



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.324

発行

2010.11.1

発行責任者・小川 洋

ブラシスキーin丸沼スキー場



目次

| | |
|----------------------------|------|
| ブラシスキー報告 | 2頁 |
| 練馬ヒューマンスキークラブ第1回スキーフォーラム報告 | 3～6頁 |
| インフォメーション | 7頁 |
| 10月・11月のカレンダー | 8頁 |

●9月25～26日

行ってきましたブラシスキー。初日の朝パラパラと小雨、その後は好天に恵まれました。

高原の風は爽やか、というかひんやりでした。さすが丸沼。

●小川コーチのもと

今年は、少数精鋭の中年(?) 4人、そこそこがんばってきました。

今年出たDVDの内容に沿って練習。ポジションの確認、ニュートラルの意識、外足の開き出しを使ったパラレルターン…参加者の個性(?)を見ながらの愛情あふれる指導。

夜はDVDを見たり、質疑、技術談義を少々…。

技術面の細かい内容は「スキリーダー」に掲載されます。指導員の方はお読みください。

また、スキーメイトも読んでいただくとイメージがわくかも。未購読の方はぜひ読者になってね…って宣伝でした。

●私の場合は

ブラシスキーに来ると、自分の運動量(動き)の不足や、ビビり始めたら体が山側に逃げてますますドツポにはまるとかの欠点が…雪上よりもごまかしがきかず、くっきりと認識できてイタ気持ちイイ(?)感じでした。

●丸沼って群馬なのよね。

土曜日には、あの荻原さん率いる群馬の皆さんにお会いしましたよ。いかにも来慣

れた感じ…しょっちゅう日帰りでサクッと滑りに来てんじゃないの?近いしね。

雪の無い時季にも滑りこんでるたあ、恐れ入谷の鬼子母神だねえ。

東京もうかうかしてられないよ…。

●宿が良いんですよこれが。

例年お世話になっている、オシャレな、宿&カフェ「Cou屋(くうや)」。もちろんお部屋もキレイ!料理が良い!今年は、(いつか「Bar あけみ」を開店することができたら、メニューに加えたい!)と、心に刻んだ料理もあった。メインはもちろんのこと、ピザや漬物など隅々まで(?)何食べても美味しい!&ステキ!…オヤジばかりじゃもったいない。(オヤジも受け入れてくれるけど。)来年はもう少しにぎやかに味わいたいっす。

末広明美(スラロームスキークラブ)



これがスキーゲレンデに敷かれているブラシ

第1回スキーフォーラムの報告

スキー技術について話し合う「第1回スキーフォーラム」を10月2日（土）に開催しました。秋晴れの大泉学園に集まったのは22名、そのなかにはスキー協の現役デモ富田夫妻（埼玉スキー協）、東京のデモで上級指導員の小川洋理理事長、横浜から福井上宣さん榎内さん（二次会のみ参加）なども参加してくれました。今まで技術を学ぶ行事は色々ありましたが、参加者がお互いにスキー技術について話し合うことを目的とした行事はありませんでした。また主催者がスキー協ではなく発起人である練馬ヒューマンSCであったり、会議中の飲酒飲食OK、事前事後のアンケートなども新しい試みです。

1部ではスキー協の新作DVDを見てから内足荷重について意見交換。2部ではプ

ロのスキースクール校長をしておられた五十嵐民夫さんに、スキー板（マテリアル）の発展とスキー技術の変遷を概略でお話しとスキーの指導についてお話ししていただきました。技術について語れる人、聞きたい人が集まってくれたのでフォーラムとしては成功したと思います。

参加者の声としてアンケート（事後）を掲載します。（順不同）

①【今回の感想】

- 一つの動作の意味、技術の変化・必要性を整理することができ、正しい動作を覚える理由になりました。ただし正しい動作までたどり着かなかったのが残念でした。（富田佳孝さん／浦和SC／スキー協デモ）
- スキーセミナーの講習ではDVDの内容理解が不足していたので今回のフォーラムはとても役に立ちました。（和田敬志さ



ん／トライアルファミリー)

