



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 03(3971)4144
ホームページ：<http://www.tokyoskikyo.org/> E-mail：info@tokyoskikyo.org

No.342

発行

2012.9.1

発行責任者・小川

乗鞍担ぎ上げSLキャンプ



総会発言集、役割分担の報告

目次

第45回定期総会 発言集	2-6頁
第45期役割分担	7頁
反核平和とマラソン報告	8頁
乗鞍担ぎ上げSLキャンプ	9頁
コラム《雪友物語》⑤	10頁
information	11頁
9・10月のカレンダー	12頁

第45回定期総会 発言集まとめ

6月17日、大塚の東部区民事務所で開催された東京スキー協第45回定期総会の発言をようやく載せることができました。遅くなったことお詫び申し上げます。述べ22人の方から発言をいただきました。クラブの現状、会員拡大、指導員登録や指導員の役割、傷害事故防止など、幅広い発言は東京スキー協へよせる熱い想いが感じられます。スキーの魅力幅広く伝えて、東京スキー協の会員拡大につなげましょう。

○紙面の都合で発言を要約していますのでご了承ください。

活動の工夫

●こなゆき 田畑代議員

高齢者クラブの課題と現況

昨年10月、創立35周年記念と五十嵐さん著作の「六花のくれた贈り物」の出版記念レセプションにたくさんの方に参加して頂きありがとうございました。会員は50歳代が1人、後は全員60歳～70歳台。オフシーズンはサイクリングや登山などを積極的に取り組み、要求があればスポーツは何でも取り組むことが目標。会報を重要視しているが、ホームページ作成が課題。高齢クラブなので、ストレッチ、疲れないスキーなどの講習を実践。ぜひ東京スキー協としても高齢者向けのスキー教室や、「ロッカースキー」の講習なども開催してほしい。

●エーデルヴァイス 増田代議員

クラブの活動報告

例会への参加者が少なく、運営員のなり手がなくて苦労している。スキー協指導員が2人しかいない。SAJの現地スクールに講師を依頼し「コブ」と「深雪」の教室は人気がある。SAJのクラブと交流しながら会員拡大をしたい。クラブで重要視しているのが用具の選定。ブーツのフォーミングを推奨したり、クラブで試乗会やフェアに参加している。大いに活用すべきだ。

●練馬ヒューマンSC 近藤代議員

クラブ活動について

毎月1行事が目標。オフシーズンの行事として夏のスキー場・温泉に行こうというので、山田牧場スキー場や八方尾根のスキー場にハイキングに行った。競技大会にジュニアをいっぱい参加させて盛り上げたい。ぜひ、SLの行事を東京で開催してほしい。大会ではなく練習会+記録会みたいのものでも良いのでぜひとも実現したい。

会員拡大・クラブの活性化

●豊島SC 広瀬代議員

会員が増えたご報告

クラブの歴史は古いが会員が6名とだいぶ少なくなった。恒例の正月スキーとスキー祭典の2回の行事で、4人が入会し10人になった。オフシーズンはテニス。豊島区のテニスコートでほぼ毎月行う行事で5人の会員が増え、15人になった。これからは会報を発行し例会も定期的で開催していきたい。

●みなとしゅぷうる 大川代議員

決意表明

プライベートな事情もあり、クラブの取り組み、活性化が進まずにいた。年に1回行った行事を成功させるために、今までレンタルしていたものをすべて新調したが、3人しか集まらずちょっとしょんぼり。対象者をあげての会員拡大に取り組み、数年後には指導員に合格したい。ここ数年、てんとおむしSCと交流をしているが、良い関係を維持しながら発展していきたい。

スポーツの権利

●てんとおむしSC 中里代議員

スポーツ基本法について

フィンランドでは憲法第3条に「読書は国民の権利である」と謳い、「図書館を自宅から3km以内に」と具体的に実践している。日本の「スポーツ基本法」のように決めても何もしないのとは違う。山間地には大型バスを改造した「移動図書館」が巡回し、図書館も立派で無料の飲み物のサービスが。これこそ「国民の権利」を保障していると言えるのではないか。低賃金・長時間労働の日本の現状ではスキー協の会員が減少するのも当然だ。会員が増えている理由は、①親切で分かりやすい指導、②行事参加費が安い、③フリーでも1人ぼっちにしない、ことだと思う。これからも毎年指導員を合格させるために組織的に取り組みたい。

