



スキー協通信

No.450

発行
2022. 11. 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)

発行責任者
出崎福男



S.C.こなゆき尾瀬ハイク

(3 ページに報告を掲載)



センブリ (リンドウ科)

秋の日向山-丸山ハイキングで見つけました

10月16日、西武秩父線「芦ヶ久保駅」から日向山～丸山を巡る秋のハイキングを楽しんできました。“山の花道”と名付けられたコースを進むと、写真のような、いろんな植物に出会うことができました。春にまた訪れたい山でした。

(S.C.こなゆき：高橋)



クサギ (シソ科)



ホトトギス (ユリ科)



エリマキツグリ



フジバカマ (キク科)



キバナアキギリ (シソ科)

目次

リレーエッセイ「雪紋」／新版「リーダーテキスト」購読のすすめ	2 頁
クラブ行事紹介「こなゆき」	3 頁
東京スキー競技大会 概要お知らせ版	4 頁
組織拡大経験交流会開催のご案内／2022 テクニカルフェスタ案内	5 頁
東京山スキー委員会より／全国山スキー部より	6・7 頁
会議の報告／競技スキー委員会より／エビノシッポ	8 頁

オフシーズンの 身体づくり

東京スキー協 副会長 福島 明

リレーエッセイ 雪紋

まもなくシーズンが始まりますが、準備はいかがですか？ 用具の準備やメンテナンス、早割リフト券やシーズン券の購入手配、そしてなによりもスキーそのものの計画や宿の手配なども大切な準備だと思います。

それ以上に私が重要視しているのは身体のメンテナンス・身体づくりです。春にシーズンを終え、その後は引越しがあがりバタバタしていましたが、『これではやばい！』と思い、8月1日から朝のウォーキングと途中の公園でのストレッチを雨の日以外の毎日継続しています。年記者の特権である「朝早く目が覚める」を使って、朝5時に家を出て7,000～9,000歩、途中でストレッチを入れて1時間強が日課となっています。また、週2回ほど近くの区民プールで水中ウォーキングを含めて泳いでいます。

ゲレンデスキーは「高いところから低いところに降りて」行きますが、自由落下ではないので物理的な抵抗力に抗する筋力やバランスを保つための筋力、そして各関節周りの柔軟性が重要です。年齢を重ねてくると筋力をアップさせたり柔軟性を増すというよりも、最低限いまのレベルを下げないという考えでいいと思います。このことがゲレンデでの自分自身のケガの予防にもなると思います。

9月のスキーセミナーのアンケートに「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？」という質問があり、野瀬さんからは「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。」という返答があったことから私のやってきていることは間違いではないと思います。

少しでも長く「楽しいスキー、安全なスキー」ができるように、シーズン前の準備を！今からでも遅くはないですよ！！ がんばりましょう！

新版「リーダーテキスト」購読のすすめ

6月の総会で各クラブの必要な冊数を調査し、それを元に全国に注文して在庫管理していますが、実際の発注数がまだまだ少ない状況です。指導員はもちろん、クラブの行事運営にあたる人、教室で受講する人にとってもとても参考になる内容です。1冊500円で、送料がかかりますのでクラブでまとめた発注をおすすめします。(教育技術局)

申し込み URL/QR コード

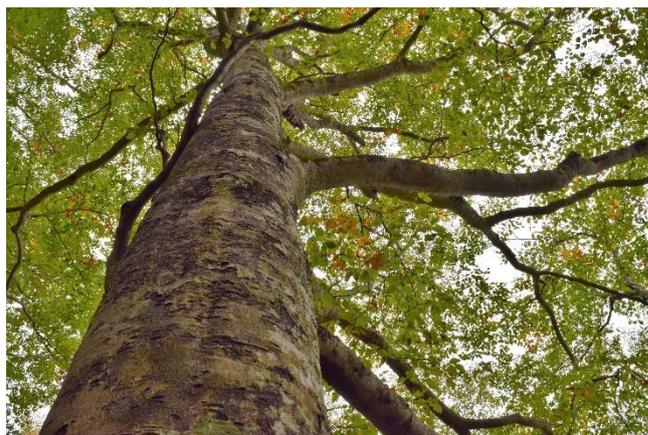
<https://forms.gle/fUMZ6pjVWAxyfUmt5>



2022 秋の尾瀬沼をめぐる

田畑 健 (S.C. こなゆき)

10月7、8日と、十年振りに秋の尾瀬を歩いた。バスタ新宿から乗った大清水行の関越交通のバスは、雨天とあって空いていた。運賃は4,400円と、10年前の3,700円に比べ18.9%も値上がりしていた。大清水からは大型タクシーのシャトルバスが700円で一ノ瀬まで運んでくれ、1時間の歩行が省けて楽をした。一ノ瀬の休憩所は無人、持参の昼食をとり、雨具を着込んで三平峠へと黙々と歩く。積雪期ルート冬路沢を右手に見送ると、峠への登りになる。この辺り、ブナの森が見事だ。



