



スキー協通信

東京都勤労者スキー協議会

〒114-0014 東京都北区田端1-24-22山柿ビル3F 03-5842-1932

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.441

発行

2022. 1. 1

発行責任者

出崎福男

極上の雪、最高の仲間との出会い



テクニカルフェスタ 2021

参加者 69 名・過去最多タイ!!



目次

| | |
|------------------------------------|-------|
| リレーエッセイ「雪紋」／テクニカルフェスタ報告 | 2 頁 |
| 中央研修会報告と感想 | 3 頁 |
| 東京スキー競技大会のお誘い その2 | 4・5 頁 |
| 東京スキー協技術部シーズンインキャンプ報告／乗鞍高原山スキー教室案内 | 6 頁 |
| クラブ行事で雪崩ビーコン操作訓練 | 7 頁 |
| 会議報告／行事案内／1・2月のカレンダー | 8 頁 |

2年続きのコロナ禍で 新年をむかえ

リレーエッセイ

雪紋

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。

コロナ禍でのスキー行事が制限され2年が経過しましたが、みなさんのクラブでの活動は如何だったでしょうか。この間、宿・スキー場・交通関係もコロナ対策を十分にとって営業を続けてきていて、大きなクラスター発症はなかったように思います。

クラブ行事も十分な対策と個人の自覚のもとに取り組めばスキー行事を取り組めると思います。

昨年12月のテクニカルフェスタは過去の参加者と同じ人数で開催され大成功だったようで、2年間の蓄積されたスキー熱が出たように思います。

東京スキー協の競技大会も2年ぶりの開催です。だれでも競技を楽しめるような企画になりましたので、クラブ員に声かけをして参加してください。お待ちしております。

大いにスキーの楽しさを広めましょう。

最後に新型コロナは新たな変異株になり猛威をふるっているようです。

今まで以上のコロナ対策で健康を保ちスキー場でお逢いしましょう。

過去最高と並ぶ69名の参加者で 開催10年を祝ったテクニカルフェスタ

12/10（金）～12（日）の3日間、志賀高原一の瀬を拠点に第11回テクニカルフェスタが開かれ、一般レベルアップ（5班:35名）、指導員研修（2班:16名）、指導員養成実技（1班:8名）の3つのコースに講師・アシスタント10名を含めて69名が参加し、2018年の参加者数と並ぶ最高人数で、けが人もなく無事終わることができました。今回はクラブに属しない2名の方の参加もありました。



1週間前の中央研修会後の雨が開催前々日に雪となりゲレンデが拵がり、一の瀬ファミリー、高天ヶ原を滑ることができました。そのためか、土日でもリフト待ちがあまりなく、ストレスが溜まらず、また3日間とも天候に恵まれた「みんなニコニコ」のレベルアップの行事となりました。

閉会式後はスキーテクニカルフェスタ（STT）に16名がチャレンジし、3日間の成果を披露いただきました。

2012年1月に30人でスタートしたテクニカルフェスタは、翌年から会場を志賀高原に移し、開催時期もシーズン初めの12月とし、参加者の意見を取り入れながら改善を進め、レベルアップができる行事としてすっかり定着と拵がりを見せています。今回は11回目/10年目のテクニカルフェスタとなり、10周年の記念品も用意するなど、コロナ禍でも工夫をしながら行いました。

講師・アシスタントは中央研修会、技術部シーズンインキャンプで指導法や安全管理などの意思統一を進めた結果、ケガもなく参加者の満足度が上がった行事だったと思います。アンケートでいただいたご意見は実行委員会や技術部で検討を行い、次回へ活かしていきたいと考えています。（技術部長 福島 明）

中央研修会報告

2021年度の全国スキー協中央研修会が週末プラン（12/4～5）と平日プラン（12/6～7）で志賀高原横手山スキー場において開催されました。東京からは週末に22名、平日に1名の指導員が参加しました。