震災復興・子供スキー

●シュプールSC 芦田代議員

震災復興・春休み子どもスキーに参加して

クラブでカンパが74700円が集まった。クラブからボランティアとして、10人で参加することができた。小2の子供たち7人を担当したが全員初心者で苦勞した。スキーを履かずにゴンドラで上まで行ったが、初めて見る雪に喜んで景色を見ずに雪遊びをしていた。全員とはいかなかったが、目標とした「リフトに乗せて滑る」ことができた。大変良い経験をした。また機会があれば参加したい。

●モルゲンローテSC 小柳代議員

三多摩主催の春休み子供スキーについて

三多摩地域5クラブ合同の春休み子供スキーは28回目を迎えた。昨年は震災の影響で中止にしたが、大型バス2台で開催することができた。昨年合格した若手指導員を上級クラスに配置。講習をしながらビデオ撮影、ミーティングで活用するなど好評だった。自主

申告タイムレースや交流会でも趣向を凝らし参加者に喜んで頂いた。滋賀県の子供スキーと一緒に学ぼうが多かった。スキー以外の生活指導も行い、カルテを作成して保護者に後日渡したり、朝食前に体操をしたりしていた。クラブを活性化させるには新しい指導員を誕生させることが大切。何とか今年は誕生させたい。

●トライアルファミリークラブ 蔵納代議員

親子交流スキーまつりについて

もともと学童クラブ主催のスキー行事から出発したので、いまも各学童クラブにビラを配布。学童クラブに入るとセットでトライアルファミリークラブに入るのが、前は当たり前だった。一時は150人から200人だったが、行政と学童クラブとの関わり方も変わり、学童クラブにスキーの関係者がいないと宣伝出来なくなってきている。参加者も少なくなってきているので、今後どういう方向性でいくのが課題。

●こなゆき 五十嵐代議員

春休みジュニアスキーについて

ジュニアスキーを取り組まなければスキー協の未来がないと考えている。20年以上続いている板橋親子スキーに興味があり、指導員として参加。歴史があるだけに大変良い取り組みをしているが、東京スキー協全体の経験になっていないことが残念。ジュニアにスキーを教えるときは「スキー教程」にそってというよりは、スポーツとしてのスキーを楽しんでもらうことが大切。出来る子は良いが、教えすぎて混乱する子も出てくる。一人一人のレベルと成長度にあった細かな対応が必要と感じた。親の出費も大変なので、日帰りでも工夫をすれば十分に楽しませることができる。そういう研究もこれからしていくべきだ。

山スキー、競技スキーの勧め

●ラ・ランドネ 矢口代議員

富士山大滑降報告

全国スキー協主催の富士山大滑降は全体で89人が参加。東京からは全国役員も含め11クラブ27人と貢献。東京の山スキー部が動かなければ全国山スキー部も正常に動かないほど重要な役割を担っていることを自負しても良いと思う。天気がよかったことが成功の秘訣だが場合によっては厳しい。簡単に行けるとは絶対に思わないで欲しい。スキー協は独自に「山スキーリーダー制度」を確立しているので大いに活用してほしい。天気の場合で中止したこともあるが、命を預かっている事を忘れずに取り組んでいきたい。各クラブでも山スキーにもっと体験してほしい。

●三多摩山スキーSC 長部代議員

山スキー委員会の活動について

山スキー委員会主催の行事は、「山と溪谷」誌にイベント案内で掲載していただいたり、山スキーショップにビラやポスターを置いていただくことで会員外へも周知し多くの人たちが参加するようになり、会員拡大にもつながっている。他の専門部でなぜこういう取り組みをしていないのが疑問だし大胆に行うべきだ。今、山スキーやバックカントリースキー思考が強まっている。各クラブで山スキーを積極的に取り入れていくことが必要ではないか。

●シーハイルSC 本多代議員

富士山大滑走に参加

競技スキー中心に活動しているが、夏山にもけっこう登っている。山スキー委員会の人から「俺たちがしっかりフォローするから大丈夫」と言われていたのに、当日は何もフォローがなくて寂しかった。集合場所に集まって旗をもらったのは良いが、誰が担当のスキー

