



スキー協通信

No.457

発行

2023. 6. 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：tskikyo.koho@gmail.com

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

2023/4/12-13

平日スペシャルキャンプ

シーズンを惜しんで、整地もコブも！



2023/5/3-5

鳥海山 山スキーを堪能



**コロナ禍の一定の収束で今回も対面で開きます
全てのクラブからの発言で成功させましょう！**

東京スキー協第56期定期総会

- ◆日時 6月18日(日) 13:30~16:45 (会場準備 13:00~)
- ◆会場 北区滝野川西区民センター内 滝野川西ふれあい館第1ホール
- ◆代議員定数 ①1~30名のクラブ1名 ②31名以上のクラブ2名
代議員登録の締切は6月8日です。(星野：etoile-h18af@mild.ocn.ne.jp)
全てのクラブから代議員を登録して、討論に参加しましょう

目次

リレーエッセイ「雪紋」／公認資格者認定「合格を祝う会」報告	2頁
谷川岳日帰り山スキー	3頁
乗鞍岳・山スキー教室報告	4-5頁
平日スペシャルキャンプ報告	5頁
鳥海山山スキー教室報告	6-7頁
会議の報告／6・7月のカレンダー／エビのシッポ	8頁

オフシーズン、 交流で輪を拡げよう

東京スキー協 副会長 福島 明

リレーエッセイ

雪紋

ラニーニャということで期待された 2022/23 シーズンでしたが、スタート時の降雪が遅く、また3月の高温での雪解けが早く、「気持ちのいいスキー」が例年になく短かくてシーズンオフに入ったと思います。

東京スキー協ではシーズンオフも指導員ミーティングやスキーセミナー、そして駅伝やBBQなどを計画していますが、みなさんのクラブではオフシーズンも行事をやっているのでしょうか？ 各クラブのニュースやホームページ・SNSからは、ハイキング、テニス、ボウリング、オフシーズントレーニングなど身体を動かす定例的な行事や飲み会などが伝わってきます。しかし、すべてのクラブで「オフシーズンも何らかの形で定例的に行事を行う」という活動が行われているわけではなく、

「長〜い夏休み・秋休み」となっているクラブもあります。

新型コロナの感染症法上の位置づけが、5月8日に季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行しました。これを機会に感染には気をつけつつ、face to faceでのオフシーズンの取り組みを強めてみてはいかがでしょうか？ スキー協は「スキー・スノースポーツを目的としたクラブ」の集合体ですが、オフシーズンの行事を行うことで、クラブ内外の横のコミュニケーションがとれることでそれが会員の力となり、会員の輪を拡げる活動につながると思います。「通年型の活動を行うスキー・スノースポーツクラブ」を目指して活動をリ・スタートしましょう！

公認資格者認定「合格を祝う会」報告

教育技術局

4月23日（日）、本年度、初級指導員に認定された3名と、クラブ関係者や仲間の10名が出席して「合格を祝う会」をスキー協事務所にて開催しました。

合格者

横川 一星さん（シーハイル SC）

石澤 良友さん（SC まっくろけ）

鈴木 綾さん（チーム・スポーツ板橋）

市川会長からのお祝いと激励、スキー技術とスキー協組織の発展と継承に、一緒に活動することを期待する言葉に始まり、出崎理事長からの激励挨拶と乾杯の発声。そして祝いにきてくれた出席者10名から



もお祝いの言葉をいただき、和やかに進行。福島技術部長（全国指導員部長）からは、指導員としての心構え、義務、研修と普及活動について述べられ、高橋教育技術局長からは、次へのステップアップに結び付く技術部への参加の呼びかけと、中級指導員、コースセッターなどへのチャレンジに期待が述べられました。最後に合格者3名より取り組まれたお気持ちと苦労されたところを述べていただきました。教程の理解と表現に戸惑われたこと、特にベーシックパラレルターンについては、共通して苦労されていたようです。また、クラブ内外の指導員の方のサポートがあったこと、宿で受験者間で受験対策を一緒にしたことなどが語られました。あらためてスキー技術とスキー協組織の発展、継承に取り組む決意が述べられ、全員での記念写真を撮影して、お開きとなりました。（教育技術局 聞間 至）

