



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.tokyoskiky.org/>

No.334

発行

2011.11.1

発行責任者・小川 洋

第29回テニス交流会



第29回テニス交流会を山中湖畔にて開催しました。昨年は準備不足で中止にしましたが、今年は7人(写真を撮影する前に一人が体調不良で帰宅)とだいぶ寂しい交流会でしたが開催しました。来年は30回記念、みなさんおおいに楽しみましょう。

それにしても町田シャスネージュ川崎さんは部活の顧問だっただけあってメチャ上手!

目次

ブラシスキー報告	2～3頁
出版物の紹介	4頁
クラブ行事紹介(てんとおむし)	5頁
全国スキー協主催競技大会ビラ第1弾	6頁
information	7頁
11月・12月のカレンダー	8頁

ブラシスキーに行ってきました。

東京スキー協主催行事

10月18日・19日と残暑厳しい中、群馬県丸沼高原での3年ぶりの東京スキー協のブラシスキー講習会に参加しました。

モルゲンからは大山会長と小柳。町田シヤスネージュの山口俊彦さんも同行しました。ブラシスキー専用の板ではなく、R10のショート系の板を持って参加しましたが、滑走性の面でやはり専用板（オガサカ製・滑走面にディンプル、エッジはステンレス）に劣ります。（講師の小川さんの板とはきかえてみて実感しました。）

1日目午前中は、今回発表された教程解説DVDの初歩動作のうち「プルーク」で停止、ポジション、山まわり、外スキーの開き出しから外脚荷重のプルークボーゲン（オガサカ製）を練習しました。自分のポジションの悪い癖を改めて実感しました。初歩動作の指導をすることで、スキーの基本となるポジションを意識することができ、重要な通過点だと思います。特に足首の緊張の指摘がキーポイントだと感じました。

昼食後、食堂の外にあるベンチで横になり、15分ほど昼寝をしました。目覚めはスッキリ、早朝からの自動車運転の疲れも取れて元気になりました。

これは、我がクラブの84歳のかつ跳びスキーヤー川瀬功治さんの習慣を踏襲したものです。

午後から2日目にかけては、「滑りの変わる4つの基本技術」を順不同で練習しました。

①スタンスを変えない。

②内脚ターン。（これは行わず）

③外脚プルークボーゲン（内スキーのトップクロス）

④片脚ターン

私は、左右への重心移動と大きな動作が見えないという課題を指摘されました。シーズンイン前に、自分の弱点が分かったことは、大きな収穫でした。「できないわけは何か」を追求してレベルアップを目指します。

（小柳記）

★暑くても 気分爽快 ブラシスキー

日光に近い「丸沼高原スキー場」はブラシスキーの本場です。このスキー場には、うちのクラブでも、冬に一度行きました。はい、「日光白根山」のふもとです。

「東京スキー協のブラシスキー講習」があり、モルゲンの大山さん、小柳さんと一緒に町田から車で出発。早朝5時半に出たら、9時半には、もう着いてしまいました。写真右に見える「第1リフト」の左側が会場です。

行ってみると、もう、リフトには40人ほどの行列。ゲレンデを降りてくるスキーヤーは、スプリンクラーから噴射する霧に濡れて涼しそう。気持ちよさそうに降りてきます。まあ、霧に濡れると言っても、すぐ乾いてしまう程度で、特に問題はありません。ゲレンデにはプラスチックの網が敷かれ、その上を普通のスキーで滑ります。もちろん冬には、その上に雪が積もります。リフトはスキーを持って乗るので、2人用

リフトに1人ずつ乗りますが、これも慣れればノープロブレム。

さて、リフトを降りたところで講習開始。理事長で上級指導員の小川さんが講師、コロポックルSCの出崎さんが事務局、参加者は8人。まあ、本物の雪にさわる前に、今から慣れておこうと言うわけ。まずは、スキーの滑走面をシリコン・スプレーで濡らします。

滑った感触ですか？ そうねー、アイスバーンの表面が砕けて、霜柱のようにサクサクと言ったところかな？ ずらして良し、切って良し、雪に近いけど、何かが違う？ そう、ゴマカシが効かない。「エッジング・ずらし」どちらかに決めろ。こう言われているように感じました。まあ「いいポジションに乗れば何とかなるよ」といった感じです。

小川先生の注文は、まずプルーク。滑走のプルークから制動のプルーク→停止。基本の基本をやりました。「こんなのつままない」と思いながらも、後でクラブの人と一緒に楽しむためには基本練習は欠かせません。今年も新しいDVDができたので、このメニューに添ってベーシックパラから洗練のパラに進みました。

ターンの時、谷に乗り出すオーバーアクションが、どうもうまく乗れずに苦労しました。一度はコースをオーバーランして、コース脇の草原へ突進、もちろんずっこけたよ！でも「坊主の頭」(ケガナシ)でした。

宿は「COU屋」(食う屋)と言う名のペンション。名前のおおりに、味はなかなかのもの。オーナーは元レストランのシェフだったとか。イタリアの赤ワインと秋ナスの煮つけ

など、庶民の味が素敵です。暑いゲレンデから引き揚げて、涼しい高原のテラスで一休み。心地よい風に吹かれながら、塩ぼい枝豆をつまみ、缶ビールをコックンコックン。すっきりするねー。

