



スキー協通信

No.451

発行
2022. 12. 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

山スキーの集い 2022



◆2022年11月11日 としまシビックセンター
“山スキーの集い”が3年ぶりに開催され、多くの愛好者が参加しました。



石井スポーツのスタッフから参考になる山スキーギア類の紹介がありました。



指導員ミーティング

2022年10月22日
高井戸地域区民センター

◆15名が参加し、「ほめることを重点に」、組織全体の技術向上をはかるには指導員としてどんなアドバイスができるかアイデアを出し合いました。

目次

リレーエッセイ「雪紋」／かたしなポールキャンプ案内	2頁
指導員ミーティング報告	3頁
山スキーの集い報告	4頁
クラブの活動から（雪舞）／舞子GSレッスン案内	5頁
山スキー教室案内／12・1月カレンダー／エビノシッポ	6頁

神奈川スキー協の取り組みを 聞いて考えたこと

東京スキー協 副理事長 車田 夕紀子

リレーエッセイ



11月19日に開催された東京スキー協組織拡大経験交流会に参加した。詳しい内容は次号で組織局からの報告があるので、今回は東京スキー協の立場で書いてみる。

今回はゲストとして神奈川県スキー協の杉田さんに来ていただき神奈川の取り組みについて話してもらった。参考になったのが、年に2回大規模なスキー祭典を開催し、すべてのクラブが結集するという事。平均年齢が何と78歳のクラブと競技がメインの若者だけのクラブが一緒に行事に参加できるという事が羨ましいと思った。

東京スキー協は山スキー、競技スキー、基礎技術とそれぞれの部局はがんばって行事を開催しているが、それだけでは熱心な参加者が固

定されてしまい、初心者や体力のない人が参加するハードルが高いような気がする。会員を増やそうと思うのなら、初心者、初級者が気軽に参加できる体験コースのような行事も必要だと感じている。それを祭典としてスキー協と各クラブ共催でできないだろうかと思ってしまった。

まだコロナ下で人が集まる事がためらわれる状況だが、あともう少しで収まる兆しが見えてきた。クラブが集まることのできる行事、山スキーや競技スキーに興味はあれど、二の足を踏んでいる人が体験できる行事を東京スキー協で実現可能か。会員の皆さん、ちょっと頭の中で構想してみませんか？

かたしなホールキャンプ

「かたしなレーシングキャンプ」が名前も新たに再スタート！

コーチ：三増 健一 さん

日時：2023年1月7日(土)～9日(祝・月)

場所：かたしな高原スキー場

(バーンは昨年と同じ「くちなしコース」を予定)

宿泊：尾瀬しんこう荘

〒378-0413 群馬県利根郡片品村越本629

費用、申し込み方法など、詳細はこちらをご覧ください。

<http://www.tokyoskiky.org/topics/2023bira/2023-katashina.pdf>

★主管：東京都勤労者スキー協議会
全国スキー協関越ブロック
★問合せE-mail：tokyoskiky@gmail.com

内容(予定)

●7日、8日 GSL

8:50～16:00

●9日 SL

8:50～15:00



「ほめる」ことを重点に

第9回指導員ミーティング

2022/10/22(土) 高井戸地域区民センター

「指導するってどういうこと？」『指導上の悩みや疑問、指導上の工夫を交流し、指導力のレベルアップをしよう！』をテーマに、10月22日(土)、杉並区高井戸地域区民センターで開かれました。参加者は15名。

このミーティングが開かれた意味を、福島明さん(全国スキー協指導員部部长)から話された後、第1部は、3グループに分かれて、良かった点を見つけ、「ほめる」ことを重点に意見を出し合いました。3人の滑走ビデオを見て、「良かった点」、「足りない点」、「アドバイス」を各自メモして、グループ討論し、全体での討論に拡げていきました。

休憩後の第2部は、12月の中央研修会で使われる野瀬孝さん(全国スキー協技術部部长)が解説する「2023 シーズンテーマ解説動画」を観て学びました。要点は以下の内容です。

1 切り替えは短く、谷回りは長く

- ・ターンしながらの切り替えは禁止！
- ・「丁寧に滑る」とは、谷回りを長くとること

2 なぜスキー協は谷回りターン技術を求めているのか

- ・暴走スキーの抑制
- ・ターン後半のズルズルターンからの脱却

3 「ズれるスキー」から「ズラすスキー」への転換

- ・足首の緊張、トップ抑え、逆前後差、外向傾姿勢など
- ・今年は「角付け」と「荷重」を中心に

4 「角付け」と「荷重」について

- ・ターンマキシマムでの角付け
- ・谷脚荷重から谷足裏切り替え、外脚荷重

野瀬さんの滑走ビデオで、この要点をしっかり頭に入れることが出来ました。プルークスタンスでの説明がとても分かりやすく、プルークでの指導の重要性を改めて認識しました。