- 前半はみなさんが発言、後半は五十嵐さんのスキー／アルペンの歴史の話を聞き、バランスよく退屈する間もなく楽しかったです。答えが1つであるわけではないので、まともになくてもOKだと思います。皆さんの意見が聞けて面白かった。(長谷川かよ子さん／てんとおむしSC)
 - 酒を飲みながらの割にはかなり真剣な話しになってびっくりです。やはり指導員又は指導員を目指す人以外は難しい内容(スキーの滑りを言葉にする)なのかなあと思いました。(本多賜代さん／シーハイルSC)
 - 色々なクラブ、人の意見が聞けてよかった。スキーは奥が深いですね。(本多幸助さん／シーハイルSC)
 - 第一部で「内足」の話がメインになり、それだけでも結構いろいろな話題が出て、
- 皆さんそれぞれに考えて滑っているのだと感じました。とことん語り合うって、結構難しいですね。(出崎福男さん／コロポックル)
 - スキーはスポーツであり、目的をもって滑らないとという話しは大変参考になりました。漫然とスキー板に滑らされているだけではダメだ、とつくづく思いました。(鈴木康浩さん／三多摩SC)
 - 板をたわませる(=乗れる位置・踏める位置)のは簡単だけど、これがなかなか出来ない。上達の永遠のテーマだと思います。室内や平らな雪上で確認しても、斜面に対しての体の位置はなかなかつかめません。(石黒健さん／高島平SC)
 - 楽しかったです。(小川洋理事長／みなとしゅぷうる／スキー協デモ)
 - 五十嵐さんのお話があったから、締まったのでは。(スエヒロアケミさん／スラロ



ームSC)

- 色んな技術に対する話を聞いて良かった。ベーシックパラレルの意図がなんとなく見えました。(五十嵐民夫さん/SCこなゆき)
- 今回は満足しました。(岡根泉二さん/雪けむり)
- 今日一日だけですがごく足まえが上達しました、このシーズンはスピーディーで華麗な滑りができます絶対!! 本当にinformative(ためになる)な一日でした。
(大久保賢二さん/ヒューマンSC)
- 私自身スキーをやらないのですが、今回参加させていただきました。武田さん五十嵐さんの説明がとてもわかりやすかったです。雪面と身体との角度!!についての武田さんの説明がジェスチャー付きで教えて下さったのが良く解りやすかったです。なぜ「アルペンスキーと言うのか?」初めて知りました。ジャンプスキーはなぜできたのか?そんな謂われがあったことを初めて知りました!! (三木志津さん/ヒューマンSC)
- シーズンオフでの学習良いですね。(樋口一枝さん/ヒューマンSC)
- 内足のたたみ込みを常に意識することを思い起こされた。ベテランの方々の色々な意見を聞くことは大変参考になりました。(綾戸健一さん/ヒューマンSC)
- 面白かったです。たくさん集まって(適度な人数で)良かった。こんなに色々なクラブの素敵な人と出会えてよかったです。(ヒューマンSC)

②【フォーラム運営に対する要望・提案・改

善点】

- (1)雪上だけでなく地上で動きを覚えて、(2)グランジャー、インラインスケート、ブラシスキーなどで疑似体験し、(3)雪上で実践するといいいと思います。
 - シーズン前後に1度ずつ行えると更に良いと思います。
 - 今回は少し難しいテーマかと思いますが、これを機に滑りについて考えることは良いことですネ。
- ③【次回討議したいテーマ】
- スキー技術は知りたいことが各個人で違います、次回からはテーマを絞ってやった方が好いと思います
 - 自由に話しができて大変よい運営だと思います
 - テーマを絞って話し合った方が、時間を有効に使えるような…
 - 一般参加を集めるならば区報での募集はいかがでしょうか
 - 会員拡大・クラブ間交流
 - 床上のトレーニングの実践など、トレーナーを呼んでやるなど
 - 用具について・ワックス・トレーニングについて
 - チューンナップ
 - 山スキー、雪洞技術、雪崩対策など
 - どうやったら会員が増えるのか?・スキー指導法の実践の悩み。
 - 中高年向け(?)楽に安全にコントロールして滑る(衝突などの事故をなくす)そのための指導法、アドバイス
 - 自分にあった板・ブーツって、どうしたら判るの?

- コブの滑り方
- 基本、筋トレは自分でやるものだけど、意見交換する会も必要ですね。

④【その他】

- シーハイルはブログを始めました。

アンケートの回答ではありませんが、シーハイルの福島明さんからはスキー技術の基本的な理論をまとめたレジュメを頂きました。氏の技術的な論理だてを聴くことができませんでしたが、フォーラムの趣旨にすごく賛同して頂いたことで、フォーラム運営の方向性は間違っていないんだな…と自信を持ってました。

今回の反省は①DVDをテーマとして取り上げたのは良かったと思うが、討議の進め方を改善しなければならない。2次会の居酒屋みたいなリラックスした雰囲気の中で、話しが深まるような司会進行が望ましい。②アンケート結果にもあるようにテー

