



スキー協通信

No.424

発行
2020.2.1

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.tokyoskiko.org/> E-mail：info@tokyoskiko.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



テクニカルフェスタ開会式
(志賀一の瀬)



雪は少なくとも、元気に楽しみ、真剣に学びました

越年スキー・スノーボード
(志賀高原)



目次

リレーエッセイ「雪紋」／レーシングキャンプ in かたしな	2頁
スキー事故・ケガに万全の注意を／春のテクニカルフェスタ案内	3頁
テクニカルフェスタ報告	4・5頁
越年スキー・スノーボード報告	6頁
山スキーへ出かけよう	7頁
会議の報告／2・3月のカレンダー	8頁

地球温暖化に声を上げる時

リレーエッセイ 雪紋

東京スキー協 副会長 海野 茂

2020年は暖冬と長期予報があった。年が明け、東京では初氷がない。北海道と北東北以外のスキー場は雪不足で悲鳴を上げている。東京スキー協主催の越年スキーはキューピットバレーに雪がなくて、急きょ練馬ヒューマンSCの志賀高原一の瀬の行事に合流することで何とか越年スキーを行うことができた。

地球温暖化の影響で日本の冬は降雪が少ないほか、夏は猛暑の日数が増え、さらには台風や豪雨の被害が多くなっている。温暖化の影響はオーストラリアの森林火災、南太平洋の島国は海水面の上昇で水没の危機にある等々、世界の生態系を破壊している。

昨年12月、スペインで開催された国連気候変動枠組条約締約国会議（COP25）で、地球の気温上昇を2℃以内に抑えるための二酸化炭素（CO2）などの排出を削減することが話し

合われたが、しかし、排出大国の米・中・ロ・印・日などから野心的提案はなかった。なかでも日本は石炭火力発電を進め、海外への輸出を推進、2回目の化石賞を受賞した。

地球温暖化に警鐘を鳴らしたスウェーデンの高校生・グretaさんは、COP25でのスピーチで、「人々は苦しみ、死にかけ、生態系全体が崩壊しかけている。あなたたちは私たちに裏切っています」と、世界の大人たちを告発した。

日本でも札幌の高校生が「温暖化は他人ごとではない」と立ち上がったとニュースで知った。私たちスキー協でも黙っていていいのか？「ストップ！温暖化」のアクションを起こすべきだと思うのだが…。

（副会長・海野 茂）

全国スキー協東京・関越ブロック

2020 Racing Camp in かたしな 2020.1.11-13

昨年は前日にインフルエンザでドタキャンしましたが、二年ぶりにかたしなRCに行ってきました。今年をご存知の通り雪が少なくポールはとてもセットできる状況ではありませんでした。でも三日間の内、初日は基礎練習だけでしたが二日目&最終日の午後はブラシのショートポールを使って何とかゲートトレーニングが出来ました。基礎練習は二班に分かれ、群馬の現役国体選手の青木コーチと飯塚コーチの下、外脚荷重を意識したいろんなバリエーショントレーニングを行いました。コーチが良い手本のすべりを見せてくれるのですがなかなか上手く出来ません。日頃の基礎トレーニング不足を痛感した次第です。来年も参加してレベルアップを図りたいと思います。（シーハイルSC 榎内）



2018年まで約10年、コーチできてくれた杵淵隆さん（2019年2月逝去）の写真掲げて記念撮影。ご遺族から参加者に、杵淵さんの名前が入ったスクレーパーと、レーサー時代の写真がデザインされたマスキングテープが贈られました。

少雪のシーズン、スキー事故・ケガに万全の注意を

皆さん、今シーズンはご存知のとおり近年まれに見る少雪のシーズンとなっています。雪不足のためオープンできないスキー場、ゲレンデが数多くあり、一方オープンしているゲレンデでも混雑や雪不足による条件の悪い状況があります。