夜のミーティングでは、ビデオで自分の滑りが見られ、コメントしてもらえるので、欠点がよく解ります。基本姿勢の悪さ、外向傾の不足など、課題がはっきりしました。しかし、まだシーズンの3カ月前から、滑走感覚を取り戻せる幸せを感じました。今度は、クラブの皆さんと、もっと大勢で行きましょうネ。

◆かげの声：

「実は痛かった。けがしてました」降りてきて、止まろうとした時、内傾オーバーで左に転倒。この時、左ひじをつきました。痛いと思ったが、やせ我慢。スキーを終わってからシャツをまくって見ると、直径2cm位すりむいていました。やはり痛い。フロントに行って消毒し、大型のバンドエイドをもらって応急処置しました。このため、楽しみにしていた「座禅温泉」はあきらめ、苦笑いの顔で山を下りました。

講師の小川さんは、インラインスケートで使うような「肘当て」をつけていましたが、これはとても有効と思いました。

★データ：リフト代 1日2500円、ただし1000円カード代バック。3時間2300円(カード代バック) レンタルスキーは、借りなかったので不明。(2011.9.18~19実施)

町田シャスネージュ・スキークラブ

山口俊彦

新刊紹介 「スキー！ 六花がくれた贈りもの」

五十嵐民夫(SCこなゆき)・著

「手元においてスキーに出かけたい一冊」

この度、全国勤労者スキー協議会の会員であり、元S I Aスキー教師の五十嵐民夫さんが「スキー 六花がくれた贈りもの」と題する本を出版された。

本書には、著者の40年間のスキーにかけたスキーと人生そのものが描かれている。

そして、実に豊富な指導者としての経験がもの見事に表現されており、その素晴らしい内容に思わず引き込まれてしまう。

これら全ては著者がスキーと自然を愛していることから生まれて来るものであろう。

各スキー場のゲレンデでの雪質から美味しい食べ物、そこに住む人まで実に幅広く忠実に紹介されているのには驚かされる。

世界のトップスキーヤーの技術解説も興味深く読ませてもらった。

特筆すべきは、スキー指導員なら誰でもが経験する様々な指導上の疑問に対する答えが、本書に全て書かれている事である。私も、初級者の急斜面への対処方を本書から学ぶことができた。子ども同士が教えあいながら上達する方法にもヒントを得た。

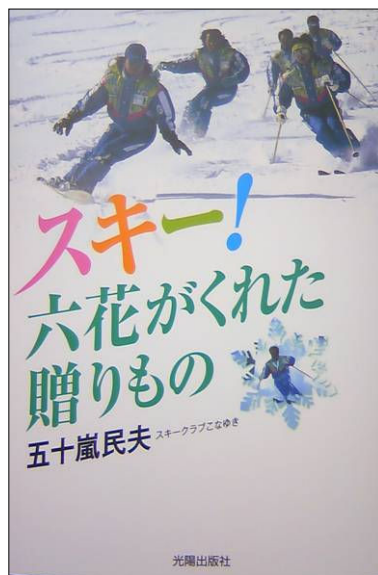
一方、「スキー指導で、スキー技術は重要な要素のひとつ」だと前置きしながら、「スキー技術を教えていればスキーは上手になると考えるのは正しくない」という著者の主張が随所にちりばめられていて、深く感銘する。

この冬、是非手元においてスキーに出かけたい一冊でありスキー指導員にはもって

こいの著書だ。自信をもってお奨めしたい。著者に感謝したい気持ちである。

2011年10月

全国勤労者スキー協議会会長・
元アルペンスキーWC選手 栗岩恵一



【目次より】

- I プロスキー教師めざして [カメラードスキースクール、クロスカンリースキー、ザ・パラレルプロスキー学校]
- II 見る・感じる・走る [見る、深雪、下へ向ける、道具]
- III それぞれのスキー [子ども、レース、気持ちいい]
- IV スポーツの表現力 [化学融合の不思議]
- V 思うままに [嬉しい出会い]

光陽出版社刊

四六判 256 頁・定価 1500 円

ISBN978-4-87662-535-2 C0075

購入申込・問合せ 五十嵐民夫

Eメール t_gara1019@jcom.home.ne.jp

スキーシーズンに向けての体力の向上を目指して

—テニス教室を開催中—

でんとおむしスキークラブ 油家 孝子

でんとおむしスキークラブの平均年齢は、63歳位です。そろそろ体力も衰えてくる年齢なので？スキーシーズンに入ってから怪我をしては大変と言うことと、体力をつけてスキーシーズンを迎えようということで、毎月テニスを始めました。

幸い我がクラブ会員の中に、テニス同好会を開催している会員がいて、指導をお願いすることにしました。クラブには、今までテニスをやった経験のある人はそんなにいませんが、最初の呼びかけに集まったのは、4～5人程でした。その人達も、きついテニスにはついていけず、一人やめ、二人やめ、解散かと思いました。しかし、継続は力なり、半年もすると、少しずつ参加者も増えて、1年半たった今は、10人ほどになりました。

