



# スキー協通信

No.444

発行

2022. 4. 1

## 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

発行責任者

出崎福男

3月  
春のテクニカルフェスタ



### コロナに負けず、活動を続けよう！！

2月 湯の丸山スキー教室



2月 全国スキー競技大会 東京が優勝！

### 目次

リレーエッセイ「雪紋」／全国スキースノーボード競技大会 報告……………	2頁
湯の丸山スキー教室 報告／第55回定期総会開催について……………	3頁
春のテクニカルフェスタ 報告……………	4・5頁
立山・剣沢山スキー教室 案内／会議の報告／4・5月のカレンダー……………	6頁



# 昨年 12 月の 出来事

## リレーエッセイ 雪紋

東京スキー協 副理事長 星野 昌弘

2021年12月は私にとって思い出となる出来事が2つあった。

1つ目は、高校時代の恩師が90歳になったというので「祝う会」を仲間3人で行ったことであった。私の高校時代は、それこそ学園紛争の煽りを受けて「ひどい」時代であった。そんな時に担任の恩師や級友に励まされ、どうにか卒業できた。コロナ禍でもゆったりとした時間が流れ、久しぶりに旧交を温めることができた。

2つ目は母が倒れ、救急搬送されたとの救急隊員からの連絡を受け、急いで実家に帰ったことである。幸いにして軽い脳梗塞であった。一命は取り留めたものの、その後は目も離せない事態となった。そこで兄弟が交替で母親の介護を担当することとなった。年末から正月にかけては私たち夫婦が介護することとなり、何年かぶりに年末年始を実家で過ごした。正月の1月

3日は母の95歳の誕生日であった。娘夫婦と孫たちも赤城風の吹く郷里に来て、急遽久しぶりの賑やかな誕生祝いとなった。その後、母は老健施設に入所することとなった。通常の生活をするにはなかなか困難な状況にあるが、新聞購読や読書を楽しんでいるようだ。

いま、ウクライナではロシアの侵攻により多くの犠牲者と親・兄弟や友人が引き裂かれ国を脱出するなど悲惨な状況となっている。私たちは「平和」のうちにあっても、何が起こるかわからない。

2つ目の出来事は、反戦を叫んだ高校時代を思い出させ、恩師や友人への有難さと、家族の絆や周りの人々とのつながりを大事にしたいと思わせる出来事であった。

それにしても戦争は全てを破壊してしまう。何としても反戦だ！

## 13名の選手団で東京が優勝

### 全国スキー協 スキースノーボード競技大会 2022/2/26

全国スキースノーボード競技大会が湯の丸スキー場で開催されました。昨年はコロナの影響で中止となり、2年ぶりの開催となりましたが、今回もコロナの影響を受け、日曜の回転は中止とし、土曜の大回転のみとなりました。この大会に東京から13名の選手が参加し、優勝を果たしました。気持ちのいい天候のなか、全国から集まった選手たちは仲間との久しぶりの再会とレースを思い切り楽しんだ様子でした。

1位：東京（421ポイント）／2位：神奈川（222）／3位：愛知（192）／4位：京都（100）／4位：新潟（100）／6位：埼玉：（85）／7位：和歌山（56）／8位：群馬（52）／9位：兵庫（51）／10位：大阪（10）／11位：静岡（9）／12位：栃木（6）

大回転リザルト⇒ [http://www.mmjp.or.jp/wsaj/information/20220226\\_zenkoku\\_48th\\_Result.pdf](http://www.mmjp.or.jp/wsaj/information/20220226_zenkoku_48th_Result.pdf)



ほど良い樹間のカラ松林の中を快適に滑降…

## 湯の丸山スキー教室

2022/2/19 - 20

毎年2月の湯の丸山スキー教室、昨年はコロナ感染拡大で緊急事態宣言が発令され中止しましたが、今シーズンは実施しました。

1年間のブランクで参加者が少ない中ではありますが、最終的に3名の参加者とリーダーの4名で行いました。今シーズンはどこも雪が多く、湯の丸もここ数年より積雪が多く山腹のブッシュも雪に埋もれています。

