



# スキー協通信

No.449

発行  
2022. 10. 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](mailto: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）

発行責任者  
出崎福男



スキーセミナー2022



モルゲンローテ ブルーベリー摘み



### 目次

リレーエッセイ「雪紋」・クラブの夏行事から .....	2頁
スキーセミナー2022 .....	3・4頁
同 紙上で質問と講師の回答 .....	5頁
各部局・委員会から 会議報告 エビノシッポ .....	6頁

# スキークラブとして オフシーズンをどう活動するか

リレーエッセイ **雪紋**

東京スキー協 会長 市川 正幸

スキークラブがシーズン(12月～5月)をびっしり活動しても約半年です。オフシーズンクラブ員との交流はスキーのメンテナンス講習会や体力アップなどいろいろ取り組んでいると思います。

わがクラブは実利をとまなう交流会がクラブ行事となっています。春は解放感抜群の海で潮干



狩り、山菜取りハイキング。秋は紅葉狩りやきのこ狩りハイキング。

この構想は私が自然大好き人間だから、週5回は散歩とランニングで1万歩ほど

近くの荒川土手や利根川と荒川を結ぶ水路沿いにある緑道公園を歩いていましたが、ふとしたことで通路脇の草むりで美味しいきのこを見つけてから、私のきのこ探しに火が付きました。

もともと住んでいた北海道では、自宅の裏山でいろいろなきのこを探っていて、食べられるきのこは30種類はあったのですが、埼玉に移住してからはハイキングでたまたま見つけて、食べられるきのこだよと教えていた程度でした。

きのこ探しに火がついてから、身近な公園に美味しいきのこがあるのを見つけました。クラブのみんなにも知ってほしいと、きのこ探しはクラブ行事の一つになりました。

## モルゲンローテ S.C.

### メール会員の農園で ブルーベリー摘み

7月下旬、メール会員の農園(小田急線鶴川駅近く)で、今年もブルーベリー摘みをしました。参加者は、クラブ会員の5名。それに、おとしも参加してくれた鶴川のNさん一家、Nさんのお子さんの幼稚園仲間のKさん家族が加わって、猛暑の中、給水を挟みながらブルーベリー摘みに精を出しました。「今年は豊作なので、大きい粒だけ選んで摘んで下さい。トレーパック山盛りで今年も400円です。黄色い毛虫(註:イラガの幼虫)も居ないし、ハチも居ません。」という説明で、安心して摘み取りができました。

実を入れたトレイの見分けがつくように、色と名前を付けた小旗を用意して、それぞれで目印に使ってもらいました。

年長組の二人は、ブルーベリー摘みにあきると、後半は草原でのバッタ取りに熱中していました。

お盆頃まで十分に採取ができるということで、「また来たい」と言って、農園の持ち主に携帯番号を聞いている方が多かったです。たくさん摘んで、ジャムにしたり、ご近所や友人におすそ分けしていました。来年も7月下旬にやります。モルゲンローテのクラブニュースに案内を載せますので、他クラブの方もぜひどうぞ。





# スキーセミナー2022 2022/9/10(土) 北区 北とぴあ

## やっぱりスキーは楽しい!

9月10日(土)、王子駅近くの「北とぴあ」で、東京スキー協主催の「スキーセミナー2022」が開かれました。28クラブ(埼玉、千葉、青森から計5クラブ含む)58名(東京以外6名)で、講師4名含めて62名の参加と盛況でした。

内容は、「指導員の役割など・指導とは・安全について」で福島さん(全国指導員部部長)、「ゲレンデスキーのいろいろな楽しみ方」を野瀬孝さん(全国技術部長・デモ)、「山スキーの楽しさ」を吉田安信さん(全国山スキー部部長)、「ポールをくぐるって楽しいよ」を高橋勝美さん(東京教育技術局局長)が、動画や画像をふんだんに使っ



て、スキーの楽しさ奥深さを学びました。競技のセッターでもある間間至さんも加わってのパネルディスカッションで、さらに、それぞれの楽しさを深掘りしてもらいました。また、スキー協ならではのことがいくつもありました。(山スキーの全国組織はスキー協だけ。競技スキーは仲間とともに楽しむもの。などなど)

