

2019 山スキー教室記録集



①



③



②



④

新日本スポーツ連盟
東京都勤労者スキー協議会
山スキー委員会

2019山スキー教室記録集発行にあたって

まず安全、仲間と楽しむ山スキー

東京都勤労者スキー協議会（以下、スキー協という）は、基礎スキーの発展として、競技スキー、山スキーの普及に努めています。

自然志向の高まりと共に、スキー協が永年取り組んできた山スキー教室も、すでに30年以上経過してきました。この中から多くの山スキーヤーが育ってきたのではないかと考えています。

最近は、多くの団体、クラブで山スキー教室を開く、また、さまざまところでガイドツアーなども増えてきていますが、私たちは、私たちの団体の特徴を生かし、長年、継続して山スキー教室を開いてきた経験等を踏まえ、今シーズンも山スキー教室を計画しております。

山スキー教室の開催に先立ち、山スキーの集いを開催することとしました。

山スキーの道具も進歩して、過去に比べ楽になり一段と楽しめるようになりました。山スキーを愛するあなたのお役に立てることと確信しております。

山スキー愛好者が多くなるにつれ事故が増えているのも実情です。大自然のなかで行う山スキーは、スキー技術とともに、登山の知識と技術が必要です。山スキー教室の目的は、安全な山スキーの普及と愛好者の組織づくりにあります。ぜひ、この機会に多くの交流を深め、シーズンへ向かっていただきたいと思います。

スキー協山スキー教室は、安全を旨として運営しています。山スキーに興味のある方、初めて山スキーをという方にも最適であると自負しています。ぜひ、スキー協の山スキー教室へ参加してみてください。

「山スキーの集い」を開催すると共に、毎年開催しています山スキー教室の記録集を今年も発行いたしました。

山スキーの集いが、皆様の山スキーへの一助になれば幸いです。

今後ともよろしく願いたします。

2019年11月8日

東京都勤労者スキー協議会山スキー委員会

東京スキー協の目指す山スキー

「2015年山スキーのつどい」にて

2015/11/13

1969年スキー協の創立以来、楽しく安全なスキーのために活動し、基礎スキーを中心に競技スキー・オフピステスキー（山スキー）を進めてきました。その中で組織的に取り組んできた山スキーは42年になります。スキーが日本に入ってきた当初は山の世界では滑りに重点を置くのではなく、登るための道具として活用されていましたが、スキー協は当初から滑るために山に登り、雄大な自然を楽しく滑ることを目的としてきました。

楽しく自然の中を滑るには登山と共通の登る技術、体力と共に知識が必要となり、山スキーは登山とスキーの間に生まれたものと捉えています。また、山スキーを楽しむにはスキーの滑走技術を高めることも重要です。山の中で転んでばかりでは疲れるしつらいばかりです。ケガの多くは転倒によるもので滑降技術の向上は安全にもつながります。ゲレンデでできないことは山でもできないので、効率良く滑降技術の向上を目指すにはゲレンデが有効だと考えています。さらにリフトなどの機械力を利用して高度を稼げるので大いに利用すべきだと考えます。

安全面ではコース表示のない自然を滑るための地図読みを学習、雪崩を避けるために地形、積雪・雪質、さらには気象なども学習する必要があります。また、単独での行動は事故の際重大な事態になりやすく、単独では難しい地域でも仲間がいれば可能になり、楽しさが増加します。そのためにも仲間を作ることも大切と考えます。

遭難や事故を避ける安全係数は危険要因に対し技術・知識の割合で変わります。安全係数を高めるために全国スキー協では、山スキーリーダー制度を確立したり、救出・雪崩回避の訓練を実施し、東京スキー協では1～5月に山スキー初心者を含めて経験者までを対象にした山スキー教室を実施するなど、山スキーを安全に楽しみ広めることに努め今後も進めていきます。

目 次

表紙写真

2019 山スキー教室 (①湯ノ丸、②かぐら峰、③乗鞍高原、④八甲田山)

2019 山スキー記録集発行にあたって 「まず安全、仲間と楽しむ山スキー」

東京スキー協の目指す山スキー	2
第 1 回山スキー教室 2019 年 1 月 25 日～ 26 日 かぐら峰 (新潟県) 山スキー 面白さを知る!	4
第 2 回山スキー教室 2019 年 2 月 17 日～ 18 日 湯の丸山高原 (長野県) 快適滑走に、思わず笑み	6
第 3 回山スキー教室 2019 年 3 月 16 日～ 17 日 乗鞍高原 (長野県) 肩の小屋へ、ノートラック求め	8
第 5 回山スキー教室 2019 年 5 月 3 日～ 6 日 八甲田山 (青森県) 南・北八甲田、滑りました	12
《コーヒブレイク「スキー協とは」》	17
【お詫び】 (昨年、下記教室は、参加者が催行最少人数に満たなかったため中止となりました。従前の報告です。)	
2018 年 5 月 3 日～ 5 日 鳥海山 (秋田県) 山頂は遠かった	18
2017 年 5 月 19 日～ 21 日 立山・劔沢 (富山県) 北アルプス 3000^{メートル}、山懐の中で	20
2020 年山スキー教室のご案内	(別紙)

第1回山スキー教室 2019年1月25日～26日

かぐら峰（新潟県）

山スキー 面白さを知る！

1/25(金) くもり。前日の夕刻に島崎車に同乗してYさんと矢口が三俣の宿「三清」に入る。宿三清は参加者Nさんの紹介でバス停やゴンドラに近く使いやすい宿でした。

1/26(土) ふぶき。昨日と変わっていつもの降雪になる。下見を兼ね朝一で「みつまたスキー

場」を巡る、昨夜来の降雪で良いゲレンデコンディションでした。集合時刻10時に今回参加者全員8名が宿に集まる。自己紹介の後、かぐら山スキー教室の狙いや山スキーの楽しさや危険性、用具・装備・衣服など丁寧な説明解説が島崎コーチからなされ、締め具やクートの問答もあった。