リーダーか分からないまま「雪舞」の人たちにアドバイスしてもらって勝手について行くことになった。無事に終わってよかったけれどももう少しフォローしてほしい。職場で富士山を滑った事を自慢している。草津の担ぎ上げに初めて参加し吉岡大輔コーチに教わったが、今年は初めてづくしで良い経験をした。競技の人は山スキー、山スキーの人でも競技を経験してみれば良いと思う。

駅伝・競技大会

●中野SNOW 川上代議員

クラブ交流平和駅伝について

オフシーズンに走るのはどうでしょうか？クラブ交流平和駅伝が今度20周年を迎える。10月28日、多摩湖堤防で行うのでぜひ参加してほしい。最近子供たちが大活躍。5kmが無理なら2.5kmでも大丈夫。7月28日に開催される反核平和マラソンにもみんなで参加しよう。中野SNOWも会員が9人になってしまい、甥っ子、姪っ子にも呼びかけて行事を開催している。HPも立ち上げ宣伝して会員を増やしていきたい。

●ATTACK 青木代議員

全国競技大会でのケガについて

過去、東京の競技大会も完走率が悪かったり、けが人が多かったり運営がルーズだったりという問題があった。論議の中でセッターの重要性が論じられて地元のセッターに依頼した経緯がある。全国大会でけがをした人の報告に「いつもよりスピードが出ていた」「どっちへ行くか迷った」というものがある。スキー協の大会はレベルの高い選手から低い選手まで様々だし、使用しているマテリアルもまちまちだ。ケガ人の使用していたマテリアルも調査してみてもどうか。迷いやすい場合にはラインを引くなどが、FISでも一般的になってきている。ケガの防止を第一条件に考えて運営をすべきだ。

指導員受験・指導員役割

●コロポックルSC 大久保代議員

中級指導員に合格

昨年中級指導員にチャレンジしたが、初級指導員の点数をクリアできなかった。受験しようと思ったのはともしびの「冬のページェント」の手伝うようになり、行事を皆で成功させる喜びを感じ、スキーの楽しみを広げたいと思ったから。指導員として視覚障害者のスキーイベントで講習をしている。スキー協はクラブや県の枠をこえて教えたり、協力してくれる。皆さんも積極的に指導員に挑戦してほしい。

●日野風花 山田代議員

技術講習について

私が富士山に参加していれば90人になったのにと残念だ。クラブ員が30人で指導員が私1人、これから指導員を受験する人もなかなかいない。指導員研修会の時にオブザーバーで指導員でない会員が参加出来ないだろうか？また、一般会員向けの技術講習会が出来ないでしょうか？

指導員登録

●ラ・ランドネ 矢口代議員

指導員登録について

公認資格書になって管理が一括になった。その上で東京の指導員やセッター、山スキーリーダー、スノーボード指導員がそれぞれ何人なのか分かるようにしてほしい。

運営側より

●こなゆき 五十嵐代議員

指導員登録について

指導員管理は全国のデータベースで一括管理している。矢口さんからの要望はすぐ出せる。指導員登録の方法も変更になる。また、

理論研修会や応用技術研修、技術研修会等の申請をきちんと全国に提出してほしい。

●シーハイルSC 福島代議員

指導員研修関係

新しい指導員が誕生したり、中級、上級を目指すことも大切だが、指導員が義務を確実に果たす事も大切だ。現在東京スキー協の指導員は132人、そのうち休止が25人。指導員107人中38人は2年以内に3つの研修を完了しており、31人は応用技術研修のみを受けていない。22人は2年以内にまったく研修を受けていない。なんとかこの数字を引き上げていく必要がある。応用技術研修の内容なども紹介しながら研修率を上げるために努力したい。

●スラロームSC 末広代議員

指導員登録について

毎年9月20日を締め切りにして「指導員登録」を行っているがなかなか完了しない。クラブの担当者が指導員でない場合もあり「会員登録名簿」「指導員登録名簿」「指導員登録料の振込み」の3点セットでお願いしているが、何度も担当者に電話をしたりしている。クラブとして責任をもって登録してほしい。スキーセミナーを9月22日に開催するが、例年より日程が遅いので間違えないようお願いしたい。