リフトトップから少し滑り鞍部でシールを装着し登高の準備、地図とコンパスを使って進行方向の確認、山頂までしっかり見渡せる。先行者のトレースを使用して登高開始、斜度がきつくなり牧場の中へ進路変更、新雪の中ラッセルで進み山頂直下で小休止、その場で雪を掘り積雪の状況を確認。雪が層になっており、弱層もいくつもできているが、安定しており雪崩の危険性はないと判断。山頂はいつものように風が強い、山頂は石が露呈している。360度の展望で浅間山、妙高、黒姫、火打、白馬、八方、北アルプス、八ヶ岳が見渡せる。さて山頂でシールを外し東斜面を滑降、そこそこの急斜面で楽しいが、苦戦している人も、雪は少し重いがノートラックの斜面を滑降、灌木の間を登ってきた方向にトラバース。斜面が緩くなったところで休憩、昼食を済ませ再びシールを装着して登り返し、鐘の分岐まで戻りシールを外し登山道を滑降、途中からカラ松林の中に滑り込みキャンプ場に到着。これから林道を滑るつもりだったが、あろうことか除雪されていて雪が無い！ 道の端にかろうじて残っている雪を拾って滑って帰る。



2日目は前夜10cmほどの降雪があり前日のトレースが消えている。鞍部でシールを装着して登高するが、鐘の分岐に着く前に湯の丸山の山腹全体がガスに包まれたので、山頂をあきらめカラ松林を滑降し、登山道をシール登高で登り返し、スキー場へ戻ることに変更。カラ松林の中は雪が軽く樹間も程よく快適に滑降、登山道に到着しシールを再度装着するが、1名が張り付かない。そこで下山を選択、キャンプ場までシールで下り林道の入り口に着き、歩く覚悟でいたが昨夜の降雪で林道に雪が着いている、そこでシールを外し林道を滑降し宿に到着。2日目は予定とは違ったが、いろいろなことを体験して教室終了。



### 第55回定期総会は3年ぶりに対面により開催します

東京スキー協の定期総会は、コロナ禍により2年続けて書面議決の方法により行われてきましたが、今回は、できるだけ広い会場を確保して、対面により開催することを3月3日の常任理事会において決定しました。日程等は下記のとおりです。

日程：6月19日（日） 時間：午後半日

会場：北区内を中心に、駅から徒歩概ね10分以内の会場（定員90名以上、広さ150㎡以上）を探す。

代議員定数：会場が決まってから、会場の定員、広さに応じて各クラブの定数を決定します。



4つのコースが用意され 20 名が参加

## 2022 春のテクニカルフェスタ 2022/3/5 - 6

「春のテクニカルフェスタ」は志賀高原一ノ瀬スキー場を中心に、ポールトレーニング、小回りレベルアップ、いろんな斜面にチャレンジ&レベルアップの3コースと指導員研修会4班で開催されました。参加者20名、講師5名で総計25名でした。

ウクライナではロシアに軍事進攻され、市民の避難もままならない様子がニュースで日々伝えられる一方で、晴天の中でスキーを楽しむことが出来ているのは、平和あつてのことだと改めて感じたフェスティバルだったと思います。各コースの様子をお伝えします。(実行委員長 高橋勝美)

### 【いろんな斜面にチャレンジ&レベルアップコース】

参加者は元気な女性二人で、志賀高原のゲレンデ巡りをして大いに滑りました！

1日目は一の瀬⇒ダイヤモンド⇒焼額⇒奥志賀⇒焼額⇒ダイヤモンド⇒一の瀬。2日目には一の瀬⇒寺子屋⇒東館⇒ブナ平⇒ジャイアント⇒西館⇒高天ヶ原⇒タンネの森⇒一の瀬。お二人の希望で、急斜面の焼額のオリンピックコースとジャイアントを2本ずつ滑り満足して頂きました！！