谷川岳日帰り山スキー

S.C. こなゆき：菱沼・大津・羽鳥

3月30日、クラブの仲間3人で谷川岳山スキーを実施した。午前9時前にロープウェイ駅土合口に全員集合。情報収集してロープウェイで天神平まで上がる。今シーズンから経営が星野リゾートに移り、片道のロープウェイ券がなくなり往復券を購入。リフト券も回数券がなくなり1日券のみの販売になったこともあり、天神平からリフトを使わずシル登山行を始めた。



9時20分、無人のビーコンチェック箇所を通過。雪の付きが悪くルートを選びながら天神尾根に出るが、意外と時間がかかってしまう。熊穴沢の頭付近では雪がなく、岩が露出していてスキーを背負っての登山を余儀なくされ、岩場の乗越しの下りでは夏道の岩場でフィックスロープを頼りに通過する。熊穴沢避難小屋まで2時間もかかってしまった。この先も雪の付きが悪く、ルートを選びながら標高1700mの天狗の留場に到着する。

ここからは十分に雪があったが、気温が高いため雪質は非常に悪い。肩の小屋を通過し、頂上の少し手前でスキーを外し、13時55分、岩場を歩いてトマの耳頂上に立った。しばし展望を楽しむ。西黒尾根にはしっかり雪が付いていたが、オキの耳から一ノ倉岳、茂倉岳への尾根ルートは雪解けが進み、スキーでは行けず5月下旬のような状態であった。



下山開始。まずはオキの耳下部から天狗の留場までの約600mを滑降。平均斜度27.8度の斜面を一気に滑り降りた。1時間以上かけての登りが10分もかからずに終わってしまった。雪質が良かったら最高の滑降だったと思う。ここから先は滑りを楽しむより安全第一で避難小屋手前まで降りる。

避難小屋の手前で西黒沢に向かう沢に入る。沢には雪質は悪いが十分な雪があり、それなりに滑降が楽しめた。西黒沢の合流手前では横滑りに横歩きを含めて下降。合流地点の上部ザング沢を見上げると雪がズタズタに切れており、無事に下りてきてほっとした。

ここからは西黒沢本流のすぐ脇を雪を探しながら通過。この状況ではスキーで通過できるのは、あと3~4日かもしれない。標高940m地点で雪が切れ、6~7m下の河原にスキーを抱えて降りる。その先はスキーを担いで歩き、田尻沢出会に着く。最後は林道を土合口手前まで滑り降り、16時28分土合口に到着し、谷川温泉経由で帰途に就いた。

今回は雪の条件が悪く、登りに4時間以上かかり、下りも避難小屋から西黒沢経由で2時間余りかかってしまった。小さなアクシデントもあったが良い経験になった。機会があれば、雪の状態と天候が良いときに芝倉沢コースで山スキーを計画してみたい。



乗鞍岳・山スキー入門教室報告

大津 武

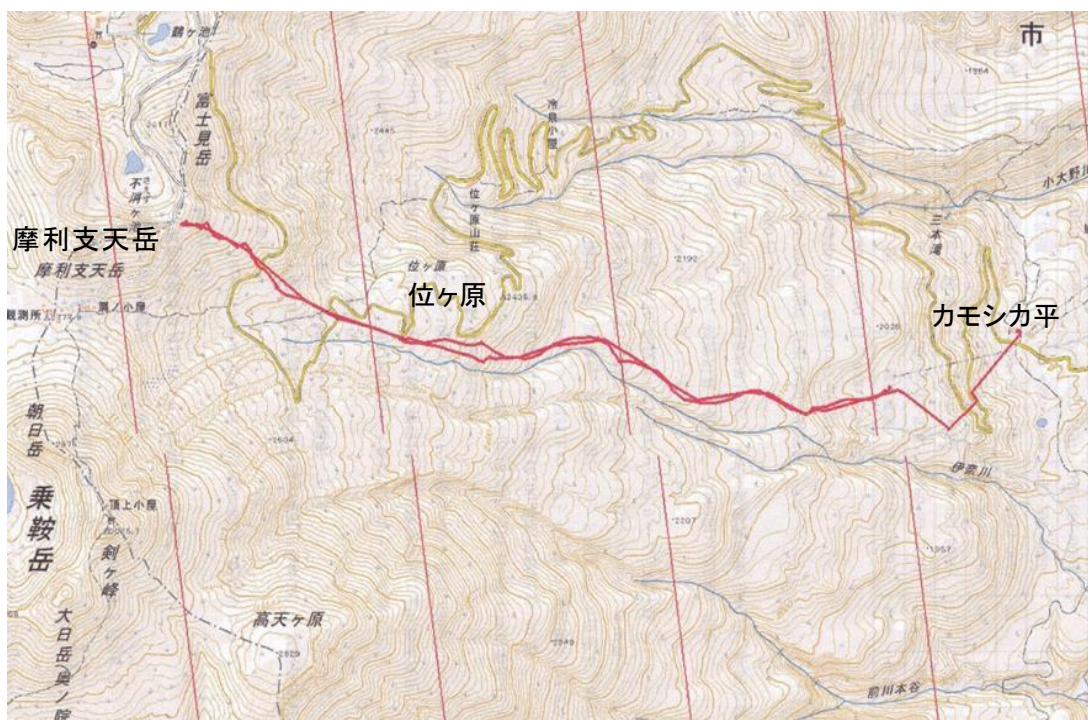
2023年3月11-12日 実施担当者：大津、菱沼、参加者女性 1名、男性 2名合計 5名

