



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.tokyosikyo.org/> E-mail：info@tokyosikyo.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.426

発行
2020.4.1

発行責任者
出崎福男



大自然に感謝!!

乗鞍高原山スキー入門教室



2020.3.14-15



**春のテクニカル
フェスタ in 志賀**

2020.3.14-15

（報告は次号で）

目次

リレーエッセイ「雪紋」／クラブアンケートにご協力を	2 頁
第46回全国スキー・スノーボード競技大会の報告と感想	3 頁
乗鞍高原山スキー入門教室報告・参加者の感想	4-5 頁
アルペンワールドカップ2020 にいがた湯沢苗場大会観戦ツアー	6 頁
関東・関越ブロック初中級指導員検定会の報告と合格者の感想	7 頁
会議の報告／info／5月のカレンダー	8 頁

スキー協にできること みんなで考えアクションを

リレーエッセイ



東京スキー協 副会長 小川 洋

2019-2020 シーズンを皆さんはどうお過ごしですか？ 4月に入り「もうスキーはおしまい！」という方や「これから山スキーシーズン！」という方もいらっしゃるでしょう。

私の今シーズンは11月第3週の全国技術部会にはじまり、中央研修会、越年スキー、片品レーシングキャンプ、さいたまスキー祭典、湯の丸スキー、ハンターマウンテン日帰りスキー、全国競技大会、指導員検定会と小雪や新型コロナウイルスの景況もありましたが、それなりに滑ってきました。

どちらかと言うと会員と滑るのが圧倒的に多いのですが、2月のハンターマウンテン日帰りスキーでは、埼玉土建三郷支部のスキーツアーに指導員として参加、会員外の方と一緒に滑りました。20年ぶりにスキーを履く30代と50代の初級者3人に指導をしたのですが、プルークボーゲンから始まる改訂教程の良さをつくづく実感しました。特にプルーク斜滑降からの指導は恐怖感が少なく良いものでした。会員外と滑るのはとても良いことですね。

地球温暖化の影響なのか異常気象や雪不足でスキーができる環境が狭められている様に思い

ます。スキー協としても地球温暖化に対する何らかのアクションを起こすべきだと考えています。

併せて国連が提唱する「SDGs（持続可能な開発目標）」にも取り組んでいきたいと思えます。SDGsでは17の目標があります。

「1. 貧困をなくす、2. 飢餓をゼロに、3. 人々に保健と福祉を、4. 質の高い教育をみんなに、5. ジェンダーの平等、6. 安全な水とトイレを世界中に、7. エネルギーをみんなに、そしてクリーンに、8. 働きがいも経済成長も、9. 産業と技術革新の基盤をつくろう、10. 人や国の不平等をなくそう、11. 住み続けられるまちづくりを、12. つくる責任つかう責任、13. 気候変動に具体的な対策を、14. 海の豊かさを守ろう、15. 陸の豊かさも守ろう、16. 平和と公正をすべての人に、17. パートナリシップで目標を達成しよう」です。

スキー協が取り組むとしたら4番、13番、15番、16番といったところでしょうか？ 具体的に何ができるのかを会員みんなで考えていきたいと思えます。

第52期クラブアンケートについて

日頃より、東京スキー協へのご協力に感謝申し上げます。

さて、東京スキー協常任理事会は第52期アンケートを実施することになりました。

東京スキー協は発足して50年が経ち会員減少や高齢化に対し多くのクラブで悩んでいることと思えます。様々な課題について、アンケートにお答えいただき共有化を図りたいと思えます。ご協力宜しくお願いいたします。

提出期限 2020年4月30日（木）

提出場所 東京スキー協組織局宛 FAXまたはE-Mailにて

連絡先 東京スキー協組織局 TEL・FAX 03-3971-4144

E-Mail info@tokyoskikyo.org

担当：星野 TEL 080-1216-7551

第46回全国スキー・スノーボード競技大会 2020/2/29-3/01

小雪、それに輪をかけてのウイルス対応でギリギリまでその開催が危ぶまれましたが2年ぶりの戸狩温泉スキー場（イモハコース＝旧ツルブリッケンコース）で実施されました。エントリー後のキャンセルもあり東京は19名、全体で80名の参加です。

雪不足でコース幅が十分にとれない状況はありましたが、幸いにも2日間共に天候に恵まれ、滞りなく進行、全体として、年々進む高齢化の中でも小学生高学年、男子一部のレベル高い滑りでの競い合いもみられました。