スキー場に出て、3本滑りひと休み後シールの貼り方から始めた。降雪の中でもあり手間取りながらもシール登行でゲレンデ間の林の中を小1時間ほど登るが、新雪が深くラッセルに苦労しリフ



トの半分ほどでした。昼を過ぎており、近くのレストランは混雑していたが、入って高価な昼食を食べることになった。

昼休み後一層風雪が強まり視界も悪く、上のリフトが止まり、ワンポイントアドバイスを3、4本



受けたのち講習ストップ。自由時間にして滑走組と引き上げ組に分かれる。夕食時は食堂で懇親・交流を深めた。

1/27(日) ふぶき。天候悪く、風降雪激しく交通機関に影響が出そうな予報が出ていた。最終日、コンディション悪かったがゴンドラに乗りかぐらゲレンデに行くが上に行くほど風雪厳しく第5 ロンマンリフトは運休しオフピステへの入山も禁止であった。

一段下がった迂回路途中から深雪・新雪に滑り込んだが、あまりにも底なしの雪でダイビング泳ぎもがいた。スキーを横にせずトップを下に向けて直線的に滑ることがいかに難しいか体験する。やっと抜け出しゲレンデに入るとみな調子よく滑降を楽しんだ。

アドバイスでは「ターン後半くの字姿勢から山肩を先に出す」ことで次のターンに楽に入れることを学び反復練習し、和田小屋に入って一休みする。

天候や道路情報など最新情報を得て早めの閉校を確認し合い、下

山に向かう。みつまたゴンドラ降り場で閉校して残留滑走組と下山組になり再会を約して別れた。

まとめ

- ①久しぶりの参加人数6名(男女各3)+スタッフ2で開催できた。
- ②2日とも悪天候でオフピステに出られなかったが、深雪新雪をシール登行し滑降体験できて良かった。
- ③かぐら教室は赤字行事であり参加者確保と参加費値上げは緊急の課題、次年度企画・立案に際



し再検討が必要と思う。

- ④今後の山スキー教室の課題として、山スキー教室のマニュアル作りや参加者アンケートの実施。



第2回山スキー教室 2019年2月17日～18日

湯ノ丸高原（長野県）

快適滑走に、思わず笑み

2/16の集合時には参加者を含め全員が集合、宿のロビーで打ち合わせを行いゲレンデに出て足慣らし、皆さんしっかり滑っている。

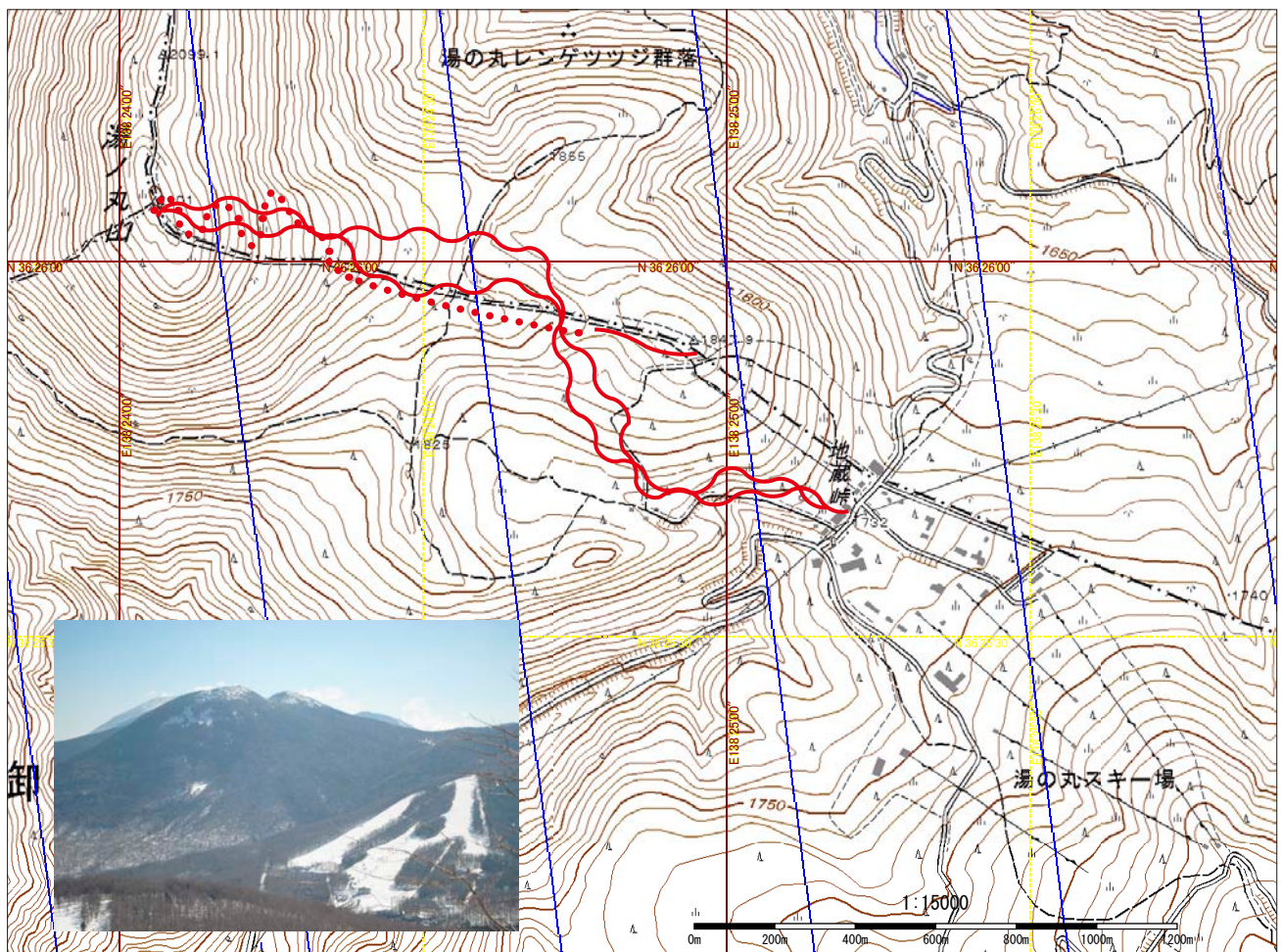
リフトのトップから湯の丸山の方へ向け進み、鞍部に滑り込んでシルを装着し地図とコンパスで方向を確認し登高、天気はあまり良く無く山頂の上には雲が広がっている。

