



スキー協通信

東京都勤労者スキー協議会

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 2-39-2 大住ビル4F (3971) 4144

ホームページ: <http://www.tokyoskikyo.org/>

No.323

発行

2010.10.1

発行責任者・小川 洋

やまけん先生登場!



山崎健(やまざきけん)先生

1950 年生まれ 新潟大学教育学部・保健体育スポーツ科学講座講師、新潟大学陸上競技部部長兼コーチ兼トレーナー、マスターズ M60 三段跳選手兼おじさん市民ランナー

目次

スキーセミナー2010報告	2～3頁
第18回クラブ交流平和駅伝案内	4頁
インフォメーション	5頁
10月・11月のカレンダー	6頁

「暑い夏」「熱いスキーヤー」が集まり、

学び・議論したスキーセミナー2010

東京スキー協主催のスキーセミナーが9/5(日)午後、豊島区の東部区民事務所で開催され、8月の猛暑が継続するなか、約70名が集まり、シーハイルスキークラブからは信沢さん、福島が参加しました。

第I部は新潟大学教育学部の山崎健先生による「スポーツ・トレーニングとパフォーマンスの改善」という表題で、『トレーニングは「何を」改善するのか?』というち

よっぱり難しいお話を聞きました。専門が陸上の先生はスキーもやられていて、話の端々に「スキーではこんなことがありますよね」という具体例がでてきて親しみを感じました。頭のなかを整理してすっきりさせ、新たな教養としての知識がついたように思いました。

第II部はスキー協がこの秋に出したDVD第6弾「ベーシックパラレルターンの再検証と、ハンドワークとストックワーク」を見たうえで、全国スキー



山崎 健 先生

協の長谷川デモ(群馬)と小川デモ(東京)による技術解説。同じテーマの滑りのなかで二人が意識しているところが微妙に違うところが非常に興味深かったところです。このDVDはクラブ用にも仕入れてきました。ぜひ活用ください。

全体を通して質疑も活発で、『夏バテしていない「熱い」スキーヤー』をたくさん見た一日でした。

(シーハイルスキークラブ 福島 記)



長谷川、小川両デモによる技術解説

教程解説ビデオ第6弾【2010年版最新DVD】

■ 「ベーシックパラレルターンを再検証」

「2本の板をたわませて滑る」ためには
何が必要か…を再検証する！

2テーマ
同時解説

■ 「ハンドワークとストックワーク」

全国スキー協議会制作・発行

領価1,000円

(希望者は東京スキー協まで連絡ください)



スキーセミナーの感想が寄せられていますので、紹介します。

I部 やまけん先生の「トレーニングとパフォーマンス改善」について

※トレーニングの「目的と方法」の一致について、各指導員がより真剣に考える機会となりました。

※指導の際のトレーニングの組み立てに理論を持ってすすめられる自信となりました。

※スポーツを科学することは、とても興味深いことです。「楽しく早くうまくなろう」というスキー協のテーマにぴったりのテーマでした。

※運動学の専門家と言うことで、動作についての説明がとても分かりやすく、トレーニングを行う上でテーマが理解できた気がします。

※三つのエネルギー系と、それに応じたパフォーマンスの折り合いをつけているとの指摘は、講習中の配慮に生かせるのではないかと感じました。「運動の脳からの指令がトルクで出されている」との表現は非常に興味深かったです。形で表現されるのではなく力のかけ方（トルク）で表現することが指導として分かりやすい可能性を感じた。

※SKIの練習をしていると、言葉で説明されて理解しているつもりでも、イメージと身体が繋がらないことがある。そのまま練習しても何も変わらず、一日が終わってしまいます。「知覚」させることの大切さは勉強になった。今後基礎の練習はもちろん、レーシングの練習にも本日の話は勉強になった。

※かなり専門的で、レベルの高い内容でした。トレーニングのためのトレーニングにならないように、結果を求めてやらなくてはいと思いました。

※専門的な内容なので分からない部分も多かったが、興味深い部分がたくさんあった。もう少し詳しく自分でも学んで、効果の高いトレーニング方法を身につけたい。

※生徒のトレーニングをするにあたっての理解力、

疲れを考慮して指導していこうと思います。筋肉のメカニズムについて理論的な話が聞けて、有効なトレーニングをしていきたいと思います。

II部 新DVD「ベーシックパラレルターンの再検証 ハンドワークとストックワーク」について

※I部の見解を参考にして見ました。指導の材料そして（古典的な練習項目かとは思いますが）身につけましょう。

※普遍的な基本の技術を、大切にしている良いと思います。

※ストックが使えていないと指摘されることが多いので、今回のDVD内容のストックワークノ項目は今後の自分の練習テーマとして重要な項目だったと思います。

※「平行」「フラット」「高い姿勢」 ニュートラルポジションの大切さ とてもよく分かりました。

※両デモの話は大変分かりやすく参考になりました。ベーシックパラレルは大変重要ですが、いざやるとなるとなかなか出来ません。今回のDVD・講話はかなり詳しく説明をして頂いたので、早く雪上で実行したくなりました。

※早く雪上でいろいろ試してみたいと思います。あらがとうございました。（てんとおむし・長谷川）

※ベーシックパラレルターンは何か、の基本に戻ってきました。ニュートラルポジションを実践していきます。形にとらわれず、何を大切にしていけるかが分かりました。わかりやすい解説有り難うございました。

