



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.333

発行

2011.10.1

発行責任者・小川 洋

スキーセミナー2011



目次

スキーセミナー2010報告
山スキー委員会案内
クラブ行事紹介 (こなゆき)
ロッカースキーのはなし
information
10月・11月のカレンダー

2～3頁
4頁
5頁
6頁
7頁
8頁

9月4日にスキーセミナー2011が開かれ、55名(内指導員40名)の方が参加しました。1部では、今年6月に成立したスポーツ基本法です。講師は、日本共産党衆議院議員の宮本たけしさんです。

今までのスポーツ振興法(1961年制定)を全面改定し、国民がスポーツを通じて豊かな生活を実現する「スポーツ権」を明記し、「スポーツ庁」の設置は行政改革の流れに配慮し、附則に「検討を加え、必要な措置を講ずる」と記すに止めています。

基本的権利としてのスポーツ権ということが明記されたスポーツ基本法が、超党派の合意で成立したことは歴史的な意義を持つものであり、新日本スポーツ連盟は、1965年の結成総会で「スポーツは万人の権利」との宣言を行い、国民のスポーツ権実現のために活動してきました。このスポーツ権の理念が国民の多数派になったことを大いに確信にしたいと思います。

同時に、スポーツ基本法には少なくない不十分さもあり、基本法が出来たからといって、わが国の貧困なスポーツ条件がただちに解決するわけではありません。

2部では、今年の新しいDVD「初歩動作から初歩のパラレルターンまで」「滑りが変わる4つの基本技術」を、上映しながらの解説を行いました。

参加者の感想をまとめると以下の通りです。

スポーツ基本法

●まとめて学ぶ機会がなく、今回は良かったです。スキーのみならず多様なスポーツ要求に応え、スポーツ文化の花開く第一歩になれば良いなと思います。私たちはこれからは運動を続けていかなければと意を強く持ちました。

●法律が出来るまでに、様々な問題があったことがよく分かりました。スポーツが権利として認められたことは、大変重要であると思いました。スポーツ産業との関係・関連が、もう少し聞きたかったです。大変よい講演でした。

●宮本議員の個性に触れられ、とてもよい経験でした。スポーツマン政党議員としての魅力を自分のプラス材料にもできました。運動体であるスキー協の一人一人が、前進

するときのエネルギーをもらえました。

●実際の法案成立に関わった方のお話、非常に興味深い内容でした。困難な状況の中で、必要な予算を勝取っていくことに、我々の活動がどのように関わっていくのか。スポーツ連盟、スキー協としての運動としての役割を改めて認識させられました。

●法律が良くなったように見えても、結局は財政の問題が大きいと思います。どれだけスポーツにお金を出してくれるのかが変わらなければ、変らせるように国民が働きかけなければ、絵に描いたもちになると思う。

●宮本氏は、さすがによくスポーツの理念と現状を掴んでいるなあと感じました。国策のことも、石原都政のことも、最先端にいる人ならではの話しが聞けてよかった

です。そして何よりもご本人が、スポーツマンということで連帯感がありました。

DVDについて

●初心者向けの導入として具体的で良かった 精神的なプレッシャーを与えないのは良いと思う 足首の緊張の仕方も具体的で良かった

ポジションが命なので、その方法、訓練の仕方を試したいと思います 片脚ターンはいつも練習しているし、体調管理や安定性のチェックなど有効だと思います

●止まり方の練習と足首の緊張が、強調されていることは良いことだと思います。

●ステップアップするには、もう一度基本に戻って完成度を上げることが重要だと感じました。

●初歩の平行ルまで 足首の緊張にのみ重点を置くのではなく、人は恐怖心に落ちると足指が曲がり（床を掴むように）、膝、腰の位置が悪くなることを克服する手段として捉え、安定して滑れるようになった段階で、足指を曲げる→反らす（足首の緊張）の練習を意図的に行い、安定した位置をつかむ学習（練習）をしたほうがいいのでは。

●これまでの「洗練の平行ルターン」に中心をおいたものより、今回のDVDは原点に戻った感じでよかったと思います。

●スキーを止めることの重要性は、以前から思っていたので、初歩動作づくりの内容は良かったと思います。

●後ろからの追っかけ映像が良く分りました。初心者への指導ということ言えば、「DVDを見せて教える」ということになれば、もっと詳しい段階と内容を入れるべきでしょう。担ぎ方、歩き方、ブーツの履き方、ビンディングの入れ方、外し方、リフトの乗り方、降り方など。