雪も少なく登山ルートの起伏も

大きく、楽に登るには迂回していくがコース取りに苦勞する。上部は斜面が急になるので広い山腹に方向転換するが、雪が少ないので牧場の境の有刺鉄線が雪の上に出ているので埋まっている部分を探し山腹に出ていく。

樹木の切れるちょっと下で休憩、昼食。そのあと木の陰

で雪面を掘り下げ、積雪の状況を弱層の確認、ハンドテストで雪のずれ具合を確認、雪全体は弱層が



あるもののしっかり結合していて安定している。

休憩中に上から下りてきたパーティーが上はカリカリでシールが効かないとのことなので、クトー（スキーアイゼン）を装着。

しかし、思ったほど硬く無かったが、クトー装着の訓練と歩行訓練になった。

山頂は風で雪が吹き飛ばされて岩が露出している、雲が厚く展望は全くなくシールを外して早々に滑降を始めるが、雪は良く無く上部は苦勞するが、斜面が比較的緩やかになると雪の状態もやや良くなり鐘の分岐に滑り込み、そこから登山道を滑り途中からカラ松林

の中へ滑り込み樹間を楽しく滑りキャンプ場に出る。後は林道を滑って行くだけなので一休み、コンロで湯を沸かしコーヒーを落として一服。その後は林道を滑り宿の裏からゲレンデに出て滑降終了。