ゲレンデ巡りの中で「足首の緊張、目線、真下・斜め前の横滑りで谷脚荷重と外向傾等々」のアドバイスをしました。(伊藤正明講師)



「コーチと1対2でレッスンを受けて、課題を見つけることができました。ビデオもDVDにさせていただき自分の滑りを再確認することができました。参加者のみなさんは上達したいかたが多く、モチベーションが上がりました」(スラロームSC 石川夏紀さん)

### 【小回りレベルアップコース】

開会式後の一の瀬ファミリーで足慣らしを兼ねてフリー滑走。内傾・内倒で滑っているかたが多いことからまずは大回りターンで「ズレの少ないターン」を目指して、ドリルをおこなった。午前中の後半は真下への横滑り、斜め前への横滑りを行い「ズラす」感覚とズレを止める、要は「切れとズレの自在性」を感じ、どうやったら切れるのか、どうしたらズレをコントロールできるのか、どうしたらズレを止められるのかを体験いただいた。午後は寺子屋スキー場で、斜面の状況に合わせて「切れる小回りターン」「ズレ多めの小回りターン」というテーマを要求し滑り込んだ。また「板を振るのではなくてターンする=谷回りターンを大切にすること」を強調した。

日曜日は最初にポールをくぐり、「スキーの上達のために制限滑走としてポールを今後も体験してほしい」と伝えた。「楽しい〜！ 気持ちいい〜！」との声がたくさん出て、「ポールをやってスキーがうまくなりたい」との声も出た。その後はタンネの森ゲレンデに移動して、「ターン前半に板が身体(重心)から離れていき、ターン後半に板が戻ってくる」といった滑りを意識的に行っていただくことをテーマにして滑り込みとアドバイスを繰り返した。最後に一の瀬ダイヤモンドに戻り正面の急斜面で「ズレの少ない小回りターン」で滑っていただき、初日には考えられなかった条件で「ズレの少ない小回りターン」が行えたかたが多かった。



今回のコースでは、最初から小回りに拘らず、滑走の基本である外向傾と切り替えて前に出る（腰を前に出す）ことで板のトップから雪面に切り込んでいくこと、そして「ズラす」感覚の取得を行ったうえで、それを中心に小回りに導いていったことが特徴である。参加者のみなさんの満足度がかなり得られたのではないかと感じている。（福島明講師）

「スキー用語と自分の滑りの表現が、だんだんとできないながら一致するようになってきました。絵になるスキーの滑りをこれからも目指したいです。高齢になっても夢と目標になることがあって楽しいです」  
（プレアデス SC 佐久間寧子さん）

### 【ポールトレーニングコース】

今回は、ポールの練習するのは初めてというかたが3人いることも踏まえて、1日目は、少しインターバル広めの優しいセットで練習しました。ポールの中では、出来るだけスキーの基本的な技術を重視して慣れてきたら、基本的な技術にプラスαを加えていくことにしました。ポールに入る前に、基本技術の①センターポジション、②正しい姿勢を確認し、ポールの中では①ターンに入る前にセンターポジションに戻る、②ターンの始まりは角付で、③正しい姿勢で外足を伸ばせば外圧がしっかり受け止められることを繰り返しトレーニングしました。制限されている中で、これらのことが出来るようになると、あら不思議、ポールからでてフリーで滑るとフワッとかつ怖くなく滑れるんです。この感覚味わってみませんか。1日目のポールトレーニングは13時で終了、昼食後は広い志賀高原を滑りまわりました。



2日目は、ちょっと実力が必要なセットの中で、プラスαのトレーニングをしました。どんなことやったかって、それは企業秘密です。でも参加者はそれぞれ課題を見つけて、課題をどう克服していくかヒントを得ることが出来たかと思います。来年もお会いしましょう。（高橋勝美講師）

「あらためてポールに入って、ターンに入るタイミングとか姿勢が大きいんだなということを感じた。外脚をどう出して外圧を得るのか色々教えてもらったので、今後に生かしていきたい」

