りします。HPからも観ることが出来ます。

山スキー教室の案内は

[http://www.tokyoskikyoo.org/iinkai/yamaski/2020/2020tokyo\\_yamaski\\_school.pdf](http://www.tokyoskikyoo.org/iinkai/yamaski/2020/2020tokyo_yamaski_school.pdf)

2019年山スキー教室記録集は

<http://www.tokyoskikyoo.org/iinkai/yamaski/2020/2019kiroku.pdf>

### 2020年山スキー教室日程表

回	日程	行事名	内容	宿泊先(予定)/ 参加費	打合せ
①		かぐら峰	(中止)		
②	2/8(土)～ 2/9(日)	湯の丸高原 長野	入門。スキー場の上が粉雪の高原。シール着脱・登高・樹林滑降など山スキーのエッセンスが豊富	湯の丸・シティオ ス地蔵 20,000円	1月29日 (水)
③	3/14(土)～ 3/15(日)	乗鞍高原 長野	リフトでトップへ、シール登高2～3時間で肩の小屋へ初級者から上級者まで楽しめます。入門教室として実施します。	乗鞍高原・美鈴荘 20,000円	3月5日 (木)
④	5/3(日)～ 5/5(火)	鳥海山 秋田	東北の名山。秀麗な山容を見せてくれます。積雪の多さと共に最良の山スキーの場を提供しています。	矢島・まさか 38,000円	4月16日 (木)
⑤	5/2(土)～ 5/5(火)	八甲田山 青森	南・北八甲田山のバリエーション豊富な広大な山域を春スキーの決定版。山スキーの入門にも最適	猿倉温泉・猿倉荘 53,000円	4月22日 (水)
⑥	5/22(金)～ 5/24(日)	立山・剣沢 高山	北アルプス3000m級の雄大な斜面の大滑降は爽快感満点。温泉につかり星空を眺めて気分は極楽	地獄谷温泉・雷鳥 荘 39,000円	5月14日 (木)

※スキー協会員には、参加費の割引があります。

※行事ごとに打合せを行います。会場は、新宿駅西口「ルノール」(エステックビル店)(電話:03-3348-1470)です。

## お願い。 山スキー教室に手伝い出来る方募集

第一回山スキー教室は、中止の連絡をしなければならなくなってしまいました。

当初、リーダー、事務局体制を整えてご案内していたのですが、この度、予定していたリーダーが北海道で働くこととなり、リーダーを務めることが困難となりました。代替を探していたのですが今日ま

で対応がとれずギリギリまでまつことも考慮しましたが、現状、代替は困難ということで中止としました。山スキー教室の現状は、リーダー一人欠けただけで中止ということ判断しなければならない状況になってきています。スキー協の信頼にかかわる問題です。会員外の方も多く参加しています。山スキー教室へお手伝いできる方、一人でも多くの方にお願ひできれば幸いです。

皆様のご協力よろしく。お願い致します。(Y.O)



# 湯の丸山・山スキー教室

東京スキー協 2020 第2回山スキー教室

日 程 2020年2月8日(土)10時から9日(日)15時  
(現地集合・現地解散)

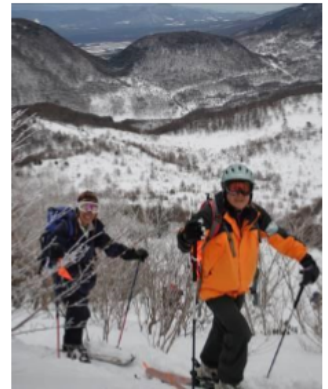
場 所 長野/群馬・湯の丸山スキー場・湯の丸山周辺

宿 舎 シティオス地蔵 TFL 0268-62-0967  
389-0501 長野県東御市湯の丸高原 1270

参加費 20,000円(宿泊1泊2食、保険料、事務費等)スキー協会員には、  
割引があります。  
(申込金 5,000円) 催行最小人員4名

打合せ会 1月29日(水)19~21時 新宿西口ルノアール(エステックビル店) 03-3348-1470

申し込み 170-0013 東京都豊島区東池袋 2-39-2 大住ビル402・TEL03-3971-4144  
東京都勤労者スキー協議会 FAX03-3986-5403.



競技スキー委員会

## 舞子GSポールレッスン (指導員応用研修扱い) 競技初心者のかたも気軽にご参加ください!!

日 時: 2020年1月25日(土)~26日(日)

参加費: 18,000円(一泊二食・レッスン代・保険代・交流会費)小中学生はご相談下さい  
初参加ならびに25歳未満は2000円割引!!

宿 泊: りょうしん 〒949-6425 新潟県南魚沼市姥島新田 593 TEL025-783-2619

締め切り: 2020年1月15(水)

## 1・2月のカレンダー

1月	行事名	2月	行事名
1/11-13(土-月)	山スキーリーダー養成・研修会 乗鞍	2/1-2(土日)	東京競技大会
1/9(木)	常任理事会	2/8-9(土日)	湯の丸高原山スキー教室
1/11-12(土日)	スノーボードフェスタ	〃	スノーボードクリニック
1/11-13(土-月)	かたしなレーシングキャンプ	2/15-16(土日)	石打花岡SL練習会+記録会
1/15(水)	広報局会議	2/18(火)	競技スキー委員会
1/16(木)	東京競技大会出走順ドロー	2/25(火)	通信発行/総務局会議
1/18-19(土日)	指導員研修会・養成レベルアップ	2/29-3/1(土日)	全国競技大会
〃	かぐら山スキー教室(中止)		
1/22(水)	教育技術局会議		
1/25-26(土日)	舞子GSポールレッスン		
1/28(火)	通信発行/総務局会議		
1/31(金)	東京競技大会前日練習		

### 編集後記 エビノシッポ

12月を迎えついに雪上へ! 中央研修会に参加してきました。暖冬の予報で積雪量が心配されましたが、スキー場スタッフの努力で予想以上に良いコンディションでした。とはいうものの、自然雪の割合はどのくらいなのでしょう。COP25に合わせて発表されたドイツNGOの気候変動パフォーマンスインデックスでは、温暖化効果ガス排出量の90%以上をカバーする61カ国中、日本は51位。私たちにできることは、古い家電品を省エネタイプに買い替えること...だけではありません。石炭火力発電依存など国の政策を変えさせることも重要です。(DESAKI)