夜は地図とコンパスを使用しての方向確認の復習と、使用法の細部の学習、部屋の中にビーコンを隠して捜索訓練を行う。

2/17は前日より天気はよく晴れの状態で、前日の登りのトレースを利用しての登り、山腹に出るのに前日の場所を見落としより上から入るが順調に山頂まで到着。

山頂は風が強いが展望が良く、妙高、戸隠、浅間、菅平、八ヶ岳、

アルプスの山々、果ては富士山まで360度の眺望が楽しめる。

下りは前日より雪の状況は良くコースを変えて滑走、表面をかすかに新雪が覆っていて快適に滑走、天気も良く思わず笑みがこぼれる。

山腹を思い思いに滑って鐘の分岐まで一気に到着。登山道、カラ松の林を抜けて林道を滑って宿に到着、快適に滑降を終え教室が無事終了。



第3回山スキー教室 2019年3月16日～17日

乗鞍高原・位ヶ原（長野県）

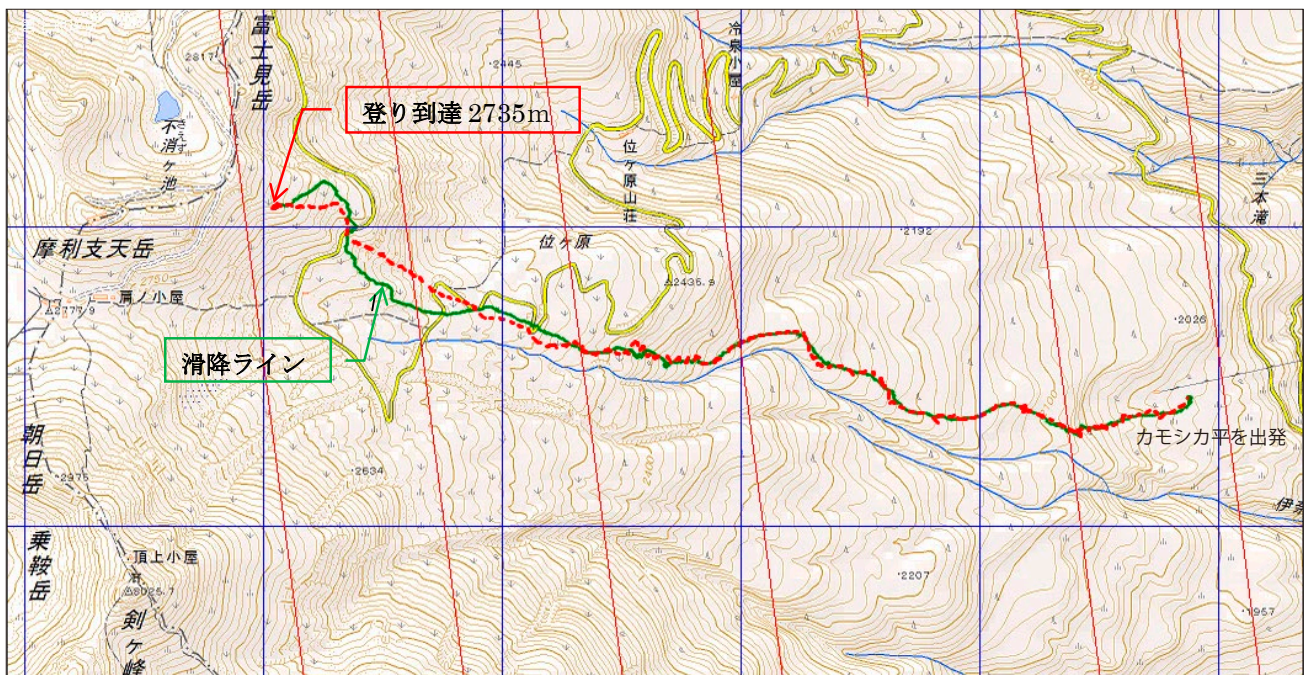
肩の小屋へ、ノートラック求め

参加者は昨年のリピーターのHさんとIさん、初参加のAさんとOさん、それにスキー協の先輩矢口さん、教室担当の関谷、菱沼の合計7名でした。

16日（土）朝 晴れ時々曇り 美鈴荘にて朝食後スキー場へ。リフトでカモシカリフト終点（標高 1970 m）に頃到着。準備体操後ビーコンチェックを行い、9時

40分、シール登山を開始しました。最初の急斜面は傾斜を緩和するためにジグザグに登り、キックターンも慎重に練習しました。その上部の切り通しの登山では、天候がいまひとつのため、前穂高などの素晴らしい景色を見ることができず残念でした。途中で雪崩の危険性を調べるための弱層テストを実際に行い、参加者に参考になったようです。

位ヶ原下にて昼食休憩し、12時頃に位ヶ原（標高 2430 m）に7名全員で到着。ここで足並みを考慮して2班に分れました。健脚組（4名）はトイレ棟の先の肩ノ小屋手前付近（標高 2730 m）まで登り、ノートラック斜面の滑降





を楽しみました。最近の乗鞍岳山スキー教室でのシール登行では、初めての高度までではないかと思えます。

普通組(3名)は、位ヶ原からの滑降とし、深雪、日陰の新雪、陽当りのもなか雪、登高による踏み跡の硬雪など、変化する雪面に手こずりながらも慎重に滑降し、カモシカリフト脇の休憩所に到着しました。その後、肩の小屋手前まで登った健脚組が滑降を終えて合流し、リフト券売場に15時30分に到着、初日の日程を無事終了しました。

夕食後 資料を基に、読図、気象などについての質疑応答を含むミーティングを1時間程行いました。GPS、スマホなど最近のデジタル機器のナビゲーションソフトなどについても説明、便利なアイテムの知識も役立つように思います。気象については、参考例として、過去の高校生那須岳遭難事故時の天気図などについて検証し意見交換しました。また両膝の人工関節手術後に再び山スキーに挑戦している83歳の矢口さんの話を聞き、我々のこれから大変参考になりました。強い精神力に脱

帽しました。

17日(日) 天気は曇り時々雪 昨日と同じカモシカリフト終点

から9時40分に出発。練習のため、クトー(スキー用アイゼン)を装着してのシール登行を行いました。11時に標高2330m地点で登行を止めて滑降に移りました。早朝の降雪で新雪斜面もあり、前日より楽しみながら滑降することができました。12時にカモシカリフト脇休憩所に到着、昼食休憩をとり、ゲレンデを滑走、12時50分に美鈴荘に戻りました。

宿でのミーティング後、14時に解散となりました。2日間の乗鞍岳山スキー入門教室を無事に終了することができました。参加者の感想を紹介します。



参加者から一言二言

Aさん 乗鞍岳ではお世話になり、ありがとうございました。盛りだくさんの2日間でした。1日目は快晴の中を2730mまで登り最上部のモノカ雪、中間の荒らされた悪雪と変化する雪の中を降りてきました。2日目は雪模様で気温が下がったので前日と同じ場所をクトーを着けて登りました。短い距離でしたが、うっすらと新雪が積もる斜面を快適に滑りました。

夜はスキーツアーの事前準備としてジオグラフィカを利用したルート図の作成方法や、天気図で天候をより正確に予想できることを学びました。また、膝の手術を乗り越えてスキーを続けられている大先輩や遠方より参加された方もご一緒になり、みなさんの熱意にもおおいに刺激を受けました。また機会がありましたら、参加させていただきたいと思います。

Oさん 今回初めて乗鞍山スキーに参加しました。夏山としては2度ほど乗鞍岳の山頂に登ったことがあります。スキー場を含めて雪山は初めてでした。カモシカリフトの終点からシールを着けて登り始め、途中雪崩の弱層テストの体験ができたことがよい経験になりました。森林限界を超えるとノートラックの冬山登山が味わえていかにも山スキーでした。稜線に立てなかったのがちょっと残念でした。

2日目は雪が降るなか同じルートでしたが練習のためクトーを着

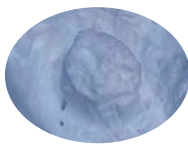


けて登り始めました。アイスバーンや硬い雪だけでなく柔らかい雪でもクトーを着けていると、かなり急斜面でも直登できることが実感できました。他にも色々学ぶことが多く有意義な山スキー教室でした。ご指導ありがとうございました。