（中野 SNOW 川上咲子さん）

### 【指導員研修会】

今シーズンのテーマである「ターン後半の足場を確保して、切り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ターンにつなげる」ことを中心に、中央研修会の理論研修の内容から、とくに「足裏から動き始める」「基本姿勢に戻る」ことを意識していただき、研修を進めました。よかった点は、谷回りと同時間と距離を取る意識で滑ってもらったときに、みなさんが流れるようなラインで雪に張り付くような安定したターンを見せてくださったところです。気になった点は、切り替え後から内倒したり、ターン後半で外脚が軽くなってしまったり、山回りゾーンで外脚に乗り続けることで得たものを活かして前に出るには、（自分の指導も含めて）「もう一歩」、といったところです。（長谷川かよ子講師）



「毎年、初心者子どもたちに教える機会がありますが、今回のプルークを使ったバリエーションは参考にしたいと思いました」（こなゆき SC 田畑健さん）



## 会議の報告

第54期 第9回常任理事会 2022.3.3 (木)

Zoomによるオンライン会議 (出席者 11/14人)  
＜主な内容＞

1. 会費・公認資格者登録料納入状況の確認  
・会費納入数前期比増：5クラブ(11名増)  
うち2クラブで2年連続の増加、  
・会費納入数前期比減：9クラブ(25名減)
2. 各部局からの報告・提案

### 3. 第3回理事会について

日程：3月31日(木)19:30～21:30

方法：Zoomによるリモート会議

主な議題：①スキー協主催行事の報告 ②部局からの報告 ③会費等納入状況・中間決算報告 ④春の行事開催について ⑤各クラブからの今シーズンの行事実施状況等の報告

### 4. 第55回定期総会について (本誌3ページ参照)

### 5. スポーツ連盟関係

○第26回東京反核平和マラソン(6/18)

・スキー協への給水カーの要請が見込まれる。

## 2022年 山スキーの滑り納めに 5月27日～29日(立山・剣沢)

春の陽ざしを浴びて、風をいっぱいに颯爽とすべる爽快感。  
雄大な自然の中を。この時期こそ山スキーの楽しみが味わえます。



剣沢上部 (背景は、剣岳)

立山・剣沢 (詳細は、案内をご覧ください)

北アルプス3000m級の雄大な斜面の大滑降は爽快感満点です。宿では、温泉につかり星空を眺めて気分は極楽気分になるでしょう。

富山県(地獄谷温泉)・雷鳥荘 参加費 39,000円

\*打合せ会：5月14日

(打合せ会場) 新宿西口ルノアール (エステックビル店)  
03-3348-1470

【お詫び】 八甲田山山スキー教室(4月29日～5月2日)は、宿舎の都合により中止することとしました。参加を予定されていた皆さんには大変ご迷惑をおかけし申し訳ございません。事情ご賢察いただき、今後とも、よろしくお願いたします。

## 4・5月のカレンダー

4月	行事名	5月	行事名
2-3(土日)	志賀一ノ瀬GSポールレッスン	3-4(火-水)	鳥海山山スキー交流会
7(木)	常任理事会	7-8(土-日)	かぐらフリーレッスン
10(日)	第3回東京さくらマラソン (スポーツ連盟都連盟主催)	12(木)	常任理事会
		14(土)	公認資格者合格を祝う会
12-13(火-水)	平日スペシャルレッスン	5/19(木)	理事会④
25(月)	通信発行/総務局会議	5/21(土)	指導員ミーティング
		27-29(金-日)	立山・剣沢山スキー教室

## 編集後記 エビノシッポ

コロナ下で迎えた今シーズンも早や終盤を迎えた。このシーズン中、11回目となったテクニカルフェスタは参加者が過去最多に並び、東京スキー競技大会は3年ぶりの開催となった。春のテクニカルフェスタも恒例行事として定着、山スキー教室も“かぐら、湯の丸、乗鞍”と続き、競技スキー委員会の行事も活発だ。コロナ禍のさまざまな影響を乗り越えてきた成果は大きいと思う。会員の減少傾向ストップに繋がることを期待したい。(t.t)