秋雨に濡れた長蔵小屋は、風雪に耐えて半世紀以上も頑張っている木造建築で、日本的趣がある。木の長い廊下や階段、白い障子の引戸などは、昔の旅籠そっくりだ。2階の16号室は八畳に3人、出窓に濡れた雨具や登山靴を置き、暖房に電気炬燵もあり、くつろげる。16時からの入浴タイムに、ざぶんと風呂に入り汗を流す。夕食は17時半から、1階の食堂には30人くらいの登山客が集まった。年寄りと女性が多い。ハンバーグや煮豆など、まあまあの夕食だ。飲酒はなし。食後は、薪ストーブが赤々と燃える談話室でくつろぐ。ストーブの上には、銅の大きな薬缶が鎮座している。

10年前に独りで来た時には、この談話室で山岸光之氏のモノクロ写真集「冬の尾瀬」に出会い、帰京して直ぐに注文したことを覚えている。我々が尾瀬の昔話をしていると、それを聞いていた年配の小柄な男性が話の中に入ってきた。彼は真冬の尾瀬に何回も来て、ある時は一晩に2メートルもの雪が降り、長蔵小屋のスキーを借りて下山したこともあったと。それを契機にスキーを本格的に習い、転ばない山スキーが出来るようになったと言う。長蔵小屋が主催していた冬の山スキーツアーに何回も参加したというから、山岸氏との接点があったのかも知れない。



翌日も雨、1時間出発を遅らせて8時に小屋を発つ。沼尻まで来ると雨は止み碧空も見えてくる。雨具を脱ぐ。尾瀬ヶ原を歩き鳩待峠への予定を変更、尾瀬沼を一周して三平峠へ戻ることにした。尾瀬沼西岸の道は初めて歩く。北岸に比べ、上り下りがやや多いようだ。ナナカマドやオオカメノキの紅葉はいまいちで、温暖化のせいと納得。三平下のベンチで休憩。一ノ瀬へ下る道脇のブナたちを、足を止めて撮る。大清水への車道の両脇は、ブナやミズナラ、トチなどの大木が茂り歩くのは楽しいが、疲れた足がだんだん重くなってくる。

大清水では、15時10分発バスタ新宿行きのバスの時間まで小1時間あったので、登山靴を洗い、うどんを食べ、土産物を物色した。昨夕、長蔵小屋で飲んだ「水芭蕉」が美味かったので、300mlの小瓶を買い、山を下る車中でいただいた。赤城高原SAから三芳SAまで、心地よい眠りにつくことができた。



2023 東京スキー協 第47回 東京スキー競技大会

=== 概要お知らせ版 ===

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）

種目：両日GS(大回転) 2本滑走（2日目は申告タイムレース）

クラス ※2023年2月4日現在の年齢

①競技入門コース／②スノーボード／③小学生／④中学生／⑤女子一部(～54歳)／
⑥女子二部(55～64歳)／⑦女子三部(65歳以上)／⑧男子一部(～54歳)／⑨男子二部(55～64歳)／
⑩男子三部(65～74歳)／⑪男子四部(74歳以上)

競技入門クラスは競技スキー経験が少ない方対象ですが、エントリーに関して特に制限は設けません

参加費

2日間4本滑走（）は1日のみの場合

東京スキー協会員： 8000円（5000円）

新日本スポーツ連盟会員： 8500円（5500円）

小中学生： 2500円（2000円）

一般： 9500円（6000円）

ポール滑走はスキー上達
に効果大!! 仲間を誘っ
て挑戦しよう!

1. 競技入門コース、2. 東京スキー協会員で40回大会(2016年2月開催)以降参加されてない方については2日間2000円、1日間1000円割引します。2.についてはクラブからの申告制

表彰

個人戦

1日目：クラス別3位まで賞状・副賞、4～6位は賞状（小学生クラスはメダルあり）

2日目：3クラス別(クラス：①～④／女子⑤～⑦／男子⑧～⑪)で3位まで賞状・副賞、4～6位賞状
飛び賞あり、ピタリ賞（申告タイムと全く同じ）は特別賞検討中、乞うご期待!!

