



# 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.331

発行

2011.8.1

発行責任者・小川 洋

## 白根山レーシングキャンプ



### 目次

白根山担ぎ上げポールレッスン報告	2頁
クリーンハイク報告	3頁
第2回理事会報告	4～5頁
information	5頁
6月・7月のカレンダー	6頁

## 6月白根山担ぎ上げポールレッスン

今回から吉岡大輔コーチに変わりました。

トップクラスのスキーマーの滑りはすごい、得るところは大きいです。

板の真上に乗る、斜面に対して垂直に立つ。

目(頭)の位置と雪面の距離が一定であり、どこを見ているのかが分かる。

腰から下が柔らかく動く。  
など、実際の滑りを見てい

ると、DVDなどの映像を見ているのと違い、直ぐに真似できます(出来るとは限りませんが)

私がアドバイスを受けた点は

- \* フリースキーの時に、ターン外足側の肩が上がる イコール外足が踏めていない
- \* ポールの所で、腰がスキー板と一緒に外側に流れてしまう イコール板がずれる

改善出来た点は

切り替えの時に、フォールラインを意識した身体の落とし込みは上手くできているが、次のターンが始まっているのにそのままの姿勢を続けている(いわゆる内倒)ターンが始まると同時に上体を次の外足側に起こしていき、ポールの所では上体が雪面に対し真っ直ぐに立っているようにすること。それが出来るとターンマキシマムの所で外向傾姿勢が作れるようになる ちょっとイメージがつかれるようになったかな。



陸上トレーニング・バランスボールの講習は最高。

常に滑りを意識した陸トレ、バランスボールを使ったトレーニングが、スキー協会のDVDにありましたが、内腰を倒し込んでいく練習は自分の滑りを変えていける内容ですばらしかった。

参加していた平沢さんから貴重なアドバイスを頂きました。

それは、志村けんさんの「アイーンだよ」です。アゴを突き出して滑ること、コースが荒れてくるとどうしても溝を見ってしまうイコール回し込み過ぎになる。下を見られない姿勢が「アイーンだよ」、実際滑ってみると次の次のポールがよく見えること…。

ありがとうございました。

担ぎ上げは大変ですが、楽しさ一杯の、そして必ず上達するトレーニングです みなさんどんどんチャレンジしましょう。

練馬ヒューマンSC 近藤安宏



## 2011 クリーンハイク、スキー協から6名参加、 総勢 27 名でゴミ 3.8kg を回収、無事終了。

6月5日(日)、天候・薄曇り 国際環境月間の6月第一日曜日に行われている第39回クリーンハイクが行われ、スキー協の参加者6名は昨年引き続き杉並労山の仲間21名と行動しました。

今年は奥武蔵・西武線・吾野駅を9時に歩き始め、顔振峠～越上山～黒山鉱泉のコースを歩きました。登山道にゴミはほとんどなく、車道に出るとドライバーが捨てた空き缶やたばこの吸い殻が目立ちました。

途中、諏訪神社の駐車場で車座になって昼食、杉並労山で用意していただいた豚汁

をおいしく食べました。山路にはキイチゴが実り、口に入れると甘酸っぱい味が広がり、コアジサイの小さな白い花などを愛でながらの楽しいハイキングでした。

黒山鉱泉への車道に出た地点でゴミ拾いは終了、検量の結果27名で集めたゴミは3.8kgでした。車道を40分ほど歩き、14:16のバスで越生駅に出て解散しました。

スキー協参加者 吉田安信、小川正夫、渡辺美佐子(スノーモンスター)、小川道子、田畑健(こなゆき)、矢口政武(ランドネ)

田畑健(こなゆきSC)



