



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.tokyoskiko.org/> E-mail：info@tokyoskiko.org
 ゆうちょ銀行口座： 00110-7-88004（東京都勤労者スキー協議会）
 00140-5-659281（東京スキー協スキーメイト係）
 広報局専用 E-mail：skikyo_koho@yahoo.co.jp

No.427

発行
2020.6.1

5・6月合併号

発行責任者
出崎福男



2020/3/14-15

👉 **春のテクニカルフェスタ** では、ポールトレーニング、小回りレベルアップと、関東関越ブロック指導員検定会行われました。

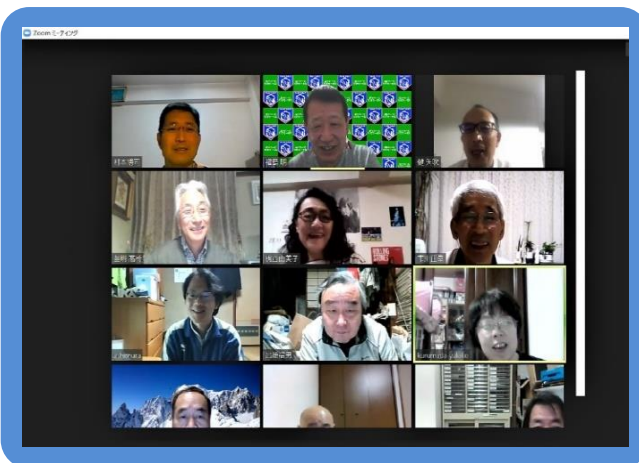
2020/4/4-5

志賀高原で初めて行ったGSレッスン、東京スキー協としてはシーズン最後の行事になりました。👉



第53回定期総会は延期します!! 新型コロナウイルス感染拡大にともなう緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き3密を避けるなどの感染防止措置等が必要であることから、定期総会の開催を延期することとしました。今後の日程は未定です。2020.5.21 東京スキー協常任理事会

「常任理事会はコロナに負けず、Zoomを使って！」



会員のみなさん、オフシーズンに入りました。お元気ですか？
 コロナの影響で事務所に集まれません、常任理事会はZoomを使ってワイワイガヤガヤとやっています。
 事務所往復の交通費の削減、移動時間の削減で、スキー協流の「働き方改革」です。
 各クラブでもどうですか？
 オンライン飲み会も楽しいですよ！

目次

クラブアンケートにご協力を／競技スキー委員会 志賀レーシングキャンプ報告	2頁
東京スキー協「春のテクニカルフェスタ」報告	3頁
会議の報告／クラブの総会日程をお知らせください／6月のカレンダー	4頁

第52期クラブアンケートを至急提出お願いします

3月19日付で第53回定期総会に向けたクラブアンケートをお願いしましたが、現時点までに提出されているクラブは9クラブ（こなゆき、スラローム、チームスポーツ板橋、つらら、てんとおむし、ともしび、町田シャスネージュ、みなとしゅぷーる、ラ・ランドネ）にとどまっております。

コロナ自粛などが影響していたのではないかと思いますので、提出期限を延期して全クラブからの提出を追求したいと思います。定期総会の貴重な資料になりますので、よろしくをお願いします。不明の点などがありましたら、下記担当者まで遠慮なく照会ください。

提出期限 2020年6月10日(水)
提出場所 東京スキー協組織局宛 FAXまたはE-Mailにて提出ください。
連絡先 東京スキー協組織局 TEL・FAX 03-3971-4144
E-Mail info@tokyoskikyo.org
担当：星野 TEL 080-1216-7551

志賀GSレーシングキャンプ 2020/4/4-5

緊急事態宣言直前…！！ 志賀高原ではじめてのポールレッスン

コロナウィルスのため緊急事態宣言が出された2日前の週末、志賀ダイヤモンドのGSレッスンに15名が参加しました。コーチは吉岡大輔さん。早めにクローズしたスキー場が多いためか、ダイヤモンドには多い時で6本ものゲートが張られました。今年は中止になった練習会も多かったため、みな待ち焦がれたレッスンです。