今後のスキーセミナーの内容についての希望

●外部講師の話は、毎回大変参考になります。今後も直接スキーに関係した分野からの話を聞きたいと思います。

●重要なポイントは、毎年毎年繰り返して欲しいと思います。

●「体作り」として、スキーにつながるストレッチや、オフトレ的な講義と実践を行っても良いのではないのでしょうか。（スキーを長く続ける基本は身体だから）

●SAJの体制が、ここ数年混乱を続けているようです。客観的・建設的な立場で今後のスポーツの発展方向を説明していただける内容があれば（なかなか難しいでしょうが）。



今年こそ、自然を滑ろう！

山スキー委員会

スキーをはいて斜面を登り、シールを外し…滑るぞ。滑降のラインは、雪の中には…ゲレンデから飛び出し、山の中・自然を滑る。スキーは、昔から道具として雪山を歩き、滑る道具として使われてきました。ゲレンデで滑る、ポール競技…、これも楽しいでしょう。一步踏み出し、自然の中に入る。自然との一体感、スキーの原点です。ぜひ、山スキーの楽しさを味わってください。



立山山スキー教室 大走り尾根滑降(2011/5)

山スキー委員会は、来シーズンへ向け主な取り組みとして、当面以下の行事日程を決めました。

1) 山スキーリーダー交流会 (10月21日(金) 午後7時～9時)

会場 新日本スポーツ連盟会議室 (池袋)

対象 東京、関東近県の山スキーリーダー、山スキー教室担当および山スキー教室の運営にご協力していただける方は、出席してください。

2) 山スキーの集い (11月11日(金) 午後7時～9時) 6時30分開場

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です。今年は、新宿スポーツセンターで開催します。

会場 新宿 新宿スポーツセンター (小会議室) (JR高田馬場 戸山口下車徒歩5分)

集いの主な内容

- ①用具の解説(カモシカスポーツ(予定))
- ②スキー協のめざす山スキー
- ③2012山スキー教室の紹介
- ④山スキークラブの紹介

3) 山スキー講座 (11月27日(日) 午前10時～午後5時)

安全な山スキーが楽しめるのか、事故や遭難を防げるのか、みんなで勉強してみませんか。山スキーに必要な基礎知識を学ぶ講座です。

会場 新日本スポーツ連盟会議室 (池袋)

講義内容 気象、読図、リーダー論

*本講座は、山スキーリーダー養成机上講習となります(実技は、1/7～9 関温泉スキー場)。

4) 山スキー教室 (日程、場所、主管クラブ)

日程	場所	主な内容	主管クラブ
1月14～15日	かぐら周辺	ゲレンデ周辺	ランドネ
2月11～12日	湯の丸高原	ゲレンデ・湯の丸山	スノーモンスタ
3月17～18日	乗鞍高原	ゲレンデ・位が原	こなゆき
3月31～4月1日	かぐら (和田小屋)	かぐら (小松原越え)	ゆきけむり、ランドネ
4月7～8日	蓮華温泉	蓮華温泉 (実践)	こなゆき
5月3～6日	鳥海山	七高山、初級	三多摩山スキー
5月3～6日	八甲田山	南北八甲田、初級	スノーモンスタ
5月18～20日	立山・剣沢	雷鳥沢、剣沢、	三多摩山スキー

交流の集い、山スキー教室等々を企画しています。お誘いあわせの上、ご参加ください。

こなゆきサイクリング

東京タイムマシン紀行

今年の春から始まった、クラブ行事です。
5月中旬は文京区役所のレンタサイクル
(電動アシスト付き、1日500円)で、
東京区部東を巡りました。

9時半に文京区役所を出発、御茶ノ水から九段下を通り北の丸公園へ。平川門～祝田橋間(内堀通り)パレスサイクリングコースの解放感を味わい、日比谷公園で休憩。愛宕神社に参拝してから浜離宮をかすめて築地。場外市場で昼食にしました。

午後は勝どき橋を渡りウォーターフロントです。佃島のもんじゃ通り、裏路地は一昔前にタイムスリップ。墨田川の向こうにはスカイツリーがそびえています。八丁堀を経て丸の内、秋葉原。そこから本郷通りを登ると祭礼中の神田明神。震災支援で茨城産レタスが配られていました。そして坂を下り、文京区役所に無事到着。

高層ビル群から下町を巡ったサイクリング。街中ゆえ疾走感には欠けましたが、坂の多い都内では電動アシストサイクルの威力はなかなか。会話を楽しむ余裕もありました。再開発が進むビジネス街、商業地にはブランドショップ、自然豊かな公園に生活感溢れる下町と、大都会東京の魅力を堪能しました。