「ほめる」ことは、なかなか難しいのですが、スキー協の指導員としてお互いのスキー技術を高め合っていくための重要な要素だと思います。スキー行事に参加した人に、「あの指導員にもう一度教わりたい」「スキー協の指導員はやさしいし、よく分かるアドバイスをしてくれる」と思ってもらえるよう、これからも研鑽を積んでいきたいものです。



グループワークの様子

(記：小柳光雄 モルゲンローテ)

3年ぶりの開催に28名が参加!!

山スキーの集い 2020/11/11(金) としまシビックセンター

11月11日(金)午後7時から、としまシビックセンター503号室において、東京スキー協山スキー委員会主催による“山スキーの集い”が開催されました。コロナ禍により3年ぶりとなりましたが、実行委員や山スキー用具の紹介をしていただいた石井スポーツの下山さんら3人のスタッフを含めて28名が参加しました。山スキーに取り組んでいる6クラブ(スノーモンスター、ラ・ランドネ、エーデルヴァイス、三多摩山スキー、日野風花、こなゆき)の会員やスキー協行事に参加している顔なじみの方をはじめ、山スキーに関心のある一般の参加者も多数参加しました。



会場入口の受付で資料代500円を払うと分厚い封筒が手渡され、中身を見ると、本日の山スキーの集いのしおり、2023山スキー教室の案内、全国山スキーたより、山スキー教室記録集、スポーツの広場と



スキーメイトの見本誌、全国スキー協通信と東京のスキー協通信、石井スポーツの2022-2023注目商品のチラシ、山スキーに取り組んでいるクラブの紹介チラシなど、盛りだくさんの資料が入っており、山スキー委員会の意気込みと底力とを感じました。

開会までの間、前のスクリーンに映し出される山スキー行事のビデオを見ていると、思わず雪山へ誘われました。

司会の赤坂裕志さん(スノーモンスター)が進行役となって開会。ラ・ランドネの矢口さんが、“仲間と楽しく安全に滑り、笑顔で終えるシーズンにしよう”と開会の挨拶を行い、次いで出崎理事長が挨拶に立ち、創立53年を迎えた東京スキー協の取り組みなどを紹介しました。

中心テーマの一つ、“スキー協のめざす山スキーとは”について、山スキー委員長の吉田さんが報告を行いました。報告では、スキー協は当初から滑るために山に登り、雄大な自然を楽しく滑ることを目的としてきたこと、楽しく自然の中を滑るには、登る技術、体力と共に知識が必要であること、山スキー教室などを実施して山スキーを安全に楽しみ広めることに努め、今後も進めていくことが話されました。



参加者からいつも期待の大きい山スキー用具の紹介では、今回は石井スポーツの下山さんから“2023最新山スキーの用具の紹介”がありました。下山さんは志賀高原で25年にわたってスキーインストラクターを努められ、その後ニュージーランドで研鑽を積み、そこでバックカントリーに出会い、帰国後3年前から石井スポーツに勤務、今春から神田本館でバックカントリー担当をされているとのこと。用具の紹介では、自らの体験にも触れながら、必要な用具とその選び方や買い方などについて1時間にわたって説明があり、参加者はメモを取りながら熱心に聞いていました。休憩時には実際に用具を手にとって、機能や使い方などいろいろ質問をしていました。



最後に、東京スキー協山スキー教室の案内、全国スキー協の行事案内、参加したクラブからのクラブ紹介が行われ、9時過ぎに終了しました。次回は一回り大きく、参加者の若返りに期待したいです。

(高橋 記)

八重山は、標高 531 メートル、山梨県上野原市街のさとやまで、地元の方々に愛されてきた山です。1929 年地元の水越八重さんと言う個人所有だった山を市に寄付されたことから、八重山と名付けられました。登山口は 329 メートル、標高差 200 メートル、そこから 1 時間ちょっとで登れる山です。

今回は、登山口から八重山、能岳、虎丸神社、そして登山口に戻るコースを取りました。参加者 7 名、高尾駅集合で、電車で上野原駅まで、それからバスで登山口近くまで行き、そこから 15 分位で登山口に着きました。

10 時 30 分から登り開始、出だし沢の合流までゆるい下り道、その先、沢沿いにゆるい登り坂。ペースが早く 50 分コースを 35 分位で展望台に到着。天気は曇り、残念ながら富士山を拝むことはできませんでした。少し早いが昼食用に用意した「芋煮」を作って食べました。「芋煮」の食材は会長が趣味でやっ