※足裏切り替え、ニュートラル姿勢・・・再認識しました。

皆さんありがとうございます。今年も楽しいスキーを、皆さんと滑りましょう。

第18回クラブ交流平和駅伝

誰でも、一人でも参加できます
応援も大歓迎です

東京都勤労者スキー協議会主催

エーデルヴァイススキークラブ主管

大会実施要項

開催日 2010年10月31日(日) 小雨決行

集合、受付 10:00

開会式 10:40

スタート 11:00

場所 都立狭山自然公園(多摩湖堤防を含む2.5km周回コース)

距離 20キロ (5km/1人×4人)

チーム構成

4人/1チームを基本とします。最小3人～最高8人チームまで可能です。個人申し込み者のチームも作ります。

男性、女性、ジュニア混成チームでも可能です。その場合のタイムハンデを作ります。

女性、5km2分、2.5km1分

小学生、中学生は、走る距離を2.5kmにします。

参加対象者

東京スキー協加盟クラブ、未加盟、スキー協会会員登録者、未登録を問いません。1人でも参加可能

参加費用

4000円/1チーム、個人1000円(小、中学生500円) 傷害保険加入

3人チームは3000円

5人以上の場合1人を超えるごとに1000円追加

表彰 チーム 1位～3位 表彰状、賞品

個人男女 1位～3位 表彰状 賞品(賞品は男女1位)

表彰式 13:30～

申込先 〒170-0013 豊島区東池袋2-39-2大住ビル401

東京都勤労者スキー協議会駅伝係

TEL03-3971-4144 FAX03-3971-4144

実行委員長 石黒 健 090-2306-8312

Eメール info@tokyoskikyo.org

申込用紙は裏面です

申込締め切り 10月28日(木)

実行委員募集します

西武多摩湖線「西武遊園地」下車徒歩10分



information

山スキーの集い

日時：2010年11月9日(火)
18:30(受け付け)～21:00
場所：渋谷区立勤労福祉会館
Tel 03-3462-2511
資料代：実費

白銀の世界にシュプールを描き、颯爽とすべる爽快感。そして雄大な自然に溶け込む一体感。東京スキー協では来る2011シーズンに多くの山スキー教室を企画しています。シーズンを前に山スキーのプラン、技術、用具、安全等についての交流の集いを企画しました。ぜひお集まりください。

大自然を滑る快感。そのための知識が必要なことは言うまでもありません。

山スキーに必要な基礎知識(山スキーのための読図/気象・積雪/山スキーリーダー論)を学ぶ講座を開催します。安全に、楽しい山スキーを進めるために正しい知識を

日時：2010年11月28日(日)
10:00～17:00
場所：渋谷区立勤労福祉会館(予定)
Tel 03-3462-2511
教材費・テキスト代含む：2700円

山スキー講座

(兼 関東山スキーリーダー養成学校)

主催：東京都勤労者スキー協議会山スキー委員会 Tel 03-3971-4144

2010シーズン全国スキー協山スキー部主催

志賀高原熊の湯 指導員研修会 レベルアップ教室 テレマーク講習会

教程「深雪・悪雪の滑降訓練法」の検証を含めて滑降技術を高めましょう。恒例の行事です。昨年同様テレマーク講習会やレベルアップ教室も併設され指導員の応用技術習得扱いにもなります。山スキーに関心の有る方などの参加を歓迎します。

期間：2009年12月12日(土)～13日(日) 1泊2日

場所：志賀高原 熊の湯スキー場とその周辺

参加費：17,000円(研修会・教室・講習会共)1泊2食、スポ連傷害見舞・諸経費

宿舎：志賀高原ロッジ TEL0269-34-3600

〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原ほたる温泉

集合解散：横手山第1 AB線リフト乗場付近 集合=12(土)午前9時半

定員：40名(満員になり次第締切) 解散=13(日) 12時半

参加資格：研修会=10年度年次登録を終了した指導員。

：レベルアップ=スキーを平行にして中級コースを滑降できる。

：テレマーク=調整した用具を持参できるテレマーク愛好者

主催：全国スキー協山スキー部 〒170-0013 豊島区東池袋 2-39-2 大住 402

TEL03-3971-4145

FAX03-3986-5403

10月・11月のカレンダー

10月	東京スキー協	全国スキー協	11月	東京スキー協	全国スキー協
1日(金)			1日(月)		
2日(土)	テニス交流会		2日(火)		
3日(日)	〃		3日(水)		
4日(月)			4日(木)	常任理事	
5日(火)			5日(金)		
6日(水)			6日(土)		
7日(木)	常任理事会		7日(日)		
8日(金)			8日(月)		
9日(土)			9日(火)	山スキーの集い	
10日(日)			10日(水)		
11日(月)			11日(木)		
12日(火)			12日(金)		
13日(水)			13日(土)		全国理事会
14日(木)			14日(日)	養成ペーパーテスト	〃
15日(金)			15日(月)		
16日(土)			16日(火)		
17日(日)	指導員座学		17日(水)		
18日(月)			18日(木)		
19日(火)			19日(金)		
20日(水)			20日(土)		技術部会
21日(木)			21日(日)		〃
22日(金)			22日(月)		
23日(土)			23日(火)		
24日(日)			24日(水)		
25日(月)	通信発行		25日(木)		
26日(火)			26日(金)		
27日(水)			27日(土)		
28日(木)			28日(日)	技術部会/山スキー講座	
29日(金)			29日(月)	通信発行	
30日(土)			30日(火)		
31日(日)	交流駅伝				