●てんとおむしSC 長谷川代議員

広報局からのお知らせ

ホームページに各クラブの行事を掲載する計画がある。PDF、エクセル、ワード、手書きでも良いので、クラブをPRできるような原稿を募集したい。追って詳細の告知をする。

総会の様子



スペースが余ったので、掲載機会のなかった写真を...。
 ← 2012年5月かぐらフリー、苗場の園部コーチ(右)と。
 ↓ 2010年6月草津担ぎ上げ時の雲。



- 会長：市川正幸
- 副会長：福島明、海野茂
- 理事長：小川洋
- 副理事長：近藤安宏、石黒健、吉田安信

理事・常任理事

- 教育技術局 局長：近藤安宏、（福島）
常任：出崎福男、末広明美、高橋豊明、矢吹健
理事：北川勝治、干川清一、本多賜代
- 組織局 局長：石黒健、（市川）
常任：星野昌弘、三浦幸光、小柳光雄、長谷川かよ子
理事：芦田潔、小川正夫、根本治光、梶並由美子、松本幸男、福井秀実
- 総務局 局長：吉田安信、（海野）
常任：車田夕紀子、広瀬陽治
理事：鮎沢剛人、井上宣、濱田琴美、三隅伸一、伊藤元広
- 広報局 局長：小川洋
常任：長谷川かよ子、根本光理、出崎福男
理事：五十嵐民夫、長部保雄

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
- ジュニア委員会：石黒健
- ウィークデースキー委員会：三浦幸光

全国部員

- 技術部：出崎福男
- 競技部：末広明美
- 山スキー部：吉田安信
- スノーボード部：小野寺麻理

各種実行委員会等、担当者

- 東京競技大会：矢吹健、末広明美、近藤安広
- 越年実行委員会：吉田安信、三浦幸光、出崎福男
- 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
- テクニカルフェスタ：出崎福男、近藤安広、長谷川かよ子、小柳光雄

第 17 回東京反核平和マラソン

2012 年 7 月 28 日（土）

**この夏走って、
核はいらないとアピール！**

**核兵器のない平和な地球を！
スポーツは平和とともに！！
PEACE RAN 9**

ヒロシマ・ナガサキの被曝から 67 年。原爆投下の日を思うと、暑さは、計り知れません。平和市長会議会長の広島市長や、日本非核宣言自治体協議会会長の長崎市長、核兵器廃絶・平和都市宣言をしている各区長や市長のメッセージを受けての東京反核平和マラソンです。

「核兵器はいらない！」と核のない世界を作り出すために、「原発はいらない！」と「原発ゼロ」自然エネルギーの転換を求めて走りました。

去年は仕事で参加できず、今年は 2 回目のチャレンジです。平和の思いをゼッケンにこめて、杉並区役所→練馬区役所→中野区役所→代々木公園の 17 キロを 19 人で走りました。途中までの参加の方もいました。

伴走車のあとを「反核平和マラソンです！」「核兵器をなくしましょう！」「代々木公園まで走ります！」とアピールしながら走りました。行きかう沿道の人や車やバスに手を振ると「頑張ってるね。」と声がかかり、手を振ってくれる人もいて励みになりました。

休憩ポイントは 7 か所あり、新スポーツ連盟加入の卓球、テニス、水泳、バトミントンクラブなどの方たちが、準備して出迎えてく

れ、マラソンを支えてくれました。冷たいおしぼりで顔や首を拭き、冷たい水を飲み干す。オレンジ、バナナ、キュウリ、梅干しなどを口に含むと元気が出てきます。

中野区役所で昼休憩。おにぎりやバナナを食べ、再スタート。後半は上り下りの坂が加わり、日差しもじりじりときびしく、つらくなります。新宿公園、馬事公苑を通過。タオルに氷を包み首に巻いて、暑さ対策です。