20代の若者が2人(この方々は指導員を受験の予定)も参加し、シーズンイン前のわくわく感にあふれた会でした。



### 参加者の感想

#### 1. 指導員の役割・権利・義務、指導とは、スキーの安全について

- ・指導員として怪我、事故を発生させない。発生したらどうするのか。講師として気に掛けることも見直して、実践出来るようにしたい。自分の名刺を持ち歩くというのは抜けていました。
- ・「スキーリーダーテキスト」しっかり読み直さないと、と思いました。
- ・20代の方の指導員受験とても期待しています。次の生徒の滑りを見ながらアドバイスはできません(同時に二つのことはできません)高齢者の配慮はよく考えないと、と改めて感じました。保険証を携行することは生徒さんによく伝えたいと思います。
- ・よくまとまったデータを集約しグラフ化してわかりやすかった。残念ながら会員減少、高齢化問題は右肩上がりにはなりません。協議会だけに一人一人が高まっていくことが大事だと感じます。毎回学習は必要と思います。
- ・クラブ内でも高齢化が進んでいます。講習会において怪我、スキー事故が年々発生しやすくなっており、指導員として「怪我、事故を発生させない。また万が一発生したらどうするのか」を確認しておくこと、またクラブ内指導員会で確認しあえることが大切であると再認識しました。



#### 2. 「やっぱりスキーって楽しい!」

##### 1) ゲレンデを楽しく滑るための技術

- ・今年の課題「ターンマキシムでズレを止め、カービングに入る」練習しなくてははいけませんね。
- ・雪面の様々な条件に対応した技術を身につけることの重要性を改めて確認しました。

- ・山側から板をずらしてから角付してカービング、受講者に伝え方がうまくいきますか？言葉をうまく使いこなせるか？
- ・今年のテーマであるターンマキシムでの角付と加重について、話とビデオが参考になりました。ゲレンデで実践したいです。
- ・雪面状況に応じた滑りを向心力、雪面の平滑度、推進力の状況に分け、実際の斜面を例に説明され、わかりやすかった。また、今年度のターンマキシムにおける「角付+加重」を指導できるよう自己研鑽していきたい。

## 2) ゲレンデを飛びだした山スキーって楽しいよね



- ・聞いていて楽しい講演でした。山スキーが入って幅が広がった気がします。
- ・山スキーの魅力、楽しさは伝わりました。やって見たいなと思えますが体力的には大変困難ではないかと思えます。
- ・山スキーの魅力の幅広さを改めて感じるお話しでした。短い時間で興味を引き出す内容ありがとうございました。
- ・山スキーの全国組織があるのは、WSAJ だけというのは気づいていませんでした。

## 3) ポールをくぐるって楽しいよね

- ・高橋さんの話は魅力的です。スタートの緊張感と貸し切りのバーンでゴールでの達成感ですね。
- ・うちのクラブでも来年の東京大会に複数人で参加しようという機運が出てきたようです（勝美さんの話を聞いて）
- ・ポールと言いつつ「仲間」「目標」がキーワードですね。
- ・競技をやる⇒目標が出来るというシンプルさがまずありますね。



## 4) その他

- ・技術的なことに限らず、色々なスキーを楽しもうというメッセージが感じられてとても良かった。できれば資料が欲しかった（話の項目だけでも）。
- ・基礎スキー、山スキー、競技スキーの多面的な楽しさが良く伝わってきました。技術論になりすぎず、わかりやすく良かったと思います。

## 3. パネルディスカッションについて

- ・日本の雪質（パウダー）が世界的にみても 評価されていることに納得した。
- ・それぞれの方の「スキーは楽しい！」ってのが感じられました。
- ・それぞれの分野での安全面（指導する、参加する）の考え方、経験を踏まえての発言に重みを感じました。
- ・安全性について参考になりました。山スキー、競技スキーの知らないこともわかりました。
- ・ジャンルの特徴、安全面など出していただけて良かった。
- ・野瀬さんのスキー協来年度の技術方針「切れとズレ」拝聴できて良かった。
- ・山、ポールの楽しさが伝わりました。・野瀬さんのプルークを大切に（の意味？）は気になる。
- ・セミナーでは（パネルディスカッションが）初めてだと思いますが、詳しく聞けた。
- ・司会の質問が実に適切で要を突いている。高橋さんはすごいです。



## スキーセミナー2022 アンケートでの質問

**Q1** 流れ止めはどんなものを利用していますか。何で代用していますか。

**A1** 流れ止めは山スキー用の物、テレマーク用の物など個人の好み、使い勝手の良い物を選んでいきます。代用は転倒し外れた場合の安全面が担保されないおそれがあります。

**Q2** シール等用具の購入の相談に乗っていただけますか？

**A2** 用具の購入に際して出来るだけ対応します。個別にはメールなどで問い合わせがあれば対応します。11月に山スキーの集いがあります。それに参加することも一つです。山スキーを始めてみたい方、山スキー教室は山スキー初心者を中心に考えられています。