マを具体的に絞って開催した方がいい（参加者は減るけど）。③司会者の疑問や関心は概ね皆さんの関心であろうから、司会者が関心をもつ質問を投げかけていけば面白い答えが返ってきて、それが皆さんの考えを深めていくのではないかと…。参加してくれたみなさんが主催者の不手際を温かい目で見てくれて、応援して頂いたことに恥じ入りつつも感謝です。

第2回スキーフォーラムを5月頃やりたいと思います。次回のテーマは少し絞って「ベーシックパラの徹底検証」とか「初歩パラと指導上の注意点」、「トレーニング法と栄養の工夫」などについてはいかがでしょうか？また今回討論の中で本多幸助さんが「内脚で軸を作ってからターンに入る」という発言をされてましたが、その理由を詳しく聞くべきでした…本多さん次回は続きをお願いします！

千川 清一（練馬ヒューマン）



information

組織局からお知らせ

クラブから提出されました会員登録名簿を元に第43期会員証を発行します。

11月第2週より印刷、順次発送します。会員登録をまだ出されていないクラブは、メール及びFAXでお願いします。

リーフレット

2007年作成の東京スキー協リーフレットが3000部程あります。

2010~11シーズン行事予定を差し込み、ホームページURLとメールアドレスを明記しました。

クラブの宣伝に活用して下さい。

スキーマイト

9月17日にスキーマイト136号を発送しました。137号は11月中旬予定です。

お正月は八幡平で!

2010

2011

12月29日(水)夜~1月3日(月)朝

参加費 **55,000円** 個室利用6,500UP (グループ利用)
子供(小学生以下)50,000円
(宿3泊8食、往復交通費、イベント代、スクール代、交流会費、保険料含む)

ライジングサンホテル

〒028-7302 岩手県八幡平市八幡平温泉郷
TEL:0195-78-2170 FAX:0195-78-2173

交通:貸切バス 定員:40名 締切:12月18日(定員になり次第メ切)

問い合わせ

東京都勤労者スキー協議会・越年スキー係
〒170-0013 東京都豊島区東池袋2-39-2
大住ビル402号 TEL・FAX:03-3971-4144

振込み口座

00110-7-88004 東京スキー協
(通信欄に「越年スキー参加費」と記入してください。
申込金(¥10,000円)もしくは全額入金をもって予約
受付とします。

キャンセル料

12月18日まで無料、23日・20%、27日・30%、
28日・40%、29日・50%、出発後は全額



11月・12月のカレンダー

| 11月 | 東京スキー協 | 全国スキー協 | 12月 | 東京スキー協 | 全国スキー協 |
|--------|-----------|--------|--------|------------|--------|
| 1日(月) | | | 1日(水) | | |
| 2日(火) | | | 2日(木) | 常任理事会 | |
| 3日(水) | 技術部会(狭山) | | 3日(金) | | |
| 4日(木) | 常任理事 | | 4日(土) | | 中央研修会 |
| 5日(金) | | | 5日(日) | | 〃 |
| 6日(土) | | | 6日(月) | | |
| 7日(日) | | | 7日(火) | | |
| 8日(月) | | | 8日(水) | | |
| 9日(火) | 山スキーの集い | | 9日(木) | | |
| 10日(水) | | | 10日(金) | | |
| 11日(木) | | | 11日(土) | 初滑りフリーレッスン | |
| 12日(金) | | | 12日(日) | 〃 | |
| 13日(土) | | 全国理事会 | 13日(月) | 編集会議 | |
| 14日(日) | 養成ペーパーテスト | 〃 | 14日(火) | | |
| 15日(月) | | | 15日(水) | | |
| 16日(火) | | | 16日(木) | | |
| 17日(水) | | | 17日(金) | | |
| 18日(木) | 第4回理事会 | | 18日(土) | 研修会・実技伝達 | |
| 19日(金) | | | 19日(日) | 〃 | |
| 20日(土) | | | 20日(月) | 通信発送 | |
| 21日(日) | 指導員傾向と対策 | | 21日(火) | | |
| 22日(月) | 編集会議 | | 22日(水) | | |
| 23日(火) | | | 23日(木) | | |
| 24日(水) | | | 24日(金) | | |
| 25日(木) | | | 25日(土) | ジュニア冬休み | |
| 26日(金) | | | 26日(日) | 〃 | |
| 27日(土) | | 技術部会 | 27日(月) | 〃 | |
| 28日(日) | | 〃 | 28日(火) | | |
| 29日(月) | 通信発行 | | 29日(水) | 越年ファミリー | |
| 30日(火) | | | 30日(木) | 〃 | |
| | | | 31日(金) | 〃 | |