昨年から都道府県対抗の結果は現地で「表彰」されなくなったのですが、結果は後日、全国ホームページ上で発表されます。参加しての「感想」は参加できて良かった！

主管の方々のご苦勞、ご心勞は計り知れないものがあつたと思いますが、参加者としては「感謝」しかありません。ありがとうございました！！一日も早く「混乱」が収束し、来シーズンは普通に雪が降ることを願って。（銀嶺：矢吹）

順位	団体得点	GS	SL	得点
1	東京	424	425	849
2	群馬	411	252	663
3	愛知	303	281	584
4	京都	165	159	324
5	和歌山	101	61	162
6	神奈川	109	47	156
7	大阪	43	74	117
8	兵庫	40	52	92
9	埼玉	68	16	84
10	静岡	15	48	63
11	千葉	8	35	43
12	富山	16	20	36
13	石川	27	3	30
	奈良	0	0	0
	新潟	0	0	0

1日目 大回転				2日目 回転			
クラス	順	名前	クラブ名	クラス	順	名前	クラブ名
女子5	1	桶谷牧子	シーハイル	女子5	1	桶谷牧子	シーハイル
	2	安藤恵津子	スラローム		2	安藤恵津子	スラローム
女子3	1	添田陽子	スラローム	女子3	2	添田陽子	スラローム
男子8	2	杉村雄一	こなゆき	男子8	1	杉村雄一	こなゆき
男子7	2	松浦七郎	シュプール	男子7	2	松浦七郎	シュプール
男子6	10	池田満夫	スラローム	男子6	7	池田満夫	スラローム
	11	海野 茂	トライアルF		男子5	1	桶谷正博
男子5	1	桶谷正博	シーハイル	3		間間 至	スポーツ板橋
	7	石澤良友	まっくろけ	男子4	1	平沢 勇	スラローム
16	宮森三男	まっくろけ	3		矢吹 健	銀嶺	
男子4	2	宮森重雄	まっくろけ	6	福島 明	シーハイル	
	3	高橋勝美	スラローム	7	宮森重雄	まっくろけ	
	4	平沢 勇	スラローム	男子3	1	榎内康夫	シーハイル
7	福島 明	シーハイル	4		高橋泰文	スポーツ板橋	
男子3	2	榎内康夫	シーハイル				

全国競技大会に参加して・・・ 杉村雄一 (S.C.こなゆき)

雪不足で東京大会は中止になったが、全国大会も諸条件が悪い中での大会となり、成績は惨たるものだった。男子8部のエントリーは群馬の皆川さんと2名だけ。技術、体力に差のある皆川さんには歯が立たず、格段の差をつけられてしまった。基礎練習によるレベルアップが絶対必要だと思った。

今回の大会で感じたことは、新しい参加者が出てこないこと、参加者が固定化し、層が薄くなってきていると感じた。特に今年はコロナの影響もあつたと思うが参加者が減っている。また、大会の雰囲気は何となくエリート集団的になっていて、新しい人がやってみたくなるような雰囲気作りが必要だと感じた。クラブ行事でポール競技をやるとみんなが参加するが、大会となると気おくれしてしまう。見えない壁があるように思う。みんなで協議して課題を克服したい。

今大会は交流会が中止になり、表彰式も屋外で行うなど、運営も気遣うことが多く大変だったと思う。私は昨年の大会でケガをしたこともあって、ケガをする不安と、体力の低下による耐久力の衰えを感じているが、来年も出場するつもりでいる。そして参加者のすそ野がもっと広がることを願っている。



乗鞍高原山スキー入門教室報告

3月14日-15日 主管 S.C. こなゆき CL 関谷、SL 高橋、参加者4名(男性3名、女性1名)

Mt. 乗鞍スキー場の雪不足も他と変わらず、鳥居尾根グレンデが閉鎖され、一部に地面が露出していましたが、山スキーのスタート地点、もしかか平から上部のハイクアップ、滑走に支障はなく、初日は終日降り続いた雪の中での雪上訓練、2日目には晴天のもと標高2450mまで登って、雄大な景観を楽しみ、位ヶ原下部の斜面で深雪を体験、山スキーの醍醐味を満喫しました。

今回の参加者は我々スタッフ2名を含めて6名。年齢は40代～60代で現役の方が2名。遠くは兵庫県西宮市から、近くは東京日野市、千葉市、横浜市からの参加。唯一の女性参加者は山スキー教室の常連さんで、男性2名は一昨年のかぐら教室から参加されているとのこと。初参加の男性は山岳会に入っている経験豊富な山やさんでした。初日の朝食時に全員が顔を揃えました。食堂には数人のグループと、児童を含む30人ほどの団体で賑わっていました。