今回の参加者 5名全員が前日宿泊するため事前に自己紹介と今回の計画についてのミーティングができ初日のスタートがスムーズにできました。メンバー構成は初めて山スキーを体験する 1名と経験 10年以上が 2名と担当者 2名の構成になりました。

1日目 宿舎を予定通り 8時20分に出発し、回数券でリフトに乗り継ぎ 9時過ぎにカモシカ平に到着。山スキー教室なのでシールの着装や登行モードのチェック、ビーコンのダブルチェック等基本事項を確認してから 9時30分登行を開始しました。天候は無風で快晴。新人の方を 2番手につかせ最初の急登をアドバイスしながら、スタートしてから 30分で登り切りました。例年以上に雪が付いていて登りやすかったのもありますが、新人の方の体力と学習能力の高さに驚きました。事前の構想ではここから 2つのグループに分けて行動することを考えていたのですが、あらためて 5名全員で行動することに決めました。

気温が 3℃と高く数年前に雪崩事故のあったことが気になりましたが、心配なく安全に位ヶ原にたどり着きました。例年位ヶ原を抜けると視界が開けると同時に風が強くなるのですが今回は快晴無風の絶好の山スキー日和で、メンバーは誰も遅れることなく良いチームワークで順調でした。ここで本来の計画では肩の小屋方面に進む予定でしたが、メンバーの同意を得てより帰りの滑りを楽しめそうな摩利支天岳から延びる尾根を目指すことにしました。

尾根の登りが急になる前に昼食の時間をとり摩利支天岳から延びる稜線に出たのが 12時50分、2,780m 地点に到着。全員遅れることなく完登しました。少し休憩し写真撮影。滑降準備して 13時18分滑降開始。尾根状の幅広いバーンから谷筋を横切って



位ヶ原までの滑降は爽快でした。後は登ってきた樹林帯を滑り、最後の急斜面は少し手こずりましたが無事カモシカ平に着きゲレンデを滑り、三本滝レストハウスに 14時12分到着。少し早めに宿舎に戻りました。

2日目 天候、晴れ。宿舎 8時40分出発。前日のミーティングで本日は滑りを目的にせず、登行と安全に降りる横滑りをそれぞれの技術に合った練習をする事に決めました。カモシカ平でビーコンチェックして9時30分出発。シール登行の時最大斜度にスキーを置かないようにしっかりとキックターンのチェックをしながら、最初の壁を登りました。急斜面のキックターンはなかなか難しいものがありました。その後はクローを装着しての登行感覚の違いを体感してもらい、急斜面の下りは、滑降ではなく横滑りで安全に下降する練習をして降りました。三本滝レストハウスで昼食をとり、13時に宿舎に戻り、乗鞍岳山スキー入門教室を終了しました。

最後に今回初めて山スキーに挑戦した新人の方ですが、体力も十分にあり、真摯にアドバイスを受ける姿勢や学習能力が高く、経験者の方と同じ行動がとれました。確実に山スキー愛好者が一人増えたと思います。



競技スキー委員会

平日スペシャルキャンプ 2023.4.12 - 13(水木)