**Q3** 野瀬さんの太ももが太い、日頃どんなトレーニングをしていますか？鍛えなくてもスキーはうまくなりますか？

**A3** スキーに必要な脚の筋肉であれば、ハムストリングス(太もも裏側)と内転筋(ふくらはぎ内側)を鍛えることが有効です。トレーニングなら、ウォーキング、ジョギングがスキーと必要な筋肉と類似していますので有効だと思います。スキーには、技術と筋力の2つの車輪が必要です。電車に手すりを持たずに立って乗っているイメージで、加速、減速時にバランスを崩さずに倒れずに立っているためには最低限の筋力が必要に感じます。バランスを崩されにくいということは結果的に転倒などのケガの予防に繋がります。ジムに通ってスキーに向けての筋肉トレーニングをする必要はありません。日頃のウォーキングやジョギングがスキーを長く続ける秘訣にもなると思います。

**Q4** スキーに怪我はつき物ですが、生徒さんが怪我をされた際、冷静に行動するためには普段から意識すべきことはありますか

**A4** ゲレンデでのスキーを想定してお答えします。冷静に行動するためには、「怪我・事故が起こった場合に指導者としてどう行動するか」を整理しておく必要があります。リーダーテキストの P.66 に記載されています。まずは、①パトロールへ一刻も早く連絡する。②その連絡方法を自覚しておく（パトロールの電話番号あるいはリフト小屋に連絡する）。③けが人の二次事故発生防止の処置、となると思います。



**Q5** 参加費が割高、50人位でペイできる金額でいいのでは、できれば1,300円ぐらいで。

**A5** 指導員理論研修も兼ねていることから出来るだけ安く参加できるように工夫をしました。一方でコロナ感染状況もあり、密にならないような会場確保にも配慮しました。その結果、今回の経費は、講師交通費、謝礼4名分約60,000、会場費約25,000、雑費（案内印刷代、事務費等）約5,000、採算ベース50人で計算して1,800円としました。今後、コロナの感染が継続して収まれば、会場の選択にも工夫もできることと思います。何よりも多くの参加がみこまれば、もう少し割安な設定にもなりますので、質問者もぜひお仲間（指導員以外の参加もできます）を誘って参加ください。

## 《局・委員会の動き》

**組織局より**…9月25日に組織局会議を行った。①10月中に提携宿や提携ショップにアンケートを実施する②11月19日頃に会員拡大交流会を実施する③メイト9月号の発送を行った。

**広報局より**…ホームページの運営体制等、会員特典、出版物部分の見直しについて現状を報告し、改善への着手にかかる。

**教育技術局より**…新版「スキーリーダーテキスト・スキーを安全に」冊子を110部発注した。頒布価格は1冊500円。都道府県スキー協に100円/冊の還元あり。申込状況(9/23段階で)11クラブ41冊、各クラブの申込冊数は総会時アンケートより少ない。追加の発注を。

## 第47回東京スキー競技大会

第2回実行委員会で、大会の内容が決まりました。(詳細は次号で)

- ◆ 日 程 2023年2月4日(土) - 5日(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)
- ◆ 内 容 ① 1日目、2日目両日もGS(大回転)2本滑走(1日目:通常タイムレース、2日目:申告タイムレースとして実施)  
② 競技入門クラス、競技スキー経験が少ない方対象ですが、今回エントリーに関して特に制限は設けません。(参加費も割引あり)  
③ 参加費は、2日間4本滑走で東京スキー協会員は8,000円。1日のみは両日とも5,000円になります。  
④ 日曜日実施の申告タイムレースは1~6位の表彰の他、飛び賞、ピタリ賞(申告タイムと全く同じ)の特別賞を予定しています。
- ◆ 申込期間 2022年12月1日(木) ~ 2023年1月24日(火) 詳細は11月中旬に発表致します。

## 10・11月のカレンダー

10月	行 事 名	11月	行 事 名
5(水)	常任理事会	2(水)	常任理事会
11(火)	広報局会議	11(金)	山スキーのつどい
20(木)	理事会③	13(日)	全国スキー協理事会
22(土)	指導員ミーティング	15(火)	広報局会議
23(日)	関越B初・中級指導員養成理論	26-27(土日)	全国技術部会

## 編集後記 エビノシッポ

高橋豊明さんから広報局長をバトンタッチされ、あたふたの1ヶ月でした。通信の発行手順がのみこめず、豊明さんや長谷川さんにご迷惑おかけしながらの編集でした。出崎理事長から、丁寧にアドバイスをいただきながら、なんとか発行にこぎ着けています。また、改めて各部局の皆さんが丁寧に仕事をされていることにも感激しています。渡されたバトンを落とさないよう、しっかり握りしめていくので、今後とも宜しくお願いします。(小柳光雄)