12月の東京スキー協行事でも、「リフト降り場からゲレンデに出るところで、転倒している修学旅行生をよけようとして自分も転倒してケガ」

「混雑のなか高速で滑ってきたスキーヤーと接触しそうになり驚いて転倒しケガ」「ゲレンデ端寄り地形の凹凸がよく見えず転倒してケガ」「ゲレンデ端寄り転倒者を援助中に後ろから滑ってきたスキーヤーに追突されケガ」「混雑のなか他のスキーヤーと板が接触し転倒してヘルメットのストラップ破損」というような事故・ケガが発生しています。

今後も少雪状況が見込まれるなか、以下の様な点に注意して行動し、事故・ケガのないようにしましょう。

- ① 転倒時などその場での症状がなくても、後になって痛みが出て受診したら骨折だったと

いうこともあります。衝突など相手がいる場合は、必ず連絡先を交換しましょう。

- ② 少雪の際は、滑り慣れたゲレンデでも普段より地形の影響が出て、凹凸が多くなる場合があります。特にゲレンデ端は、空いていても注意が必要です。部分的にアイスバーンになっていることもあります。滑り始めの1本目はスピードを出しすぎないようにしましょう。
- ③ 人の近くで止まる際は、上で止まろうとせず、下で止まるように心がけましょう。特に転倒者の上側には転倒の原因が潜んでいるので、近づく際も徐行しましょう。
- ④ 混雑時は無理に滑り出そうとせず、少し待ってでも空いているタイミングを見計らってスタートしましょう。

安全なスキーを心がけるため、「スノースポーツ安全基準」を是非お読みください。

http://www.nikokyo.or.jp/safety-snow/safety_snow_criteria.pdf

東京スキー協理事長 出崎福男

新企画

春のテクニカルフェスタ 2020

12月にはできない「ポールを使った制限滑降」、「小回りのレベルアップ」、「不整地小回り」そして「広いゲレンデを楽しく巡ること」を春の日差しを浴びながら安全で楽しくやりましょう！

◆日程：3月14日（土）～15日（日）

◆会場：志賀高原スキー場

◆宿舎：ホテル山楽

コース

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1) ポールトレーニングコース | } 参加費 24,500円（13日夜～1.5泊3食） |
| 2) 不整地小回りチャレンジコース | |
| 3) 整地小回りレベルアップコース | |
| 4) ゲレンデ巡りコース | |

2)～4)の方もポール体験が含まれています。

宿泊パターンは、1.5泊3食、2泊4食、1泊2食からお選び頂けます。

1)～3)のコースに参加したスキー指導員は応用発展技術研修扱いとなります。

詳しくはチラシ参照 <http://www.tokyoskikyo.org/topics/2020bira/2020festa.pdf>

申し込みは電子申込：パソコンから <https://cloud.conference-er.com/event/c1604347856>

スマホ・タブレット・携帯から：右のQRコードを読み込み、手順に従って登録

◆申込締切：2月29日23:59



2019 テクニカルフェスタ 2019/12/20~22

9回目のテクニカルフェスタが志賀高原一の瀬ゲレンデで開催されました。12月最初の週末が月をまたいだことで開催週の認識違いが生じたためか、クラブ行事と重なったケースが多く、例年より少ない42名の参加者と8名の講師陣でした。しばらく雪が積もった様子がなく、ゲレンデは雪が少なく人は多く、スペースを探して滑る状況でした。そんななかでも、朝は集合時間前にゲレンデに出て足慣らしをしたり、14時半の講習終了後に自発的に復習するなど、参加者の「うまくなりたい」気持ちが伝わってきました。3日目に行ったSTT（スキーテクニカルテスト）では、教程改訂から2シーズン目に入り、合格点が多く出て、昨年よりも理解度が上がっているようでした。

ゲレンデの混雑とスペースの狭さもあってか、残念ながらケガ人が4名出てしまい、講師陣もよりいっそう安全への配慮と注意喚起をして「安全・安心なテクニカルフェスタ」を目指して、第10回目を迎えたいと思います。

なおアンケートは42人中37回答、88%の回答率でした。宿（山楽）の経営努力や、クラブへのフェスタの宣伝について多くのご意見がありました。新しい参加のきっかけになればと思います。一部をご紹介します。（テクニカルフェスタ実行委員会）