「99%ズレがあってもターンの最後にはズレを止めることにより足場を確保し、その足場を使って切り替え時に前に出て次のターンポジションまで行くことで谷回りターン技術につなげる」のが今回のテーマです。中央研修会ではバリエーションを含めて教程カリキュラムに沿って今回のテーマの確認をしながら技術の質を高めていきました。



基礎技術研修の最後に行った「技術の目合わせ」の滑走を観ていると、今回のテーマと各種目の理解度が進んでいると感じました。また、プルークボーゲンから洗練の平行ターンまでの流れと一貫した教程の考え方が改めて確認できたのではないかと、各指導員の課題は何かを認識できたのではないかと感じました。（技術部長 福島 明）

中央研修会に参加して

12月4、5日（週末プラン）と6、7日（平日プラン）に全国スキー協主催の中央研修会が志賀高原横手山スキー場で開かれました。

参加者は週末プラン57名（東京22名）が9班に分かれ、平日プランが15名（東京1名）が2班に分かれ、今シーズンのテーマ「ターン後半の足場を確保し、切替え時に前に出てターンポジションまで行くことで谷回りにつなげる」を中心に研修を行いました。

私は、野瀬デモの班となりました。最初にターン中の前後のポジション、左右のポジションの確認に時間を使っていたのでスムーズにテーマに繋がる技術練習に入ることが出来ました。野瀬デモは、いくつかのポイントを端的にまとめることが大変上手な方ですが、今回のまとめは、「谷回りを長く取る」「ターンマキスムでは外足荷重」「基本ポジションに戻る」でした。

ここ数年、中央研修会は雪が少なく研修会も大変苦労していたようですが、今回は私が参加したことで、そこそこの積雪に恵まれしっかり研修を受けられたことを追記させていただきます。

（教育技術局長 高橋勝美）



さあ、東京スキー競技大会に行こう！ その2

気持ちはオリンピック！この緊張(；・∀・)と爽快(´◇`)

みなさん、こんにちは！ いよいよスキー場のオープン便りも届き始めました。このページは第46回東京スキー競技大会実行委員会と東京スキー協競技スキー委員会が大会の魅力、競技スキーのいいところを一問一答形式で、ご案内する2回目です。今回は、ポールを滑るための極々基本的な話と東京スキー競技大会の主なルールについて説明します。

少しでも興味を持ったら、よくわかんないけど「ちょっといいかも」と感じたら、迷わず申してください。

ブルークボーゲンが滑ればOK、トライしてみてください

Q6 大会に出てみたいけど、参加の条件はありますか？

だれでも参加可能です。お子様は小学生以上を対象としています。中斜面をターンして降りてこれれば参加できます。もちろんブルークボーゲンでOKです。

ルールは練習会で

Q7 スキー競技のルールを知らないけど、参加しても大丈夫？

最低限知っておいてほしいルールは、参加者に配布する「第46回東京スキー競技大会」しおりに掲載します。スタート前にしっかり読んでおいてください。大会前週の「舞子GSポールレッスン」に参加して、一緒に練習しながら覚えていくのもいいかも。

コースは赤と青の旗門を交互に通る

Q8 コースはどこを通ればいいの？

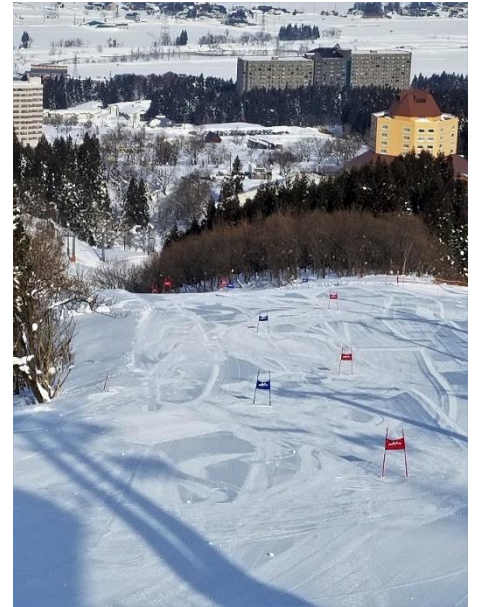
大会は、コース上に立てた赤と青のポールを交互に滑っていきます。スタート後最初のポールとゴール前の最後のポールは同じ色のポールが2本立っており、その間を通ってください。また、わかりづらいところはコース上に青いラインを入れますので、そのラインの方向を目印に滑って下さい。