ている畑で取れた、里芋、大根、ネギ、などを使い、北海道の仲間から送られてきた天然の茸を入れて、具だくさんの汁ができ、寒い中体がとても温まりました。

昼食後、展望台を出発、八重山山頂にはすぐ着きました。そこには東屋があり、オヤマリンドウが 3 輪ほど咲いていました。その後能岳をカットし、虎丸神社、2 つのピークを踏んで登山口に戻りました。約 3 時間のハイキングでした。

(記：平井 光子 雪舞)



舞子GSポールレッスンのご案内

♪♪♪ 競技スキー初心者にも対応した行事です ♪♪♪

日 程：2023年1月21日～22日(土日)

会 場：舞子スノーリゾート

参加費：20000円(1泊2食・レッスン・保険)※初参加割引あり

定 員：15名

締 切：2023年1月12日(木)

集合時間：1月21日AM9:00(集合場所は後日参加者にご連絡します)

宿泊場所：りょうしん 〒949-6425 新潟県南魚沼市姥島新田593 TEL025-783-2619

申し込み方法：行事案内の申込書に記入してメールに添付するか、メール本文に全項目を記入の上、下記メールアドレスに送信ください。(行事案内は12月上旬に東京スキー協HPに掲載します)

※メール環境のない方は、東京スキー協事務所にお問い合わせください⇒ 03-5842-1932 担当から折り返します。

問い合わせ・申込み先：メールアドレス tokyoskikyo@yahoo.co.jp

山スキー教室で 安全に楽しく自然の中へ…

シール登高から学び、自然のままの雪を滑ります。山スキーを初めての方、ゲレンデ以外で滑ったことのない方、山スキーに興味を持った方…、どなたでも気軽に参加していただけます。

1月；東京から新幹線で2時間半、かぐらスキー場へ。2月；今シーズンは場所を変えました。安達太良山（福島県）です。3月；ホームベースともいえる乗鞍高原へ。



1月 かぐら峰周辺 山スキー入門教室

期日 2023年1月21日（土）～22日（日）
 宿泊 みつまたロッジ
 参加費 23,000円（宿泊1泊2食、保険料、事務費等）
 打合会 1月13日（金）午後7時、新宿西口喫茶ルノアール

2月 安達太良山山スキー教室

ゴンドラで上り比較的なだらかな斜面を登って、特徴のある山頂直下からスキー場へ向けて滑降、樹木は雪に埋まって広大な斜面の自然の雪を楽しみ、下りれば温泉が待っています。

日程 2023年2月11日（土）9時から12日（日）
 場所 安達太良山あだたら高原スキー場／福島
 宿舎 ペンションシャンカー 0243-24-2951
 参加費 23,000円（宿泊1泊2食、保険料、事務費等）
 打合会 2月1日（水）19時30分～21時 新宿西口ルノアール

3月 乗鞍岳 山スキー入門教室

標高3026mの乗鞍岳は、全山スキーに適した山です。山スキー初級者から上級者までが楽しめる乗鞍岳です。ゲレンデのリフトを活用し、大自然の中を登行し滑走します。山スキーの基礎を学び、自主性を発揮し、レベルアップを。

期日 2023年3月11日（土）～12日（日）
 宿泊 美鈴荘（乗鞍高原温泉）電話026-393-2330
 参加費 20,000円（1泊2食、傷害保険、コーチ料、事務諸経費）
 打合会 3月2日（木）午後7時～9時 新宿西口ルノアール

参加条件；ゲレンデの中斜面を安定して滑れる。かかとの上がる締具付スキー、シール等必要な山スキー道具はご持参ください。詳細は；<http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/yamaski/yamaski.htm>

12・1月のカレンダー

12月	行事名	1月	行事名
3-4(土日)	中央研修会（全国）	7-9(土-月)	パウダーフェス in 妙高池の平
4-5(日月)	技術部シーズンインキャンプ	〃	かたしなレーシングキャンプ
5-6(月火)	中央研修会 平日コース（全国）	8-9(土日)	スノーボードフェスタ
7(水)	常任理事会	10(火)	広報局会議
9(金)	指導員研修会（応用）	21-22(土日)	かぐら山スキー教室
〃	指導員受検者レベルアップ	〃	舞子GSポールレッスン
9-11(金-日)	テクニカルフェスタ	24(火)	通信発行
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ippo

暑い夏が終わり、いよいよスキーシーズンの到来です。コロナ感染の増加がささやかれている今日このごろです。それぞれが感染予防をして、仲間たちと、思いっきりスキーを楽しんでほしいと思います。（平井）