団体戦

1日目のクラブ別合計得点にて表彰 1位（優勝カップ=持ち回り）1～6位表彰

表彰式

2月4日(土)：午後4時から（予定）姥島ふれあい館（1日目個人・団体表彰）

2月5日(日)：午後2時から（予定）舞子スノースクール前（2日目個人表彰）

その他

- ・詳細募集要項は11月中旬発表します。希望の方には、宿泊斡旋行います
- ・2月3日(金)午前中より前日トレーニング実施予定です。（会員対象／大会バーン使用）

申込期間

2022年12月1日(木)～2023年1月24日(火)



組織拡大経験交流会開催のご案内（組織局より）

東京スキー協は6月に久しぶりに集まったの総会を開催することができました。総会のなかではコロナ禍のなか、クラブの活動がなかなか進まず、会員数も減少し苦労しているなど多くの意見をいただきました。つきましては、東京スキー協として厳しい状況下ではありますが、今まで東京スキー協が50数年培った指導員のスキルも活かしながら、スキーの楽しさを今後も広げていきたいと思っています。

会員拡大の意義を学び、仲間との交流経験や行事紹介など、会員獲得のための組織拡大経験交流会を以下の要領で開催いたします。

会員減少で悩んでいる多くのクラブや会員の皆さまのご参加をお待ちしております。なお、当日は進んだ取り組みをしている神奈川スキー協より、経験報告を予定しています。

日 時：2022年11月19日（土） 14時～17時

場 所：東京スキー協事務所

申し込み：東京都勤労者スキー協議会 組織局

TEL：080-1216-7551 担当：星野

Email：etoile-h18af@mild.ocn.ne.jp（星野）

締切り：11月16日（水）

シーズンインの技術確認と交流に应运て 12 年目

『一般レベルアップ』『指導員研修』『指導員養成実技』の3コース

第12回

東京スキー協

2022テクニカルフェスタ

◆ 日 程：2022年12月9日(金)～11日(日)

◆ 会 場：志賀高原スキー場

◆ 宿 舎：ホテル山楽 (ゲレンデまで徒歩1分)

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

◆ 募集人数：70人

◆ コースと参加費：

✓ ビデオを使って滑りをチェック

✓ スキーテクニカルテスト(STT)で実力把握 (11日午後に希望者オプション実施、指導員養成実技コースは必須)

スキー協会でない方の参加費は下記の料金に+2,000円となります
ただし、行事中に入会された場合は会員額と同額となります

申込締切

2022年

11/21(月)

23:45

詳細は東京スキー協ホームページでご確認ください↓↓↓

<http://www.tokyoskikyo.org/topics/2022bira/20221209shiga.pdf>

★通信9月号、10月号に案内を同封しています。クラブ担当者にお問い合わせください。

2023年 山スキー教室

～これからバックカントリーを始めるあなたをサポート～

エントリーコースかぐら峰（1月21～22日）

(集合) 1月22日(土) 宿10:30 集合(越後湯沢駅東口9:40バス乗車)(現地集合・現地解散)

(宿泊先) みつまたロッヂ ☎025-788-9116 〒949-6211 新潟県南魚沼郡湯沢町三俣730

ゴンドラ乗り場まで1分の好条件の宿です。

(参加費) 23,000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) 1月13日(金)午後7時、新宿西口喫茶ルノアール(都庁行地下道左上080-5897-0803 島崎)

安達太良山(2月)

乗鞍高原(3月)

(期日) 2月11日(土)10時から12日(日)15時

(現地集合・現地解散)

(場所) 福島県/安達太良山・あだたら高原スキー辺

(宿泊先) ペンションシヤンカー 0243-24-2951

964-0074 二本松市岳温泉3-37-3

(参加費) 23,000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) 2月1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

(期日) 3月11日(土)から12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) 美鈴荘(乗鞍高原温泉) 026-393-2330

390-1512 長野県松本市安曇4085-49

(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2日(木)19～21時 新宿西口ルノ

アール(エステックビル店)03-3348-1470

【参加を考えている方に】

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

(5月教室日程)

回	日程	行事名	内容	宿泊先(予定)/参加費	打合会
4	5/3(水)～ 5/5(金)	烏海山 秋田	東北の名山。秀麗な山容を見せてくれます。積雪の多さと共に最良の山スキーの場を提供しています。	矢島・まさか 38,000円	4月13日 (木)
5	5/3(水)～ 5/6(土)	八甲田山 青森	南・北八甲田山のバリエーション豊富な広大な山域を春スキーの決定版。山スキーの入門にも最適	猿倉温泉・猿倉荘 58,000円	4月19日 (水)
6	5/26(金)～ 5/28(日)	立山・剣沢 富山	北アルプス3000m級の雄大な斜面の大滑降は爽快感満点。温泉につかり星空を眺めて気分は極楽	地獄谷温泉・雷鳥荘 39,000円	5月11日 (木)

※スキー協会会員には、参加費の割引があります。

※行事ごとに打合会を行います。会場は、新宿駅西口「ルノアール」(エステックビル店)(電話:03-3348-1470)です。

2023.01.07-09 パウダー in 妙高池の平 - 全国スキー協 山スキー部主催

経験豊富な講師が各自のスキルに合
うコースで丁寧に指導します



期間：2023年1月7日(土)～9日(月)