また、インスペクションと言って本番前にコースの下見をすることが出来ます。インスペクションの時のポールのどこを通るかしっかり確認しましょう。なお、インスペクションはコースの上から下に向かってブルーク又は横滑りで行います。

スタートは自分のタイミングで大丈夫

Q9 スタートの方法がわからないので不安

スタート合図の電子音は、スタート10秒前に「プー」という音がなり5秒前から「プッ、プッ、プッ、プッ」と4回なり、5回目に「ピー」というスタート合図がなります。「ピー」の音を合図に自分のタイミングでスタートしましょう。5秒前から、スタート合図の5秒後まではスタートが出来ます。競技入門クラスでは、スタート係員が「スタート」又は「ゴー」と合図をしますので、その合図でスタートしてください。



目線やターンのタイミングを重視して

Q10 うまく滑るコツはあるの

目線とターンを始めるタイミングを重視しましょう。目線は2つから3つ先のポールまでを視界に入れるようにします。ポールを過ぎたらすぐに次のターンに入る準備をして、ポールとポールの間では次のターンが始まるタイミングでリズムを取りましょう。あとはリズムよく滑っていきましょう。

どっち？ あってる？ 聞いても良いですよ。

Q11 正しく旗門を通ったか分からなくなった。誰か教えて…

コースがわからなくなった場合や正しく旗門を通ったか分からなくなった場合は、次の旗門に入る前なら旗門委員に確認することができます。「どっち？」「OK?」とか確認してください。旗門委員は「右」「左」とか「OK」とか「戻れ」などの指示が出来ることとしています。

転んでも、板が外れても最後まであきらめずに

Q12 途中で転んでしまった、板が外れてしまった。さあ大変…どうしよう(ㄥ ;)

東京スキー競技大会では、両スキーが外れてしまったら失格というルールがあります。その場合は、板をコース上からどけて、近くの旗門委員に棄権する意思を伝えましょう。転んだしまった、片方の板が外れてしまった場合は、競技を続けることができます。一度コースの外に出て、落ち着いてスタートしましょう。

スタートするときには後続の選手が来ていないか確認して、近くに後続の選手が来ているときは、コースの外で後続選手の通過を待ってから再スタートしましょう。また、棄権した場合は、その後のポール及びゴールラインは通過しないでコースの脇を滑って降りてください。

1本目に失敗しても、2本目に挑戦

Q13 1本目に失敗してゴールできませんでした。でも折角参加するのだから2本目も滑りたいのだけど。

大丈夫です。東京スキー競技大会では、1本目に完走できなかった選手であっても、2本目の出走が認められています。ぜひ2本分楽しんでください。なお、この場合、2本目の記録は公式記録とはなりませんので成績には反映しません。

さあ、大会に参加して、新しいスキーの魅力を見つけてください。



東京スキー協技術部 シーズンインキャンプの報告

中央研修会の週末プランに引き続き 12/5 の午後から 6 日にかけて東京スキー協技術部員による「シーズンインキャンプ」を 10 名で行いました。参加者の大部分は翌週のテクニカルフェスタの講師やアシスタントです。このキャンプの雪上テーマは「シーズンイン、今年のオンシーズンの感覚を一刻も早く取り戻そう」で、テーマに沿ったドリルを参加者が事前に考えてきて、どんな方を対象に、どんな狙いをもってそのドリルを行うのかを説明していただき雪上でキャンプを進めました。また夜は翌週のテクニカルフェスタに向けた打ち合わせを綿密に行いました。