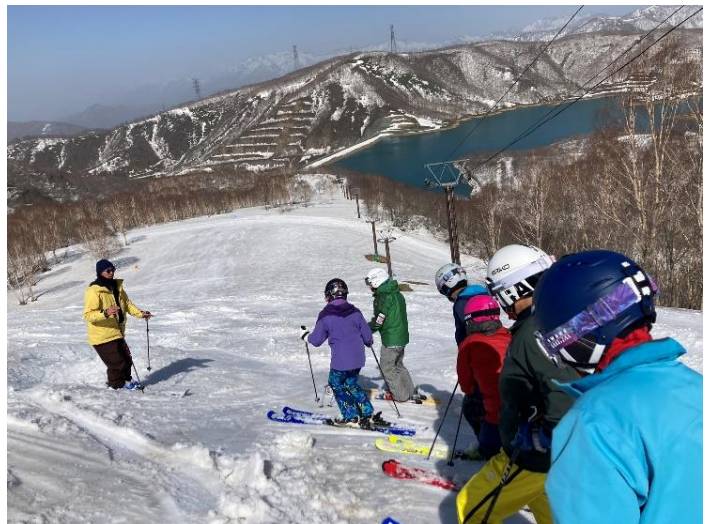
4月12、13日(水木) 競技スキー委員会では、今年も吉岡大輔さんを迎えて、平日のスペシャルキャンプを開催しました。みつまたの混雑を避けて、2日間、田代でのレッスンになりました。リフト待ちはほとんどなく、少人数制でじっくりとレッスンに取り組みました。

1日目は、前後左右のバランスをビンディングの上に保って板をプロペラのように動かす/バックルの一部外してエッジを立てずにフォールライン方向にずらしながらのターン/ターン前半は内傾を作り、ターン中盤から後半は徐々に外肩外腰を斜度に合わせるように落として、上半身の向きや傾きを意識したターンなど、この時期の雪に対応した練習しました。

2日目は、コブを自分たちで作りながら、コブを滑るための基本練習をしました。コブになり始めた雪だまりまで横滑りして、雪だまりにドン、と板をぶつけたら、それをきっかけに板の向きを変え、また次の雪だまりまで横滑り、ということは何度も繰り返し練習しました。「エッジを立てないで、板を回してターンしないで」との吉岡さんの掛け声にも、つついエッジを使ってしまいスピードオーバーしたり、コースからはみ出したりしてしまうのでした…。

整地半分、コブ半分ぐらいでしたが、もう少しコブをじっくりやりたい気持ちも生まれ、そんな機会があってもいいかなと思いました。今後の春の計画として、みなさんのご意見もぜひお聞かせください。

(担当 長谷川)



(5月3日~5日) 延べ51名、鳥海へ

五月晴れの下“堪能”

東京スキー協 鳥海山山スキー教室、今年は20名を超える方々が鳥海へ集まった。

宿から眺める鳥海は、例年になく雪解けが進んでいる感じ。しかし、山には十分な雪。そして、3日間天気もよく、山ではペースに合わせたグループに別れて行動した。最大23名/日の大所帯が鳥海山をめざした。

3日、今日は足慣らし。とはいえ、猿倉口から氷の薬師(1850m) (早い人たち)へ、ここからフィルムクラストの素晴らしい斜面を滑降。遅くなった方々とは七ツ釜避難小屋近傍(1500)で合流。ここから全員集合となり、お花畑駐車場まで滑降した。

4日、祓川登山口から、「七高山」(鳥海山外輪(2229))へ。ほとんどの方が七高山へ。新山、日本海を間近に見、12時半過ぎ鳥海の斜面を滑降、猿倉口(熊ノ森駐車場)まで、大斜面を滑降した。