Iさん 1日目、晴れていて時々雪が舞う。雪がやわらかく、シールで歩くのも比較的やりやすかったです。そのため、思いのほか高度を上げることができました。他のメンバーの方々のお蔭でもあります。滑走時、右ターンは風でパックされ固く、左ターンはまだもなかというシチュエーションがありとても興味深かったです。1日目夜、気象、地形についてレクチャー頂く。気象については知らないことが本当に多いのですが頂いた資料を基にせめてスマホアプリを確認することから始めようと思いました。GPS対応のアプリの機能の差(YAMAP、ジオグラフィカ)を教えていただいたのもよかったです。2日目、クトーをつけての練習ができたのはよ

かったです。

Hさん 去年に続き今年も京都から、乗鞍山スキー教室に参加させて頂きました。まだまだシールを付けた登高になれなくて急登では後ろに滑ったり足が疲れたりでみなさんの足を引っ張りました。でも、雪の上をスキーを滑らして登るのは大変面白く2日目はクトーを使った登高も練習できました。もう春になり雪も消えたので、関西では、山スキーはできませんが、もっとスキーを履いて雪山を歩き回りたいですね。講師の方や、参加されたみなさんありがとうございました。



第5回山スキー教室 2019年5月3日～6日

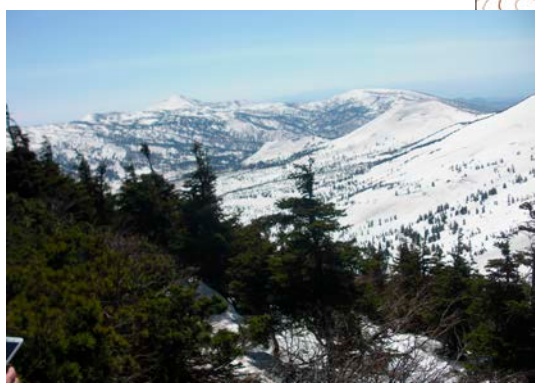
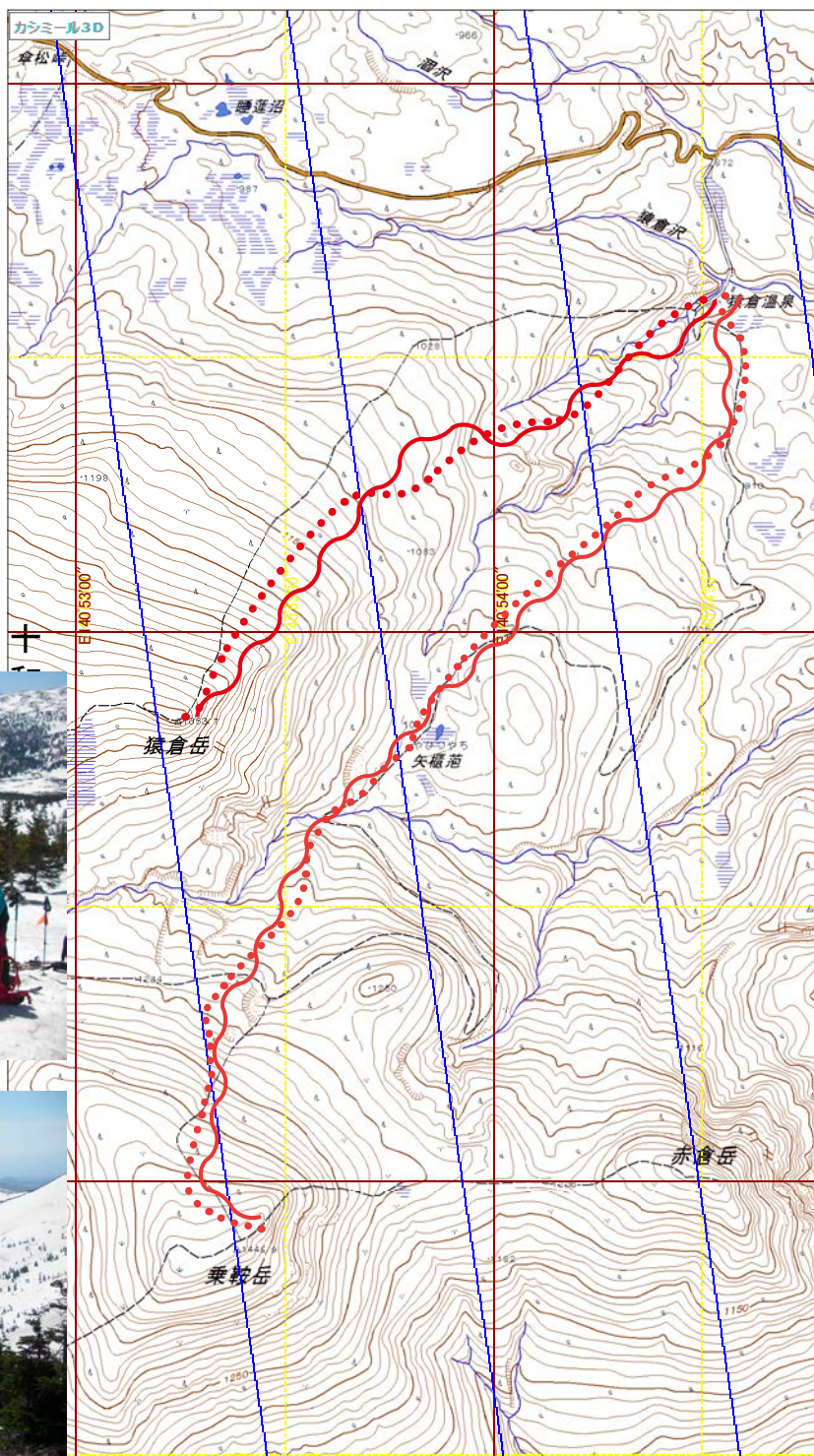
八甲田山・猿倉温泉（青森県）