教室は、土曜か日曜日の、午前8時～10時までの2時間で、1ヶ月3～4回です。会費は、1ヶ月1000円（コート代を参加者で割った金額です）。コーチが我がクラブ会員と言う事でコーチ料は無料のボランティアです。最近では少しずつラリーも出来るようになり、試合らしきことも出来るようになりました。



9月24～25日は、日光で合宿を行いました。参加者は9人です。会費は1泊3食、コート代込みで、10,000円（レッスン代は無料）24日、自動車組と電車組に別れて現地に12時に集合。昼食後1時よりテニスコート2面を使い、2組に分かれてコーチが一人ずつ付き、練習開始。ショートゲームで練習してから2時間のレッスンのあと、1時間試合をしました。1面4～5人なので大変きつい3時間でした。

6時から夕食を済ませて、8時よりビデオを見ながらフォームの研究。レベルアップの努力はでんとおむしの伝統です。

2日目は7時に朝食の後、8時から10時までの2時間をサーブとボレーの練習をして、残りの2時間を練習試合。4時間たっぷり汗を流し、シャワーを浴びて、昼食後、車組と電車組に別かれて解散。充実した二日間でした。

2011-2012 SEASON 全国勤労者スキー協議会主催

集まれ! RACE「大好き」

第1弾 限界スピードにチャレンジ!

第14回スキー協カップ

種目: SG2連戦

日時: 2012/2/11・12

会場: よませ温泉スキー場

参加費: 1日4,000円

2日7,500円



第2弾 ビギナーズ、障がい者、スノボーもOK!

第38回全国スキー競技大会

種目: GS・SL

日時: 2012/3/3・4

会場: 戸狩温泉スキー場

参加費: 1日4,000円

2日7,500円

第3弾 日本屈指のGSバーン

栄村復興支援競技大会

種目: GS2連戦

日時: 2012/3/10・11

会場: さかえ倶楽部スキー場

参加費: 1日4,000円

2日7,500円



Photo:朝飛照夫

詳しくは

新日本スポーツ連盟・全国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402号

TEL:03-3971-4145 FAX:03-3986-5403

<http://www.mmjp.or.jp/wsaj>

mail wsaj@post.email.ne.jp

*大会要項が確定し次第、ホームページ等にてご案内します。



日本スキー
発祥100周年
1911-2011

information

東北復興支援

越年ファミリースキーへのお誘い

地震で直接被害を受けていなくても、震災以降宿泊者が減少し、二次災害となっています。

岩手の温泉宿を利用し、スキーを楽しむことも東北支援になります。

お正月に温泉とスキーを楽しみましょう。

日時 **2011年12月29日(木)夜～2012年1月3日(火)朝**

宿泊 **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

TEL0195-78-2170

参加費 **55,000 円**(子供 50,000 円)

(3泊8食、往復交通費、イベント代、スクール代、交流会費、傷害保険料含)

個室使用6,500円UP(グループ使用)

問合せ 東京都勤労者スキー協議会・越年スキー係り

TEL・FAX : 03-3971-4144 Mail:info@tokyoskikyo.org

「山スキー基礎講座」開催のご案内

安全で楽しい山スキーのために

日時 2011年11月27日(日)

場所 新日本スポーツ連盟会議室(池袋・スキー協事務所隣)

定員 20人

受講料 2,700円

内容 ①山スキーリーダー論

②読図

③気象・積雪

教科書 山スキーリーダー養成学校テキスト

問合せ/申込み先 東京都勤労者スキー協議会 山スキー委員会

TEL・FAX : **03-3971-4144** Mail:info@tokyoskikyo.org

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(火)			1日(木)	常任理事会	
2日(水)	常任理事会		2日(金)		
3日(木)			3日(土)		中央研修会
4日(金)			4日(日)		〃
5日(土)			5日(月)	技術部会・志賀	
6日(日)			6日(火)		
7日(月)			7日(水)		
8日(火)			8日(木)		
9日(水)			9日(金)		
10日(木)			10日(土)	レーシングキャンプ	
11日(金)	山スキーの集い		11日(日)	〃	
12日(土)		全国理事会	12日(月)		
13日(日)		〃	13日(火)		
14日(月)			14日(水)		
15日(火)			15日(木)		
16日(水)			16日(金)		
17日(木)	第4回理事会		17日(土)	関東B研修会	
18日(金)			18日(日)	実技伝達/初滑り	
19日(土)			19日(月)	編集会議	
20日(日)	技術部会・狭山		20日(火)		
21日(月)	編集会議		21日(水)		
22日(火)			22日(木)		
23日(水)	指導員合格へ傾向と対策		23日(金)		
24日(木)			24日(土)		
25日(金)			25日(日)		
26日(土)		技術部会	26日(月)	通信発行	
27日(日)	山スキー講座	〃	27日(火)		
28日(月)	通信発行		28日(水)		
29日(火)			29日(木)	越年ファミリー	
30日(水)			30日(金)	〃	
			31日(土)	〃	