次回は、10月29日(土)～31日(月)「四国しまなみ海道」。愛媛・今治から瀬戸内海に浮かぶ島々を橋を渡り、広島・尾道まで走ります。



日比谷公園



皇居外周



佃島

カービングスキーの可能性を広げた 期待のロッカースキー

今年もまた、新しい材料が登場しました。新時代のロッカースキーです。

すでに、パウダーやオフピステ向けのロッカーは、山スキー愛好家には認知されています。そして今年、整地やコブ、レースでも滑りの可能性を広げるロッカーです。

この「ロッカースキー」とは、何か？ チップ（トップ）とテールが少し反りあがっていて、スキーの接雪長や接エッジ長が足元に寄っているスキー

カービングスキーの切れの良さを生かしつつ、スキーのたわみが自然に形成され、ターン導入が容易でまわしやすい、という特徴を持っています。

昨シーズン、レースシーンで使用されて結果を出し、その後技術選でも高成績を上げて、一躍注目を浴びました。

「新時代ロッカー」の種類を見てみます。

●フロント（チップ）ロッカー

トップ部分の接雪面がセンター側にあり、スキーがフラットのときに接雪長は最小で、角付けされると接雪長は変化する

GS 競技で使われました。ターンの入口で素早く方向付けができ、前半からしっかりとカービングしていただけます。規程いっぱい長さでも、操作性が落ちません。

●チップ&テールロッカー

トップとテール部分の接雪点がセンター側

にあり、スキーがフラットのときに接雪長はセンター寄りに最小で、角付けされると接雪長は変化する

谷回りでトップが噛みすぎることはありません。不必要な切れ上がりがなくなり、落差をとることができます。検定などでの様々な動きや回転弧に対応が可能です。硬い雪質はもちろん悪雪でも操作性は安定。少し長めのサイズも選べる優れたものです。

●フルロッカー

トップとテールの接雪点がともにセンター寄りにあり、角付け量による接雪長は大きく変化する

接雪長が足元中心なので、ピボット操作が容易です。ターン前半はスムーズ、後半はテールの堅実なサポートがあって次のターンへ楽につながります。小回りやコブが苦手な方にはお勧め。でも、大回りの安定性も良く、初・中級者でレベルアップを目指すには最適です。

カービングスキーの扱い辛い部分を解消し、技量や目的、体力に合わせた選択ができる「新時代ロッカー」。ある意味、トラッドスキーの扱いやすい良さが復活したように思えます。

ひょっとしたら、カービングスキー技術の苦手意識を、ロッカースキーが解消してくれるかも知れません。



information

第19回クラブ交流平和駅伝のご案内

大会実施要項

開催日 2011年10月30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

一人1000円(小、中学生500円) 傷害保険加入)

表彰 チーム 1位~3位 表彰状、賞品(走者全員)

個人男女 1位~3位 表彰状 賞品(5km走者)

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

申込締め切り 10月27日(木)

西武多摩湖線「西武遊園地」下車徒歩10分

スキーシーズン間近ですが、保険の準備は！

いよいよスキーシーズンが近づいてきましたが、保険の準備はできていますか。全国スキー協では、他の人に怪我をさせた、人の物を壊してしまった時の備えとして、『賠償保険』の紹介をしています、今年は2年間、2011年12月1日から2013年11月30日の期間で、3300円の掛け金です。最高1億円の保証で、同居家族全員が対象のファミリー保険です。

また、山スキーでの事故などが対象の『救出基金』を取り組んでいます。山スキーやハイキングでの事故に対しての、捜索・救出に関する費用、怪我に対する見舞金が保障されます。掛け金は最低3000円から1000円単位で最高1万円で、1年目は掛け金の200倍10年以上で300倍の保証です。さらに行事ごとの一時加入もできます。

クラブでの行事には「スポーツ連盟」が取り扱っている『傷害見舞金制度』があります。さらに東京スキー協が行事ごとに掛けている、傷害保険の保険会社の代理店を紹介することもできます。クラブで保険のこと検討してみてください。

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(土)	テニス交流会		1日(火)		
2日(日)	〃		2日(水)		
3日(月)			3日(木)		
4日(火)			4日(金)		
5日(水)			5日(土)		
6日(木)	常任理事会		6日(日)		
7日(金)			7日(月)		
8日(土)			8日(火)		
9日(日)			9日(水)		
10日(月)			10日(木)	常任理事会	
11日(火)			11日(金)		
12日(水)			12日(土)		全国理事会
13日(木)			13日(日)		〃
14日(金)			14日(月)		
15日(土)			15日(火)		
16日(日)	初・中級指導員養成座学	上級指導員養成座学	16日(水)		
17日(月)			17日(木)	第4回理事会	
18日(火)			18日(金)		
19日(水)			19日(土)		
20日(木)			20日(日)		
21日(金)			21日(月)		
22日(土)			22日(火)		
23日(日)			23日(水)	指導員合格へ傾向と対策	
24日(月)	編集会議		24日(木)	編集会議	
25日(火)			25日(金)		
26日(水)			26日(土)		技術部会
27日(木)			27日(日)		〃
28日(金)			28日(月)	通信発行	
29日(土)			29日(火)		
30日(日)	クラブ交流平和駅伝		30日(水)		
31日(月)	通信発行				