南・北八甲田、滑りました！

3日参加者全員が集合し、猿倉岳に向けて登高開始、今年は雪が多く休憩所の屋根にもたっぷり雪が残っている。雪が多いので尾根にとりつくのが楽で、猿倉尾根のとりつきでは北八甲田の山々が見通せる、山頂に着くと南八甲田の山々が望め素晴らしい景色が広がっている。シールを外して滑降を開始し快適な滑りでアツと言う間に猿倉温泉の裏に到着。雪に埋めて冷やしておいたビールで乾杯。

4日朝から良い天気。スイレン沼から小岳さらに高田大岳に向けて出発。

スイレン沼から一登りで台地に 出るが雪が多く、低く頭を出して



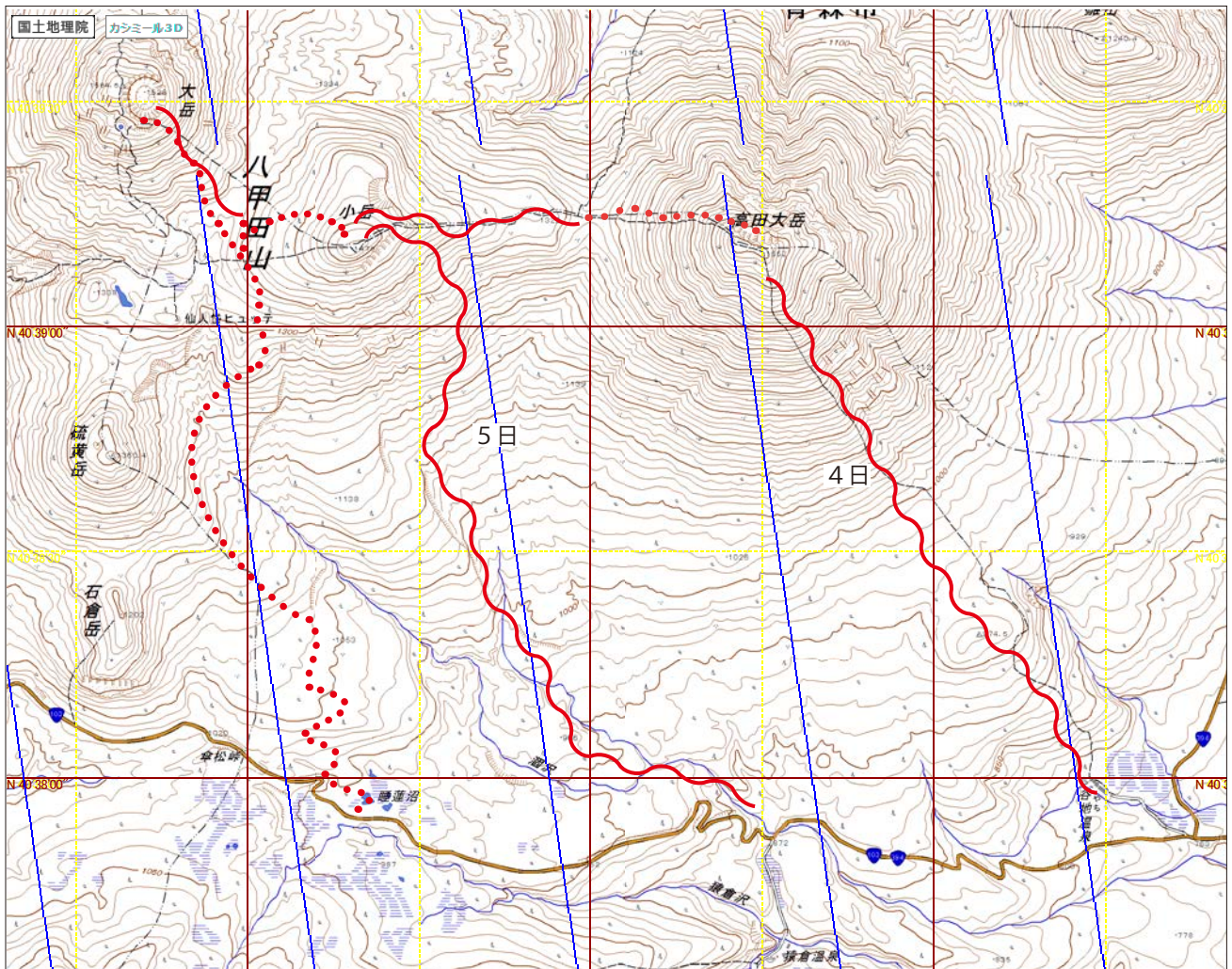
いる青森トド松の間を小岳に向けてのコースが楽に取れる。小岳の山腹を巻いて北側から山頂に出るが、山頂の標識のすぐ近くまで雪が付いている。シールを外して高田大岳との鞍部に滑り込んで昼食休憩。ザックにスキー板を着けてツボ足で登るが、他のパーティーが先行踏み跡を利用する、後ろから違うパーティーが追いつくので道を譲り、樹林帯を抜けるが上部は雪がゆるく所どころ足が埋まる、ハイ松帯からは登山道を登るが風が強く背負ったスキー板が煽られる。山頂の少し下からハイ松を横切って雪面に出て滑降開始、谷地温泉に向けて急斜面を滑降、急斜面が終わったところで一休み。ブナの樹林帯をコンパスを合わせ温