今回のテクニカルフェスタは？ 感じたこと、掴んだこと、講師への要望など

一般レベルアップ

- ・重心移動やエッジング、外足にしっかり圧をかけることでスキー自身の走りで回転することを思い出した。
- ・今でやってきたことを一から見直して基礎から学ぶことができ、とても有意義な体験だった。
- ・自分で板を回さないで、板が自然と回るまでじっと待つ！ということマスターできるように今後も練習したい。
- ・頭だけ前にいくのではなく、腰ごと（骨盤から）斜め前に向けていくことがまだできないが、今後の目標にしたい。
- ・ベーシックパラレルで外スキーの開き出し、外足荷重、などが外向傾の滑りを完成させる上で大切だということを再認識できた。
- ・疑問に対しよくわかるように答えてくれた。
- ・苦手なプルーク、外脚押し開きを集中して練習できてよかった。
- ・25年ブランクがあり、カービングスキーに移行することに時間がかかっている。これまでよく

理解できなかった体の使い方がわかってきたような気がする。

- ・班別ミーティングでビデオを見て説明してもらい、自分の滑りがよくわかり参考になった。
- ・展開が早くてうまく理解できなかったところもあった。
- ・初スキーなので、次につなげていける！と思った。

指導員研修

- ・教程が昨年から変わり、教え方も新教程に従った教え方変わったのはよいことだと思う。
- ・最高に楽しいフェスタだった。ありがとうございます。ただ目合わせ用ビデオは、検定員の配点に疑問が残った。
- ・一人一人にその都度アドバイスしてくれたことはとても有効だった。
- ・教程の理解は難しいと思うが、努力したい。高齢になり体力、集中力などが減退する中維持していくのは大変だと感じる。あと何年続けられるか？
- ・体の遅れを修正する方法を学んだ。（コンパスターン）

指導員受検

- ・ベーシックや初歩パラで求められる動作を、バリエーションの繰り返しで体が覚えるまで何度も繰り返し、理解し習得しやすかった。
- ・自分のできない面を再確認でき、ビデオでも滑りを確認することができたのはよかった。とても丁寧に教えてもらった。

スケジュール・ホテル・交流会について

- ・班別ミーティング
17時から始まる時間が早すぎ。
- ・午後2時半までの講習の後、参加者の自由があつてよかった。
- ・食事がよかった。交流会は楽しかった。皆様元気すぎ。
- ・ミーティングは毎日しっかり時間をとっていただきよかった。交流会ではソフトドリンクも用意していただけたありがたい。
- ・交流会での自己紹介やクラブの行事予定の紹介は、スキー協会の交流を広める上で役にたったと思う。
- ・24時間入浴できてよかった。指導員のかたにゲームの景品まで準備していただき、まことに世話様でした。
- ・交流会は全体が友好的で楽しいひとときだった。
- ・班別ミーティングでその日の練習の要点の復讐、確認ができてよかった。
- ・昨年度の意見、感想を活かした取り組みが見られよかった。（電車で参加した人への配慮など）交流会は短時間であきのないリズムで進められた。
- ・ホテル山楽の食事が改善され、この数年間で一番よかった。
- ・食事のメニューの改善は東京と関西のスキー協の要望が通ったとのことで、他の人を誘いやすくなった。
- ・ホテルの掃除がゆきとどいている。