場所：妙高池の平温泉アルペンブリックスキー場

(車：上信越道妙高ICから10分、電車：信越線妙高高原駅)

宿泊：アルペンブリックホテル 〒949-2112 新潟県妙高市池の平 2452 TEL 0255-86-3180

<http://alpen-blick.com>

日程：1/7(土)9時宿舎前に集合後各コースに分かれ行動開始。同日夜懇親会。

1/8(日)前日に続きコース別行動。

1/9(月)天候や状況を見ながらのオプション活動日。同日12時宿舎前にて解散。

参加費：¥35,000 (2泊4食リフト券除く<1日券¥2,100>。

詳細は事務局にお問合せ下さい。(スキー協非会員の方は¥1,000プラス。)

New Face 割引：昨年度全国山スキー部行事に参加されなかった方は¥1,000割引いたします。

山スキー部コラボプロジェクト開始！！

100周年を迎えた妙高池の平と；

- ✓ フレッシュパウダーサイトの提供！
- ✓ 割引リフト券(1日券¥2,100)！

クレブスポーツと；

- NEWモデル板の無料レンタル！
- 豪華賞品の提供！

コース	タイトル	講師	コース	タイトル	講師
A	山スキーリーダー養成・技術研修	島崎+2名	E	ゲレンデ基礎・応用講習	堀内
B	パウダー・不整地基礎講習(初級レベル)	福田	F	ネイチャースキー	奥田
C	パウダー・不整地応用講習(中級レベル)	三上	G	ゲレンデフリー滑走	三浦
D	テレマーク講習	日出			

申込：12/7(水)までに事務局にお申し込み下さい。

申込先事務局 山川 章：email: akira.yamakawa@outlook.com ☎080-4771-8886



会議の報告

第55期 第4回常任理事会 2022.10.5 (水)

11名中11名出席

1. 会員登録・公認資格者登録・登録料及び会費
納入状況と督促の確認
2. スキーセミナーの結果について
 - ・申込数：60名（損益分岐点50名） 当日出席：58名 決算：26,870円の黒字
 - ・3年ぶり開催、テーマ・内容の新鮮さもあり、好評であった。

3. 今期の東京スキー協技術部長に福島明さんが選出されたことを確認・承認した。
4. 組織局からの報告：11月19日（土）午後2時から「会員拡大交流会」を開催する。
5. 10月20日（木）の第3回理事会の報告事項・討議事項等を確認
6. 第47回東京スキー競技大会について、第2回実行委員会の内容を確認
7. 「スキーリーダーテキスト・スキーを安全に」冊子の注文がまだ少ないので発注再度を呼びかける。
8. 11月11日（金）の山スキーのつどいへの参加を呼びかける。

競技スキー委員会 2022・23シーズンのスケジュール

これからポールをやってみたいかたへ。1月のレッスンをおすすめします！

- 1月21～22日（土日） 舞子GSポールレッスン（舞子スノーリゾート）
- 2月18～19日（土日） SL練習会+記録会（舞子スノーリゾート）
- 4月1～2日（土日） 志賀GSポールレッスン#1（志賀一の瀬）
- 4月12～13日（水木） 平日スペシャルレッスン（かぐらまたは田代スキー場 ポール使用しない）
- 4月29～30日（土日） 志賀GSポールレッスン#2（志賀一の瀬または野沢温泉）

その他、3月野沢温泉、4月かぐらスキー場での大会に参加募集予定。詳細は11月に東京スキー協ホームページ等に掲載します。お問合わせは、下記、競技スキー委員会アドレスまで。

tokyoskikyo@yahoo.co.jp

11・12月のカレンダー

11月	行事名	12月	行事名
2(水)	常任理事会	3-4(土日)	中央研修会（全国）
11(金)	山スキーの集い	4-5(日月)	技術部シーズンインキャンプ
13(日)	全国スキー協理事会	5(月)	広報局会議
15(火)	広報局会議	5-6(月火)	中央研修会 平日コース（全国）
19(土)	組織拡大経験交流会	7(水)	常任理事会
26-27(土日)	全国技術部会	9(金)	指導員研修会（応用）
27(日)	山スキー基礎講座	〃	指導員受検者レベルアップ
29(火)	通信発行	9-11(金-日)	テクニカルフェスタ
		9-10(土日)	指導員研修会
		〃	関東B初・中級指導員養成実技
		19(月)	通信発行

編集後記 エビノシッポ

今回、「コロナ」という文字はここに書かないと決めたのですが、そうしたら、書くことがない！ そのくらい行動範囲もこじんまりして日常生活が縛られていたし、今もそうなのかなと思いついています。厚労省によれば、屋内・屋外とも身体的距離が取れる場合はマスク未着用でよいとのこと。さあ、どうやって飛び出しましょうか！（h.k.）