泉に向かい少し迷ったが予定時間より遅くなったが、無事、谷地温泉地に到着、回しておいた車で猿倉温泉に帰着。

5日今日も良い天気、スイレン沼から仙人岱ヒュッテ、大

岳、小岳から猿倉温泉に向けての行程。

スイレン沼からは昨日と同じコースをたどる、途中から大岳に向けてのコースを変える。仙人岱ヒュッテの直下の斜面を登りきる

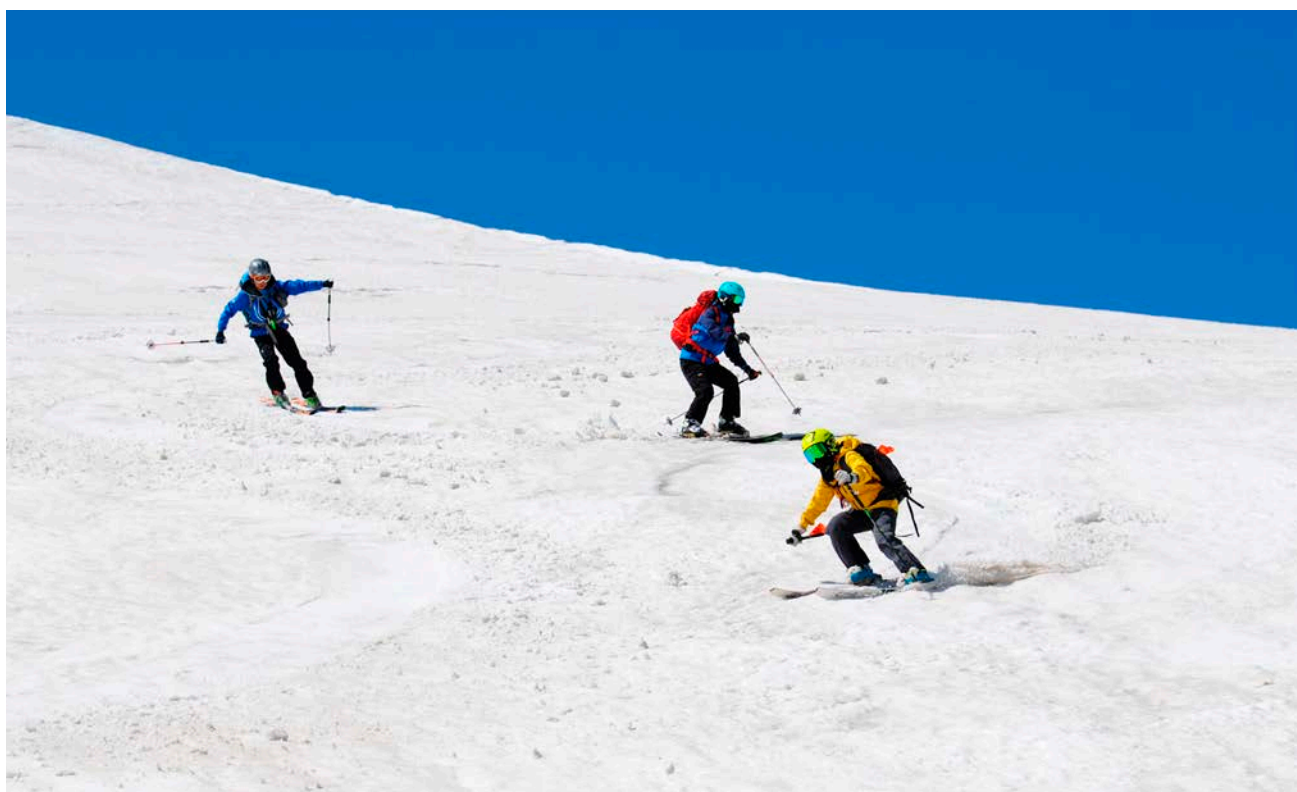


と、大岳の左斜面が雪崩で大きく山肌が現れている。ヒュッテから大岳の急な斜面を右から登り雪崩の上部近くを通り山頂に到着。火口部にも雪がたっぷりだ。シールを外し大岳の急斜面を慎重に小岳との鞍部に滑降。昼食休憩後シールを着けて小岳に登り、山頂を迂回して小岳の斜面を大滑降。

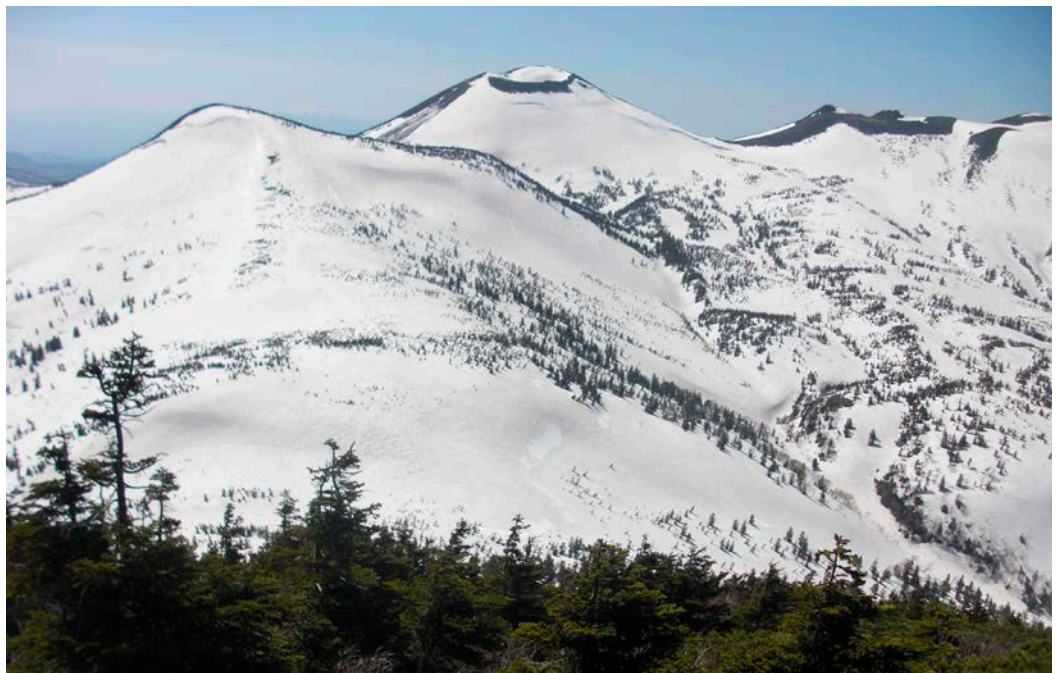
急斜面が終われば沢筋をコンパスを合わせ、ブナ林を滑走し猿倉温泉のバス停近くの橋に出る。雪が多くて車道に出るのに高さがあるので苦労するかと思ったが、橋のたもとの雪が切ってあってすんなりと降りられ、猿倉温泉に到着して冷やしたビールで滑って来た斜面を見ながら乾杯。