最年少参加者、市川貴志さん
(21歳)の音頭で「乾杯！」



交流会ではいつも楽しませてくれる
「雪けむり」のみなさん

- ・宿舎などいつもの山楽なので「勝手がわかって安心。部屋が例年より暖かく快適だった。

意見、今後取り上げてほしいこと

- ・参加費を上げないでほしい。
- ・初滑りの行事として続けてもらえたらうれしい。
- ・検定に向けて、みなさんが検定を受ける前提でのレベル別班分けをすると、受検者が増えるのではと思う。収益も考えて。
- ・無線機があるので、無線機でリアルタイムで指示をしてもらいたい。
- ・各クラブが行事を決める前に、今回のよかったことをクラブ内でアピールすればもっと参加増につながると思う。
- ・テクニカルフェスタの日程、楽しい交流会などを早めにクラブ会員に知らせれば、参加者も増えていくと思う。
- ・コブ滑り、洗練をもっとうまくなろうなどを設けたら励みになる。
- ・年々参加者が高齢化して、自動車の運転がきびしくなるので、バスの利用を考えていきたい。
- ・ビデオの更なる活用。レッスン時のマイク使用。



打ち合せもなく踊りだすふたり…

越年スキー --- 練馬ヒューマンと合同で志賀高原で開催

2019/12/30~2020/1/2

新潟県、キューピットバレイスキー場で開催を予定していた東京スキー協主催の越年スキー・スノーボードは、雪不足のため急きょ予定を変更して、練馬ヒューマンの行事に合流し志賀高原で開催しました。急なお願いを快く受け入れて頂いた練馬ヒューマンの皆さんに、この場を借りてまずお礼を申し上げます。

今回の越年には、東京スキー協に申し込みのあった9名と練馬ヒューマン行事への参加者を合わせて29名が参加しました。12月30日午後3時に練馬高野台駅前を出発し、1月2日午後8時に帰着しました。宿はおなじみのホテル山楽（志賀高原一の瀬）です。おなじみ過ぎてお正月感がいまいち？との感もありましたが2.5泊楽しく過ごすことができました。

ゲレンデ状況は、年末の降雪もあってブナ平から奥志賀までスキーをはいたまま移動できる状況

となり、まずまず。移動しながらの講習やゲレンデ巡りを各班行うことができました。ところどころブッシュが出ているところや、多少の混雑もあり、安全に注意は必要でした。

宿での企画は、昼間撮ったビデオを見たり、1月1日夜の交流会もあり楽しく過ごせました。交流会のための抽選券が1日の朝食時「お年玉袋」に入れられて配られました。小技が効いてなかなかのものと感じました。

企画とともに楽しかったのが「部屋飲み」でした。誰かに用事があって他の部屋へ行くと、夕食前もあとも誰か飲んで。「まあまあ一杯どうぞ」と始まって……。そんなこともあって、合同行事ながらも一体感のある行事になったのではないかと思います。全体的には「来年もいっしょでもいいかも」という感想が聞かれました。

(越年実行委員会 出崎福男)



山スキーへ出かけよう…

3月 14～15 日
乗鞍高原山スキー教室
を開校します。



《昨年の教室から》

カ モシカリフト終点(標高 1970 m)出発。
準備体操後ビーコンチェック。シール登山を開始。急斜面はジグザグに登りキックターンも慎重に。今年(2019年)は、曇りの天候で前穂高などの素晴らしい景色を見ることができず残念でした。

途中では弱層テストを行うなどし上部へ、位ヶ原下にて昼食休憩。その後、2班にわかれ健脚組(4名)は、肩ノ小屋手前付近(標高 2730m)まで登りノートラック斜面の滑降を楽しむ。

普通組(3名)は位ヶ原からの滑降とし、変化する雪面に手こずりながらも慎重に滑降しカモシカリフト脇の休憩所に到着。全員合流し、ここからはゲレンデ。

最下部に 15 時 30 分に到着。

夜は 読図、気象などについてのミーティングを 1 時間程行った。GPS、スマホなど最近のデジタル機器のナビゲーションソフトなどについても勉強。便利なアイテムの知識がいっぱいに。

2 日目 昨日と同じカモシカリフト終点から 9 時 40 分に位ヶ原へ。今日は、クトー(スキー用アイゼン)を装着してのシール登山。今日の解散は 12 時なので、標高 2330m 地点で登山を止めて滑降に移る。早朝の降雪で新雪斜面もあり、前日より楽しみながら滑降することができた。