初日 宿で団体割引のリフト券(2日券)を分けてもらい、マイクロバスで8時30分に出発。Mt. 乗鞍事務所前の黄色いポストに登山届を出し、朝方から降り始めた湿った雪の中を8時45分に動き出したリフトで三本滝レストハウスへ移動。ここで身支度を整え、外でビーコンチェックを行い、最後のリフトに乗ってもしかか平へ向かいました。足慣らしと足前の確認を兼ねて1本滑ってからリフトで上り返し、もしかか平でシールやクート(スキーアイゼン)を装着。2月の湯ノ丸教室でシールが剥がれるトラブルで難儀をしたM. Yさんは、持参したビニールテープで十分補強しました。もしかか平には登山者や山スキーのグループが出発前の準備をしていましたが、以前ほどの賑わいはなく、入山者数は少ないようでした。



もしかか平でシール装着

最初の難関の急斜面は右の樹林帯をクライミングサポートを活用し、シールを利かせて登りました。狭い急斜面での方向転換に苦労

させられる所ですが、この体験が山スキーの入門には良い経験になります。切通しに出たところで、雪崩対策の一つである弱層テストを行いました。表面から10cmのところでは今回の降雪による滑り面が、更に25cmほど下にも滑り面が確認されました。仮に上部ならば表層雪崩、下部の層で崩れると相当量の雪崩になるものとみんなで確認しました。

切通の中をジグザグに登高を続け、12時15分に位ヶ原下の分岐に到着、降雪が続くため今日はここで昼食を取り、折り返すことにしました。シールを外し、ビンディング、ブーツを滑降モードに切り替え、12時45分に滑降開始。ブッシュや大きな凹凸に気を付けながら、難関の硬い急斜面では横滑りを入れて慎重に滑り下り、13時半に三本滝レストハウスに無事到着しました。夕食後、関谷講師が、地図読み、コンパスの使い方、ビーコンの操作方法などを説明し、これらに習熟することの重要性を参加者に伝えました。



位ヶ原を目指して気持ちの良い切通を進む

2日目 朝から快晴、8時20分に宿を出発。リフトに乗ると稜線に雪煙が舞う乗鞍の峰々が見え始め、気分が高まる。昨日同様もしかか平でシールを付け、登高開始。ザックにピッケルを付けてシール登高する少年



位ヶ原下部の広い斜面をダイナミックに滑る

に出会う。聞くと小学生とのこと、父親と乗鞍岳をめざして我々を抜いていった。他のパーティーと前後しながら快調に進み、穂高連峰が望める稜線で小休止。分岐点で早めの昼食を取り、目標地点の位ヶ原を目指して最後の急斜面に歩を進めました。11時30分、位ヶ原に到着。

強風の中でシールを外し、関谷講師のアドバイスを受けて思い思いに滑走。深雪にてこずりながらも山スキーの醍醐味を味わいました。あっという間にゲレンデまで滑り込み、1時半の迎えの車で宿へ。玄関で閉校式を行い2日間の教室が無事終了しました。（こなゆき 高橋）

《参加者の皆さんの感想》

M. Yさん 天候、リーダー、メンバー、温泉に恵まれ、有意義な休日を過ごせました。関谷さんには、参加直前に私のシールの調子が悪いと知るやいなや、ご自宅から駆付けていただき、「絶縁テープ・グルグル巻き作戦」をご提案いただき、45円のテープ1本で危機を乗り越えられました。二日間とも、同じコースで、3時間の登坂の後、15分の滑降は無上の快感で、今、思い出しても感動で震えます。雪山の3日間、下界のしがらみを忘れ、スキーを満喫いたしました。素晴らしい皆様との出会いと大自然に感謝します。



N. Tさん 山スキー3回目の小生にとりまして、メンバー・天候に恵まれた、思い出に残るツアーでした。

内容的にも、まさに「目から鱗」の講習でした。シールの「取り外し」など好天時には抵抗感無くできますが、悪天・強風時など、まだまだ練習が必要だと痛感しました（ブラックダイヤモンドの『チートシート』購入しました）。また「転倒」しないことの重要性を痛感しました。いずれにしても、山スキーは山屋のジャンルとして、この齢から始めて正解でした。また、アイスパーンの登坂での技術が必要です。さっそく、道具もさらに揃えようと、「クトー」を物色しております。