私たちスキー指導員はシーズン初めに一刻も早くオンシーズンの感覚を取り戻し、指導員がクラブの会員のレベルアップにクラブの初すべりから貢献していく必要があると考えています。すなわち、指導員はクラブ会員よりも先行していくことが大切だと思います。私自身は 11 月末の全国技術部会に参加することで先行しその内容を東京の技術部員に伝達していくこと、そして中央研修会と技術部シーズンインキャンプの参加者はテクニカルフェスタの参加者に先行してシーズン感覚を取り戻しそれを参加者に還していくことといった流れがとっても大切だと思っています。このような考えで進めてきた結果、テクニカルフェスタの多くの参加者から「参加してよかった」という感想が得られたと思っています。（技術部長 福島 明）

乗鞍高原山スキー教室案内（3月12-13日）

（期 日） 2022年3月12日（土）から13日（日）（集合宿舎8時・解散同15時）

（場 所） 長野・乗鞍高原、位ヶ原、スキー場周辺

（宿泊先予定） 美鈴荘（乗鞍高原温泉） 電話 026-393-2330

（参加費） 20,000円（宿泊1泊2食、保険料、事務費等）東京スキー協会会員には、割引があります。交通費、リフト代などは別途必要になります。

（打合会） 3月3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

（主 管） スキークラブこなゆき

【参加をお考えの方に】

装備 山スキー用具一式（ブーツ、スキー、ストック、シール、クトー、ヘルメット、雪崩ビーコン）、ワックス、ザック、雨具上下、防寒着、着替、テルモス、懐中電灯、日焼止クリーム、行動食、地図（1/2.5万図）、ビーコン必携（有料貸与あり【1千円】。要連絡）

申込み・問合せ先

東京都勤労者スキー協議会（東京スキー協）山スキー委員会

114-0014 東京都北区田端 1-24-22 山柿ビル3階）

（Tel 03-5842-1931, Fax 03-5834-8723）

E-mail : info@tokyoskikyo.org



クラブ行事で雪崩ビーコン操作訓練

10月23日午後、こなゆきの山スキー愛好者10名が国営昭和記念公園に集まり、シーズンインの前に雪崩ビーコンの操作訓練を行った。

当日はコロナの緊急事態宣言が解除されてから約3週間、園内には、子供連れ家族、友人仲間、中高年など、それなりに入場者はいたようだが、公園が広いせいか混雑はなかった。入場者にはマスク着用・アルコール類飲料禁止・3密を避けるなど、これまでと同じように感染防止対策が求められていた。



クラブ内の山スキーリーダーの講師2人が、午前中に適切な訓練場所などを調査して、「とんぼの湿地」北側の木立があり、人の出入が少ない場所を選び、ビーコン操作の予備テストも済ませておいてくれた。

はじめに、各自持参のビーコンをチェック。大半がデジタル式だったが、参考にアナログ式ビーコンも用意した。アナログ式とデジタル式を比較してみたが、機能的な差は歴然としたものがあった。

事前に参加者に送付済みの資料を利用した、雪崩に遭遇した時の捜索手順とビーコンを使用した捜索方法などについての説明があり、つづいて、元高校物理教諭の講師からデジタル式ビーコンの捜索原理（電波特性を利用した磁力線捜索法）を、ビーコン分解写真を利用し、授業のように分かりやすく丁寧に解説してくれた。参加者から、良く理解できたと高評価だった。



実地訓練では、入山時のルーチンであるビーコンチェックを全員で実施し、次に班分けして、埋設（埋没者を想定）した発信モードのビーコンを、実際に各自がビーコンを受信モード（サーチ状態）にして捜索訓練をしたが、簡単ではないことが分かり、操作に習熟することの大切さを痛感した。また機種による性能の差も確認することができた。

また捜索時の電子機器（スマホ、GPS、ビデオカメラ他）がビーコンに及ぼす影響なども実際に試してみたが、やはり捜索時の受信モードのビーコンとそれら電子機器は、50cm以上離さないと距離や方向などが正しく表示されないことが確認できた。ビーコン以外の電子機器類は、収納する場所に注意が必要だ。また電子機器のビーコンは、購入して約10年以上経過しているものについては、メーカーによる機能チェックの必要性も確認した。