## 第4期第2回理事会報告（役割分担）

### 1、理事・常任理事の担当

#### ●教育技術局 局長：近藤安宏

常任：出崎福男、末広明美、森田克暁、佐藤知英子、矢吹健 福島明  
理事：北川勝治、干川清一、本多賜代、岡根泉二

#### ●組織局 局長：石黒健

常任：伊藤元広、三浦幸光 長谷川かよ子 市川正幸  
理事：芦田潔、小川正夫、根本治光、佐藤正広、松本幸男、赤羽幸治

#### ●総務局 局長：吉田安信

常任：車田夕紀子 海野茂  
理事：鮎沢剛人、井上宜、藤城弥栄子、長部保雄、星野昌弘、  
濱田琴美、広瀬陽治、三隅伸一

#### ●広報局 局長：小川洋

常任：長谷川かよ子  
理事：長部保雄、五十嵐民夫

編集体制：各部局から担当者を選出してもらい編集会議を行う。

\*引き続き理事ならびに常任理事の選出を追及する。( )は昨年度会員登録なしクラブ  
理事の出していないクラブ 板橋、Oh!シーハイル、すとっくいらず、(チーム絆)、  
つらら、(つるりん)、はるひの、(ぺんぎん)、ゆきすぎ、ストック西蒲田、ぶるるん、  
ブリザード、ホワイトベア、マラジェッツ

### 2、各部・委員会の責任者

- 技術部：近藤安宏
- 競技スキー委員会：矢吹健
- 山スキー委員会：吉田安信
- スノーボード委員会：石黒健（小野寺麻里）
- ウィークデースキー委員会：三浦幸光
- ジュニア委員会：石黒健

### 3、全国部員は昨年からの継続（任期が2年）

- 技術部 出崎福男
- 競技部 末広明美
- 山スキー部 長部保雄
- スノーボード部 小野寺麻里

### 4、各種実行委員会等の担当者（ ）はこれから依頼する。

東京競技大会ワークグループ 矢吹健、佐藤知英子、(榎内)、(三隅)、(干川)、(伊藤淳)、(高橋) etc…

全国大会主管担当 小川洋、近藤安宏、石黒健、伊藤元広、末広明美、吉田安信  
越年実行委員会 吉田安信、三浦幸光、出崎福男、(諏訪智子)  
スノージャンボリー 車田夕紀子、吉田安信、三浦幸光、石黒健、濱田琴美(諏訪智子)  
テクニカルフェスタ 出崎福男、近藤安宏、伊藤元広、長谷川かよ子、福島明、  
(森田克暁)  
テニス交流会 小川洋、諏訪智子、堀井幸保  
クラブ交流平和駅伝 石黒健、市川正幸、(増田)、(川上)

# information

## 2011 スキーセミナーのご案内

**日時** 9月4日(日) 10:00~

**場所** 未定

**内容** 第1部:「スポーツ基本法を学ぼう」

**講師** 宮本岳志さん(衆議院議員)

先の国会で「スポーツ基本法」が制定されました。私たちスポーツ連盟ならびに全国スキー協が掲げてきた「スポーツは国民の権利である。」という主張が明記されましたが、不十分な部分も沢山あります。これからの運動が大切になってきます。そこで今回は宮本さんをお呼びして基本法の問題点や今後の展望をお聞きしたいと思います。

**第2部:新DVDの解説と学習**

**講師** 小川 洋

今年の夏に出る「新DVD」の内容を皆で学習し冬に備えよう。



## 8月・9月のカレンダー

8月	東京スキー協	全国スキー協	9月	東京スキー協	全国スキー協
1日(月)			1日(木)		
2日(火)			2日(金)		
3日(水)			3日(土)		
4日(木)			4日(日)	スキーセミナー	
5日(金)			5日(月)		
6日(土)			6日(火)		
7日(日)			7日(水)		
8日(月)		常任理事会	8日(木)		
9日(火)			9日(金)		
10日(水)			10日(土)	グランジャー(予)	
11日(木)	常任理事会		11日(日)	〃	
12日(金)			12日(月)		
13日(土)			13日(火)		
14日(日)			14日(水)		
15日(月)			15日(木)		
16日(火)			16日(金)		
17日(水)			17日(土)	ブラシスキー	
18日(木)			18日(日)	〃	
19日(金)			19日(月)		
20日(土)			20日(火)		
21日(日)			21日(水)		
22日(月)			22日(木)		
23日(火)			23日(金)		
24日(水)			24日(土)		サマーセミナー
25日(木)			25日(日)		〃
26日(金)			26日(月)		
27日(土)			27日(火)		
28日(日)		常任理事会	28日(水)		
29日(月)			29日(木)		
30日(火)			30日(金)		
31日(水)					