初日の朝一は、気温が低く固めのいいバーンでしたが数時間で雪が緩み、所々急にブレーキがかかってしまう春のベタ雪になってしまいました。となりのコースでは関西ブロックの「ポールレッスン班」も滑っています。吉岡コーチに一本一本アドバイスをもらいながら繰り返し滑るうちに、コース上の雪がなじんで滑りやすくなってきます。コーチのアドバイスでは、「参加者全体的にターンの入り方がいいが、フォールラインからは内倒して外脚が浮かないよう、外手を下げていくようにして外脚荷重する」、「ゲートに腰をぶつけていくようにして傾きを出し、強い角付けをする」ことが強調されました。ゲートの下方にセッ

トしたショートポールに触るようにして後半を作っていくバリエーションは効果的でした。

面白かったのは、吉岡さんが二本線をきれいにつけて滑ったラインを「1mmもずれない(!?)で同じラインを通る」こと。もちろん不可能なのですが、同じラインを目指すことで吉岡さんの感覚をほんの少し体感できたような気がしました。

2日目は一番長いコースを確保できましたが、バーンが固くジャガイモゴロゴロの厳しい雪質でした。斜度もそこそこあって「ここですか!」とビビりましたが、数本滑るとやはりコースが出来上がってきてなかなかいいコンディションに。関西ブロックの4名も加わって、いつもとまた違った雰囲気も楽しめました。

ポールレッスンは初めての参加者が2名、群馬からも行事初参加が1名あり、コロナに気を使いながらですが楽しいレッスンになりました。レッスン終了時は、来シーズンのレッスンが早くも待ち遠しく、名残惜しい気持ちでした。

(競技スキー委員会 長谷川)

東京スキー協「春のテクニカルフェスタ」3月14・15日開催

「技術向上のための行事をシーズン後半にも！」の会員要求にこたえて、シーズン後半の雪の豊富な条件を生かし、「楽しさの追求」と「会員のレベルアップ、クラブ間交流」を目的に今シーズン「春のテクニカルフェスタ」を開催しました。会場は志賀高原の一の瀬地区で、総勢23名が集まりました。

初日土曜日は、湿った雪が降っていましたが滑りやすく、日曜日は朝方までの降雪後に快晴ですばらしいコンディションでした。

「ポールトレーニングコース」はセッター資格を持つ間間至さん、全国スキー協競技部事務局局長の高橋勝美さんがコーチで、一の瀬ダイヤモンドゲレンデの傾斜をうまく使って、ロングポールのみならずネトロンポールも利用して練習を行いました。「整地小回りレベルアップコース」はSAJのスキースクールで常勤インストラクターを行っているスラロームSCの平沢勇さんがメインコーチで、スキー協全国技術部員の福島明さんがアシスタントコーチとして受講生をフォローしました。緩斜面で両腕を開く幅をだんだん狭くすることによる小回りの導入から、いろいろなバリエーションやネトロンポールを使ったコリドール練習などを、高天ヶ原、タンネの森、寺子屋、一の瀬ファミリーなどゲレンデを移動しながら行いました。姿勢や目線のコントロールに役立つ、平沢さんお手製の「親指に取り付けるゴムベルト」の活用も好評でした。

なお、夜の全体交流会はコロナウイルス対策のため、中止としました。参加者の感想を受け、来シーズンも3月13、14日に開催しようと準備しています。

福島 明（シーハイルスキークラブ機関紙No.419から転載）

--- 参加者のアンケート回答をご紹介します ---

Q. 今回の テクニカルフェスタ はいかがだったでしょうか。感じたこと、掴んだことなどありましたでしょうか。また、講師への要望などもお聞かせください。

ポールトレーニングコース（7名中2名の回答）

- ・1日目、2日目と動きの目標を作ったの指導は理解しやすかったです。
- ・いつもガッカリはするのですが、ビデオでの我が姿には、やはりと納得できます。
- ・7人くらいで、指導される側もしっかりとみてもらっていると感じました。
- ・バンクのないコースで滑ることができたのはありがたい感じ。
- ・段階をふんで練習できたこと。ポールの練習成果をフリーで滑ったときに活かすことができたのがよかった。いままで苦手のコース、斜面が小回りで滑られることでニヤニヤです。