A. Yさん 無事五体満足で神戸自宅に9時ごろ戻りました。天気まで味方して、加えて最高の温泉と、親身なお宿のサービスで言う事なしです。シールを履くのが3回目で靴擦れ等ありましたが、体力、技術力の不足も何とかごまかし、装備や道具の使い方（ビーコン理論、マッピング、弱層テスト、歩行・滑走モード切替、safety、シール、クランポン、等々）、興味が深くなりました。この歳でもっと体力つけて、スキーが上手になりたい、などと欲が出てきました。神戸の「どんぐり」という山スキーの会に一応参加しましたので、これからもイベントでお会いすることがあるかもしれません。



H. Iさん 本年度も乗鞍 山スキー教室に参加させていただきました。今年は雪が少ないとの評判でしたが、滑走を楽しむには問題無い程度に、十分な積雪でした。昨年度と比較すると、確かに、地形が異なっており、地形の凸凹が目立ちました。自然の力ってすごいです。初日はやわらかい雪でとても滑りやすかったのですが、二日目は表面が固まった重たい雪で、足をとられました。二日とも怪我無く、無事に楽しむことができました。参加の皆様、本当にお世話になりました。今年は雪があまり多くはないですが、春もまた滑ることを楽しみたいと思います。滑ってストレス解消。免疫力を強くしてコロナウィルスを避けたいと思います。



暖冬、小雪、（自粛要請が出る前でしたが）コロナの影響で「ほんとに開催されるのだろうか…」と心配しましたが、行ってきました、苗場ワールドカップ！

金曜夜と土曜夜に行われたシード選手の出走順を決めるピブドローイベントでは、各国選手の生インタビュー、BIGZAM、平原綾香のライブで盛り上がりました。土曜の大回転、1本目大差でトップのクリストファーセンは5位に沈み、ザブチッチ（CRO）がWC初優勝、2位にオデルマット（SUI）、3位にフォード（USA）という結果に。2016年ここ苗場で優勝し日本でも人気のパンテューローは15位でした。日曜の回転は、悪天候で時間変更を繰り返したのち、なんと中止に…。

日本選手の活躍が期待された回転の中止は残念でしたが、普段テレビで見ている選手たちが目の前を滑り、観衆が一喜一憂する様子は生観戦の雰囲気をも十二分に味わいました。

ところで、ヨーロッパの試合には数万、場所によっては10万以上の観衆が集まる、アルペンワールドカップ。今回初日大回転の入場者数は2700人とこのことで、比べてしまうと寂しい限り。もっとアルペン競技を身近に感じ、ちょっとやってみたいなという人を増やしたいなと思います。

競技スキー委員会は、これまでと違うスキーをしてみたい会員さんをお待ちしております。と強引にお誘いして報告とします。（競技スキー委員会）



初日（大回転）は、快晴！



国内強化ヘッドコーチの佐々木明さん(左)と日本選手団



2日目、悪天候のためこの後中止になることも知らずに はしゃぐ我々…



クレメン・ノエル選手（フランス）

「関東・関越ブロックの指導員検定会」の報告

長谷川かよ子さん（豊島）が中級指導員に合格

3月14、15日、志賀高原の一の瀬スキー場で指導員検定会が実施されました。検定員は、小川洋さん（主任・東京）、斎藤和敏さん（神奈川）、岡田章男さん（埼玉）です。受検者は、初級：4名、中級：2名（1名キャンセル）で、豊島スキークラブの長谷川かよ子さんが、中級指導員に合格されました。14日（土）は、午前中に事前講習。午後から「教程技術」「応用技術」、夜19時から「ペーパーテスト」。15日（日）9時から「指導法実技」を実施。

検定員の方々から、初日はゲレンデコンディションが悪いなかでの検定になったこと、全体的に「教程技術」の理解度が浅く実力が低いことが目立ったこと、とくに「指導法実技」では、教程の理解が浅いことが出ていた、などの話がありました。技術面では、メインの外脚荷重でスキーをたわませる表現が不足している、足裏切替えの理解が不十分、「重心」と「荷重」の取り間違いが多いことが指摘されました。

最後に、指導員はスキーの楽しさを伝える伝道師になってほしい、スキー技術はスキー協の技術が全てではない、それを理解して上達してみんなに伝えてほしいと激励の言葉がありました。