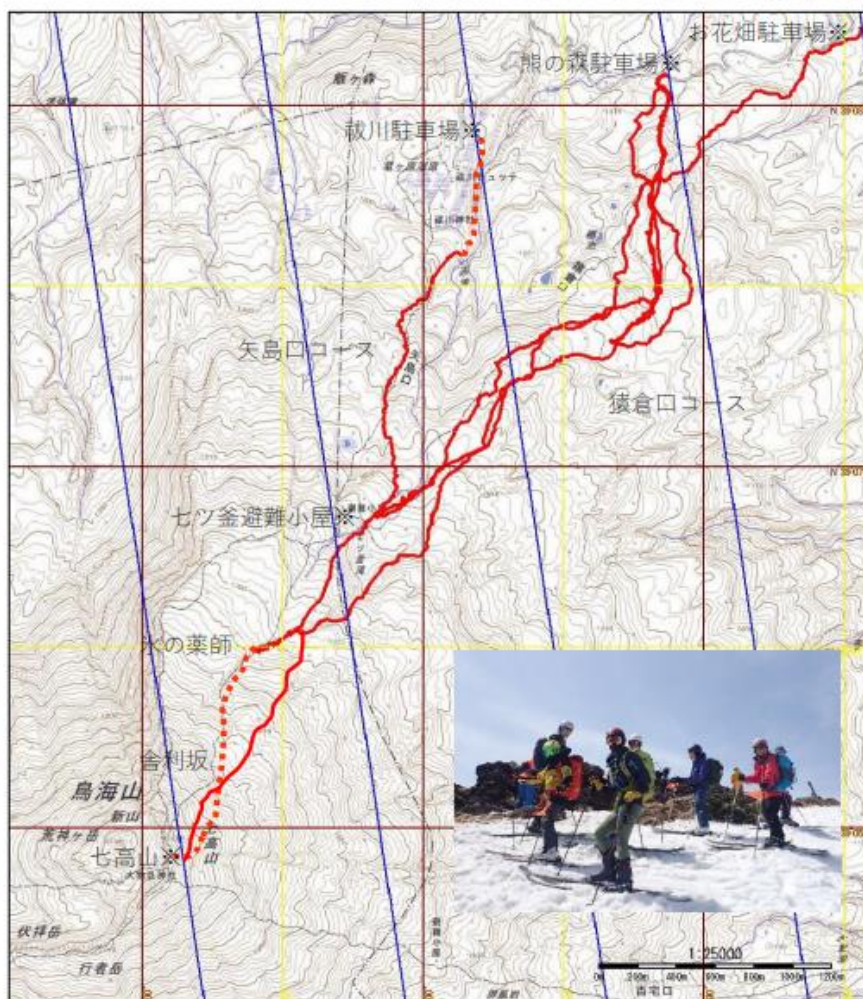
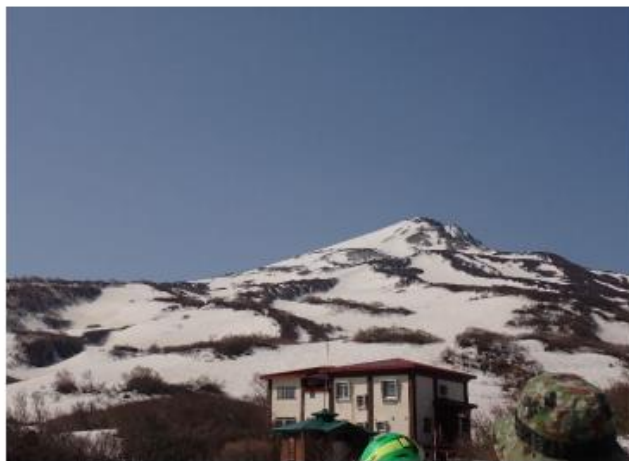
5日(最終日)は、半日だが熊ノ森駐車場から、猿倉コースを1200mぐらいまで。1時間ほどの行程を楽しみ、来シーズンへの思いを残し滑降…、宿へ。12時過ぎに解散した。

場所を移して 違う魅力を再発見

八甲田の宿が雪のため破損し連休の営業ができないとの連絡があったので、急遽鳥海山の教室に変更すると云うことで鳥海山に参加しました。

鳥海山は登山口から山頂まで見渡せ、広い雪の斜面が続いている山容は八甲田と違う。

雪の斜面を登りやすいルート



選んで進み初日は足慣らしもかねてセツ釜避難小屋を右に見る斜面をほぼ同じ標高まで登り、お花畑駐車場まで滑降。晴天に恵まれ楽しく滑るが、山スキーが初めての人はシール登高、圧雪されていない斜面に力が入り疲労していました。

二日目も晴天に恵まれ登りのスピードを考慮してパーティを組み、我がパーティは氷の薬師を過ぎ舎利坂で昼食休憩。先行はほぼ山頂とのことで、我々はここを到達点として先行パーティが下って来るのを待ち合流して滑降、昨日と違ったコースを楽しく滑り熊の森駐車場まで滑降。初めての人も慣れてきて楽に滑っていたようです。鳥海山は広い斜面を滑降する点では八甲田と違った魅力があるのを再確認した山スキーでした。