整地小回りレベルアップコース（10名中9名の回答）

- ・小回りをきちんと教えてもらえる機会は少ないので、とても勉強になりました。自分の欠点があっ

きり出てしまいました。少しずつでも上達したいと思います。

- ・小回り導入のメニューにはなるほどと感じました。
- ・直滑降でストックをスキー先端近くに突くメニューで、前傾姿勢ができていれば暴走しないで安定して滑れることが体感できた。
- ・ユニークな練習方法で、頭ではなくて体を使って覚えられると思いました。
- ・少しは言葉による説明アドバイスも欲しかったです。
- ・自分のバリエーションがまた広がった。
- ・講師は良かった。
- ・あらためて前へ前へと実感です。
- ・凹にも負けず努力のみとゴムベルトを思い出しながら
- ・苦手の小回りでしたが、いろいろなバリエーションで苦手意識は克服できたと思います。
- ・緩斜面で板をフラットにしてブーツを中心に左右に振る。意外とできた。フラット状態が基本だということが良く分かった。

- ・ノーマル板での技術。外脚にしっかりと乗り、内脚を付け閉脚にする。外脚のエッジを立てずに押し出す。結果的にエッジングされる。
- ・ストックをスキー先端くらいに突く。前傾の確保。多様な練習はたいへん面白い。
- ・いろいろなバリエーションを、特に高齢者にも使えるバリエーションメニューを教えていただきたい。
- ・ストックをつなぐテープをおみやげに頂いたのは大変ありがたいことでした。普段、フォールラインに正対して滑ることを心がけていたつもりですが、小回り、ポール練習ではいつの間にか上半身が回っていることに気づきませんでした。フォールラインに正対して自然に滑れるまでこのテープを愛用させていただきます。

Q. スケジュール・ホテルなどについて、お気づきの点があればお聞かせください。

- ・食事は質・料ともに充分です。
- ・日曜日をもう少し長くやってもらえたらありがたい昼食時間を考えると。

- ・お風呂が24h入れることはとてもありがたいです。
- ・慣れホテル、全館暖房が嬉しい。
- ・お事も良いです。
- ・習ばかりの日程ではなく、少しは自由時間があってもよかったですかなあと。
- ・良かったと思います（料金等も含めて）。
- ・良かった。
- ・ホテル山楽は使い勝手が良く、食事も一人ずつで、努力してくれています。

Q. テクニカルフェスタについてのご意見、今後取り上げて欲しいことがあればお聞かせください

- ・課題別のレッスンは良いですね。
- ・来年も同様の行事を開催していただけるとうれしいです。
- ・次回のフェスタも期待しています。
- ・今後も続けてほしい。
- ・大変勉強になります。

各クラブの総会日程等をお知らせください

5月21日に開催された東京スキー協常任理事会において、東京スキー協定期総会延期の決定とともに、各クラブにおける総会の状況について常任理事会として調査・把握することが決まりました。つきましては、各クラブ代表者にGメールで調査票を送信いたしますので、記入の上、**6月10日(水)**までに組織局まで返信をお願いします。(組織局 星野昌弘)

会議の報告

第11回常任理事会 2020.5.21(木)

初のオンライン会議 出席者：13名中12名

<主な内容>

1. 6月21日に予定していた第53回定期総会の

延期を確認した。開催時期は未定。全国スキー協の定期総会(延期)の日程を考慮して、今後決定する。

2. 第12回常任理事会(オンライン会議)を6月18日(木)に開催する。
3. スキー協の通信を発行して常任の活動状況を知らせる。

6月のカレンダー

6月	行事名	7月	行事名
6/18(木)	常任理事会(オンライン会議)		

編集後記 **エビノシippo**

コロナウィルスのまん延で多くの人が自宅勤務や外出自粛を余儀なくされ、いろんな情報がテレビやネット上に飛び交いました。複数の知人から「〇〇で働く知人からのメッセージ」の拡散依頼が届きました。肝心の発信者は誰…?と、いったん放置。後日「善意のデマ」とわかりました。悪意がないとはいえ、例えば自然災害時であれば、避難所に同じ物が大量に届いたり、物流の混乱が起きたりするかもしれません。今の状況は情報の扱いについて学ぶ機会にもなっています。(h.k.)