（教育技術局 伊藤 正明）

長谷川かよ子さんの感想と決意

教程が改訂されてから2シーズンかけて、中級指導員に合格することができました。

断続的な練習の中で自分がどこまでできているのか、検定までになにをしなければいけないかを把握するのが難しかったです。リフト乗り場で講師や先輩指導員を捕まえては質問したり、できるだけ多くの人に滑りを見てもらうようにしました。手応えがつかめたとっても、日や場所が変わるとなにか違うな、ということも多々ありましたが、指導員であればどんなときも最低限の滑りをしなければと思うと身が引き締まる思いです。

2シーズン内容の濃い練習ができ、講師のみなさまに感謝いたします。受検のために用意された講習でレベルアップできると思うので、改訂教程のもとたくさんの人に挑戦してほしいです。



合格を祝う会延期のお知らせ・・・

4月16日（木）に予定していた『指導員・山スキーリーダー合格を祝う会』は、新型コロナウイルス感染拡大の状況を考慮し、延期することになりました。

変更後の日程は、決まり次第お知らせしますので、ご了承ください。（教育技術局）

会議の報告

第9回常任理事会 2020.3.5 (木)

池袋スキー協事務所

主な内容

1. 教育技術局の昨年 9 月以降の活動報告（指導員養成・検定・研修等）を確認した。
2. 組織局からの「東京スキー協第 52 期クラブアンケート」提案を論議した。4 月末集約とし、3 月中に各クラブ代表者に送りお願いするこ

ととした。内容については論議を受けてのものを常任理事にメール配信し確定する。

3. 平和駅伝&BBQ 交流会の収支決算 (15,958 円の黒字) を確認した。
4. Windows7 サポート終了に伴い、事務所 PC の更新について論議した。信頼性等を考慮して国産メーカー品で、現状と同じディスプレイ一体型デスクトップまたは 17 インチノート型とする方向とした。ネット調査での見積金額は約 18 万円。カンパからの充当可能だが、理事会に諮り決定する。
5. 総会議案論議のために 4 月 25 日 (土) 10:00 ~16:00 常任理事会を開催することとした。

平日スペシャルレッスン

ポールは使いません。動きの幅を広げレベルアップ!

日程： 4 月 21 日 (火) ~ 22 日 (水)

場所： かぐらまたは田代グレンデ

コーチ： 吉岡大輔さん

参加費： 30,000 円 (1 泊 2 食。夕食はバーベキュー。トレーニング・ミーティング代、保険代)

宿泊： 元橋ヒュッテ TEL. 025-789-2235 〒949 - 6212 新潟県南魚沼郡湯沢町三国 487

★宿に 9 時集合。現地集合は 9 時 30 分 解散：水曜 16:00 を予定

申込締切： 4 月 10 日 (金)



東京スキー協第 53 回定期総会について

2020 年 6 月 21 日 (日) に第 53 回定期総会の開催を予定しています。

議題： 52 期の活動のまとめ、53 期の活動方針、52 期決算、53 期予算、53 期役員選挙。

暖冬シーズンの経験を持ち寄り、魅力あるクラブ・スキー協作りに生かしましょう。

4・5月のカレンダー

4 月	行事名	5 月	行事名
4/2(木)	常任理事会	5/2-5(土-火)	八甲田山山スキー教室
4/4-5(土日)	志賀レーシングキャンプ GS(競)	5/3-5(日-火)	鳥海山山スキー教室
4/11-12(土日)	全国技術部会	5/7(木)	常任理事会
〃	全国スノーボード技術部会	5/14(木)	理事会⑥
4/14(火)	競技スキー委員会	5/16-17(土日)	全国山スキー部・針の木岳大滑降
延期 4/16(木)	指導員・山リーダー合格祝う会	5/22-24(金-日)	立山・剣沢山スキー教室
4/18-19(土日)	全国セッター研修会	5/23(土)	関東ブロック技術部会
4/21-22(火水)	平日スペシャルレッスン(競)	5/30(土)	指導員ミーティング
4/27(月)	通信発行/総務局会議		

編集後記 エビノシッポ

今シーズンは暖冬の影響で積雪が少なく、すでにクローズしたスキー場も少なくありません。それどころか営業すらできず倒産に追い込まれたスキー場もあると報道されています。地球温暖化は以前から言われていましたが、スキー協も何らかのアクションを起こす必要性を感じます。加えてコロナです。スキー愛好者の 1 人として何もしないわけにはいかないだろうと思う日々です。(芦村)