吉田安信（スノーモンスター）

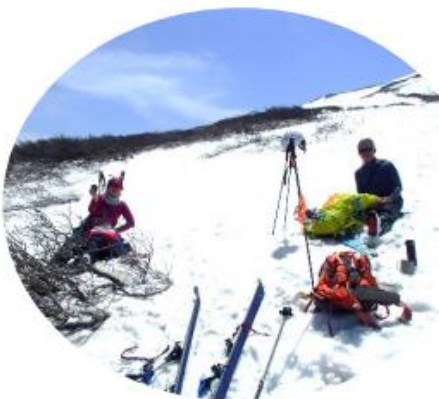
鳥海山の広さを感じ……

初めての山スキー。3日間の天気の良さに感謝です。初心者のため1対1で山スキー板の使い方やのぼり方を教わる。



ゲレンデスキーと違ってエッジを立てないで登る事に苦勞する。ストックの付き方にも力が入り腕と足が筋肉痛である。2日目は荷物を絞り込み暑さ対策をする。ゆっくり一歩一歩登るにつれ視界が広がり、日本海を望み、鳥海山の広さを感じた。シールを外して、滑走準備。雪質、天候、標高に応じてリーダーが誘導する中、アップダウン、藪漕ぎと山スキーを堪能した2日間でした。宿の温泉で疲れを取り、山菜料理を味わいおいしい日本酒を飲み幸せいっぱいです。山スキー好きの皆さんと出会えて楽しい初体験の山スキーでした。八甲田山にも行きたいです。ありがとうございました。

川上咲子（中野SNOWスキークラブ）



感想、急なお願いですいませんでした。さらに募集中です。また、Iさん、他、写真ありがとうございました。なお、コース記録、早い方々のデータ欠落しています。記録ありましたらスキー協へ送って下さい。今回は、通信用です。まとめはこれからです。よろしくお願いします。（本編、編集子）

会議の報告

第55期 第13回 2023.5.10 (水)

Zoom 会議 8名/11名中

1. 全国スキー協第33回定期総会について

日程：6月11日(日) 10:00~15:00 (予定)

会場：Zoomによるオンライン会議

議題：

①第32期2年度活動総括、第33期1年度方針案

②第32期2年度決算報告と監査報告

③第33期1年度予算案

④役員を選出 ⑤その他

構成：

①代議員 (都道府県スキー協等から選出)

②役員 ③各部長

代議員の選出基準に基づく東京スキー協の代議員数：5名

代議員についての理事長提案：市川会長、車田副理事長、高橋副理事長、星野副理事長、出崎(理事長)

高橋副理事長は出席できないので、他の常任理事に打診する

2. 全国スキー協第33期4部員推薦

東京スキー協からの第32期4部員(敬称略)提案

*技術部員：福島 明

*競技部員：長谷川かよ子

*山スキー部員：長部保雄(33期は山スキー委員会に人選依頼する)

*スノーボード部員：なし

今回については理事長から個別に要請を行う。次回からは候補者選出の仕組みを作る。

3. 第56回定期総会役員選考委員会について

構成：会長、副会長、理事長、副理事長(合計6名)

1. 第1回役員選考委員会日程(案)：5月24日(水) 20:00~ ZOOM

2. 常任メンバーについては、事前に留任の意向を確認のうえ提案できるよう準備をする

4. 第56回定期総会(6/18)議案の提案と確認

5. 6月7日常任理事会について(予定)

1. 55期決算・56期予算案

2. 56期行事日程案(確定したものの最終確認)

3. 総会資料集について

4. 総会運営について(必要な発言組織など)

6. その他

・5月13日に、総務局と理事長で56期予算案を作成し、理事会前に常任メンバーに配布する。ペナント発注については、枚数も含めて検討の上、計上すること。

・56期行事日程案については、総会議案に記載の内容と、記載のない局・委員会については、5月13日までに理事長が集約し、5月16日までに常任理事会メンバーに配布する。

・50周年誌、各クラブからの写真の提供が必要。常任は自分のクラブに呼びかけを。提供済のクラブは、10日現在で9クラブのみ。

・事務所の鍵の管理・運用方法にかかる、スキー協の改善案について全国連盟・都連盟に打診する。

6月のカレンダー

6月	行事名
7(水)	常任理事会
18(日)	第56回定期総会

編集後記 エビノシッポ

5月20日(土)、指導員ミーティングに参加しました。教程技術のパラレルターンについて、その滑りのポイント、よくある傾向、理解すべきことをディスカッションする時間がありました。知識として持っている言葉や理論を並べることと、滑りでそれを体現することは別物、ということに改めて感じました。その差を埋めていく作業を続けることが、「わかりやすい指導」につながるのかな、と考えさせられました。(h.k.)