代々木公園前で、全員横 1 列に並んで、テープに向かってゴールイン！女性ゴスペルの歌声の歓迎を受けました。東西南北 4 コースがすべてゴールイン。コースによっては、ギターを弾きながら、歌いながらにぎやかに走ったようです。今年は 94 人のランナーが参加し、この暑い中を皆さん頑張りました。スキー協からの参加者もあり、カメラマン、救護班、応援隊とそれぞれの役回りで今回のマラソンを支えていました。

反核平和のつどい（閉会式）では、ランナー平和への思いやアピールがあり、平和の歌をみんなで歌いました。暑い夏、日焼けと筋肉痛はありますが、思いを一つに行動を起こすことは、爽快な気分です。

川上咲子（中野 SNOW）



**つながろう！
支援の輪**



乗鞍担ぎ上げSLキャンプ (2012/7/14~16)

「だから僕らはここにいる！」

埼玉スキー協から参加の平沢千里さんから、
レポートを頂きました。

今回も東京スキー協の乗鞍キャンプに参加させていただきました。

コーチは去年に続いて関口智之さん。どうも関口コーチには、野点（のだて）のために乗鞍に来ていると思われている私…。その誤解を払拭すべく、意気込んで参加しました。

3日間レッスンを受けたのですが、またもや撃沈…。3日目の午後になってやっとコーチから、「やっとみんなと同じコースどりになったね」と言われるスローペース。

課題が鮮明になって有意義な3日間でし

たが、コーチに「そう！ そう！！ そう！！！」と言われる滑りが出来なかったという点では、今回もコーチの誤解をとくことができませんでした。そんな私を見かねて小川洋さんが「僕たちは出来ないから練習に来ているんだよ。」という言葉にハッとしました。そうでした、そうでした！ 練習しなくちゃ始まりません。

ですので、きっと来年もお世話になると思います、その節はどうぞよろしく願いいたします。ありがとうございました。

埼玉スキー協 平沢千里



※乗鞍担ぎ上げは、毎年行われるポール経験者向けの SL スペシャルレッスンです。ヘルメット、パンチガード、レガースを持参して、ぜひ参加してみませんか！？

◆故障があっても、スキーはできる？◆

《雪友物語》5

五十嵐民夫

からだ向き合う

●左膝靭帯の故障が手始め

私ごとですが、スキーで初めての怪我は1978年4月、左膝内側側副靭帯不完全断裂。

SLのレース。途中転倒して左スキーが外れ、氷結斜面を5～6m滑落したところのポールに左ブーツを引っ掛けます。「ブチッ！」と音がしたので、「切れた」と思いました。その場で患部に雪を押しつけ、ゼッケンで固定します。日赤救急員資格を取っていましたから冷静に応急処置を施し、自力で宿舎に移動。シップ薬に張り替えて帰宅しました。

処置が良くて腫れは出ず、病院では即ギブスでした。当時はスポーツ整形などもなく、単純な固定だけです。治療はギブスが外れたら終了。リハビリは手探りでした。

●次は腰痛症

水泳からはじめました。歩行、速歩、ジョギング、ランニングと徐々に負荷を上げていきます。筋力トレーニングは知りませんでした。スキーシーズンには何とか間に合い、筋力はスキーをしながら戻すことになります。

翌年、夏の間には四股を踏みました。これは効果的でした。筋力アップと股関節の柔軟性が向上します。しかし、上半身は変わらず、姿勢とバランスが悪いままでした。

次に腰が壊れます。1982年5月、腰椎分離症と診断。5日間、動けませんでした。

●良い姿勢は保てない

3週間で退院しますが、残った痛みをどうしていいか分かりません。ただブラブラしているわけにもいかず、働き始めます。そうしたら、不思議と痛みが緩んでいきました。こ

こで、人は働いてからだを動かしていないと怪我は治らないことを知ります。

しかしスキーをするには、これだけでは足りません。友人に姿勢が崩れていることを指摘され、これを改善しないと腰痛は治らないし、スキーも上手くならないことに気がきます。どうしよう？ 背すじを伸ばして歩く。単純にこれだけ。ところが、1分ももちません。すぐに姿勢が崩れます。半年で何とか慣れますが、気を抜くと姿勢は保てません。