最後にプローブ（ゾンデ棒）を使用した埋没者捜索方法についても、実物を使って説明があり、午後4時に訓練は終了した。クラブとして初めての雪崩ビーコン操作訓練は、参加者から大変有用だったと好評だった。

《 以下は主任講師の纏めです 》

『今回ビーコン操作による模擬捜索訓練を行って見て雪山での訓練の必要性を再認識した。ただ雪山では、多人数で行うための場所及び日程の確保が困難なため、山スキー行事の中に組み込んで実施することとしたい。』



また「雪崩」そのものについても、知識と理解が重要で「勉強会」の企画や「雪崩講習会」への参加も検討したい。雪崩に遭遇した場合に、迅速に遭難者を発見し救出するためには、このような実地訓練が重要であることを改めて確認した。』 (S.C.こなゆき 高橋豊明)

会議の報告

第54期 第5回常任理事会 2021.12.2

Zoomによるオンライン会議（出席者10/14人）
〈主な内容〉

1. 会費・公認資格者登録料納入状況の確認
・合計445名（53期の458名から13名減）
（11月末現在未納は1クラブ5名分）

- ・公認資格者登録料は2クラブ（2名）が未納
2. 全国スキー協第2回理事会報告
 - (1) 規約改正（事務所移転、常任理事会の構成）
 - (2) デモンストレーター選考規定改訂（上限年齢）
 - (3) 競技規則改定
 3. 第46回スキー競技大会第3回実行委員会報告の確認（大会役員と分担など）

『ポールをくぐってみたい』『小回りがうまくなりたい』『いろんな斜面にチャレンジしてレベルアップしたい』『指導員研修を受けたい』という多くの声に応えた

技術レベルアップと交流の場

東京スキー協

春のテクニカルフェスタ 2022

好評な12月のテクニカルフェスタの参加者から「春にもこのような行事ができないか」という声が上がって2020年から新たに始まった東京スキー協の行事です。

この時期の豊富な雪と広いゲレンデで「ポールトレーニング」、「小回りのレベルアップ」、「いろんな斜面にチャレンジ&レベルアップ」そして「指導員研修」のコースで楽しくレベルアップしましょう。

◆ 日程：2022年3月5日(土) - 6日(日)

◆ 会場：志賀高原スキー場

◆ 宿舎：ホテル山楽

〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 TEL: 0269-34-2217

一の瀬ファミリーゲレンデ徒歩1分、「ジャグジーつきトロン温泉」

◆ 募集人数：40人（申込方法は裏面参照）

◆ 4つのコース/参加費：HPの要綱を参照ください。

締切り

2022/2/18(金)

PM11:59

1・2月のカレンダー

| 1月 | 行事名 | 2月 | 行事名 |
|-----------|---------------------------|------------|---------------------|
| 4(火) | 教育技術局会議 | 3(木) | 常任理事会 |
| 6(木) | 常任理事会 | 4(金) | 東京競技大会前日練習会 |
| 8-10(土-月) | Final Racing Camp in かたしな | 5-6(土-日) | 第46回東京競技大会(軽スノリゾート) |
| 12(水) | 広報局会議 | 19-20(土-日) | 岩原SL練習会+記録会 |
| 15-16(土日) | ショートターン克服講座 | 19-20(土-日) | 湯の丸高原山スキー教室 |
| 22-23(土日) | かぐら山スキー教室 | 26-27(土-日) | 第48回全国競技大会(湯の丸高原) |
| 25(火) | 通信発行/総務局会議 | 28(月) | 通信発行/総務局会議 |
| 29-30(土日) | GSポールレッスン | | |

編集後記 エビ/シッポ

コロナの新規感染者数が減少するなかで、新たな変異株が世界に広がってきている。基本的な感染防止対策を徹底して、今シーズンはスキーを楽しみたい。気を緩めるなかれ、油断することなかれ。(t.t)