2 日間の乗鞍岳山スキー入門教室を終了。

2020年の乗鞍山スキー教室の詳細は

http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/yamaski/2020/2020_3_norikura.pdf



GW 鳥海山(5月3～5日)、八甲田山(5月2～5日)、
立山・剣沢(5月22～24日)

春の陽ざしを浴びて、この時期こそ山スキーの楽しみが味わえます。

開催月日	場所	案内	参加費	打合せ会
5/3(日)～5(火)	鳥海山 秋田	秀麗な山容。日本海目指しての滑降も	38,000円	4月16日(木)
5/2(土)～5(火)	八甲田山 青森	広大な山域。昔からの山スキーの地	53,000円	4月22日(水)
5/22(金)～24(日)	立山・剣沢 富山	雄大な大滑降。宿では温泉につかり	39,000円	5月14日(木)

詳細はHPをご覧ください→

http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/yamaski/2020/2020tokyo_yamaski_school.pdf

会議の報告

第7回常任理事会 2020.1.9 (木)

池袋スキー協事務所 13人中9人出席

<会議の主な内容>

1. 通信類のクラブ・会員への郵送部数は12月の理事会での調査の結果、「東京通信」366部、「全国通信」378部、「OURSPORTS」343部となった。データ処理の間違いにより不足があった分の追加発送、並びに2月号の郵送部数の訂正をする。
2. 12月のスキー協主催行事でケガ人が発生した。スキー場の状況として、少雪・混雑があった。事故発生状況を常任理事会として共有し、今後に向けて注意すべきことを確認した。「東京通信」などで、スキー事故・ケガについて注意喚起していくこととした。
3. 電子申込を行っている行事について、事務所でも状況把握が必要なため、一定期間ごとに事務所へ申込状況をメール送信してもらうこととした。
4. テクニカルフェスタは参加50人（講師含む）、行事収入は115,883円であった。
5. 越年スキー・スノーボードは、キューピットバレイスキー場の雪不足のため、練馬ヒューマンと合同で志賀高原で開催した。東京スキー協への応募・参加は9名。東京スキー協の行事収入は1万円程度。
6. 東京スキー競技大会の会場である舞子スノーリゾートの積雪は少なく、山頂70cm山麓15cm。1か月予報は気温が平年より高い確率70%、降雪量が平年より低い確率70%となっており、開催が危ぶまれる状況。開催・中止の判断を1月23日までに周知できるように準備する。
7. 全国競技大会（2月29日～3月1日）、春のテクニカルフェスタ（3月14～15日）の参加募集等の準備をすすめる。
8. 事務所のPCは、今月サポート終了となるWindows7のPCであるので、早めに更新する必要がある。カンパを活用し予算化する。
(理事長 出崎福男)

2・3月のカレンダー

2月	行事名	3月	行事名
2/1-2(土日)	東京競技大会 (中止)	3/5(木)	常任理事会
2/8-9(土日)	湯の丸高原山スキー教室	3/7-8(土日)	スキー協カップ(スーパーG)
2/8-9(土日)	スノーボードクリニック	3/7-8(土日)	スノーボードファイナルフェスタ
2/15-16(土日)	石打花岡SL練習会+記録会	3/14-15(土日)	春のテクニカルフェスタ
2/18(火)	競技スキー委員会	〃	関越B 関東B 初中級指導員検定会
2/25(火)	通信発行/総務局会議	3/14-15(土日)	乗鞍高原山スキー教室
2/29-3/1(土日)	全国競技大会	3/18(水)	広報局会議
		3/26(木)	理事会⑤
		3/21-22(土日)	全国デモ選/テクニカルコンペ
		3/28-29(土日)	技術部会
		3/31(火)	通信発行/総務局会議

編集後記 **エビノシッポ**

待ちに待ったスキーシーズンがやって来ました。毎年恒例の中央研修会に参加しました。研修のなかで、それぞれ意見をだしあい、講師の先生のアドバイスを受けながら、ポジショニングの大切さ、プルークの大切さを再認識させられました。怪我のない楽しいシーズンにしたいと思います。(雪舞 平井)