今でも、歩くたびに意識をしています。

●怪我の功名は、吉？

苦難は続きます。1983年1月に不注意で両肩を亜脱臼します。3週間ほど、腕は使えませんでした。スキー学校のレッスンは休めませんでしたから、ストックを持つだけでスキーをしていました。

「背すじを伸ばして歩く」が役に立ちました。腕はダラリ、肩を下げて動かないように固定します。下腹部（腹筋）を意識して腰部を安定させます。そうしたら、ストックなしでも普通に、むしろ安定したスキーを獲得できていました。なにも練習していないのに、小回りが上手くなっていたのです。

●自分のからだを知る

フィットネス、トレーニングが何かを知ったのは、1984年でした。膝の靭帯を痛めてから、6年経っていました。正しい「からだ作り」を始めたのは、この年からです。

たくさんの情報が、今は散乱しています。個別の情報にとらわれることなく、まずは自分のからだ向き合みましょう。

基準はこの3つ。①頭からカカトまで、1本の重心線が通っているか。②動いている時にふらつきはないか。③上半身と下半身が同調しているか。

(2012/08/15)

information

東京スキー協主催 第30回テニス交流会のご案内

- 日時** 2012年9月29日～30日(現地集合、現地解散)
宿泊 江戸川荘 〒949-6423 新潟県南魚沼市舞子字十二木 2063 番地 29
TEL 025-783-4701
- 定員** 20名(定員になり次第締切)
参加費 18,000円(1泊4食、交流会費、保険、コート)
スキー協会会員割引(1,000円)有り

問い合わせ・申込みは、東京スキー協 TEL/FAX 03-3971-4144
または、小川 洋(みなとしゅぷうる) 携帯 TEL 090-8109-7716
※申込金、または全額が払い込まれて正式受付となります

教育技術局より

スキーセミナー2012のご案内

～スノースポーツを多面的に学び、シーズンを迎えよう！

- 日時** 2012年9月22日(土・祝日) 10:00～16:00
場所 雑司が谷地域文化創造館
(豊島区雑司が谷 3-1-7 千登世橋教育文化センター内)
参加費 1000円

指導員の役割・権利・義務を考える／スキー事故の分析／
スポーツ連盟の他種目の経験から活動を振り返る／スキーの歴史と教程の変遷を学ぶ

※ 最新DVD(回転技術のベースとなる荷重移動の横滑り)を上映します。

駅伝実行委員より

第20回クラブ交流平和駅伝 実行委員募集

総会日程案では10月28日日曜日の予定です。
公園側の規制が緩く思い通りの運営が出来る、比較的人が少なく走路も広い、などの理由から、4年連続になりますが、多摩湖堤防を予定しています。でもまだ間に合います。
新コースの提案、運営上の提案など、意見をお待ちしております。

第20回クラブ交流平和駅伝
実行委員長 石黒 健

9・10月のカレンダー

9月	東京スキー協	全国スキー協	10月	東京スキー協	全国スキー協
1日(土)		全国山スキー部会	1日(月)		
2日(日)		"	2日(火)		
3日(月)			3日(水)		
4日(火)	山スキー委員会		4日(木)		
5日(水)			5日(金)		
6日(木)			6日(土)		
7日(金)			7日(日)		
8日(土)	常任理事会		8日(月)		
9日(日)	"		9日(火)		
10日(月)			10日(水)		
11日(火)			11日(木)	(教育技術局会議)	
12日(水)			12日(金)		
13日(木)	(教育技術局会議)		13日(土)		上級指導員座学
14日(金)			14日(日)	初・中級指導員座学	
15日(土)	丸沼リゾートスキー		15日(月)	(編集会議)	
16日(日)	"		16日(火)		
17日(月)			17日(水)		
18日(火)	(編集会議)		18日(木)		
19日(水)			19日(金)		
20日(木)	第3回理事会		20日(土)		
21日(金)			21日(日)		
22日(土)	スキーセミナー		22日(月)	(通信発行)	
23日(日)			23日(火)		
24日(月)	(通信発行)		24日(水)		
25日(火)			25日(木)		
26日(水)			26日(金)		
27日(木)			27日(土)		
28日(金)			28日(日)	クラブ交流平和駅伝	
29日(土)	テニス交流会		29日(月)		
30日(日)	"		30日(火)		
			31日(水)		