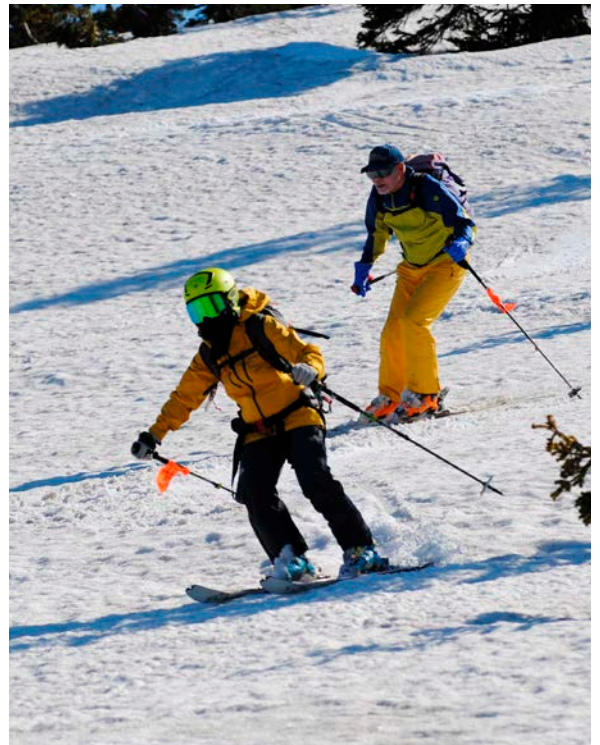
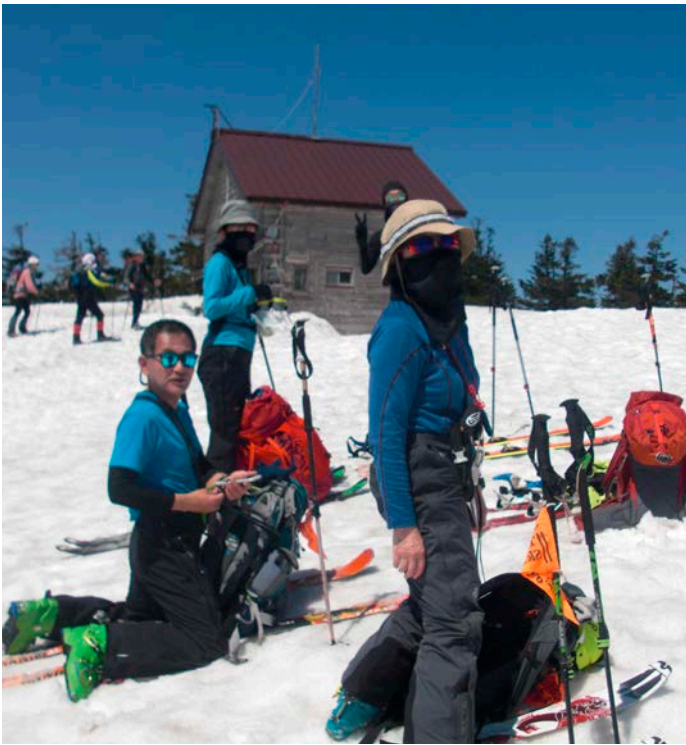
6日薄曇り、半日の予定なので乗鞍岳コースに向かう。

温泉の裏から取りつきブナ林を登高、このコースは標識が多く付いている、矢櫃湿原の付近はほぼ平らで矢櫃橋に向けて進む、矢櫃橋からは斜度が急になる。乗鞍岳



の尾根に取りつくが山頂まであとわずかな所まで行ったが、雪の状態があまり良く無く滑降に時間が掛りそうなので、予定時間より早く滑走を開始、トド松の林を滑り矢櫃橋からは平らな所を過ぎるとブナ林の斜面を滑降、標識を確認しながら滑り降り、予定時間に猿倉温泉の裏手に到着。4日間とも天気に恵まれ計画通りの行事を実施でき、雪も多かったので参加者も十分満足したものになった。帰路は雨が降り出したので、降る前に行動ができた幸運でした。





早く、楽しく 安全に

スキー協会は

ひとりよりも、仲間と共に！



クラブ対抗の競技大会。本格派レーサーからレース初心者、ボーダー、ジュニアまで。



無理なく上達。ていねいなスキー教室



こんな事も



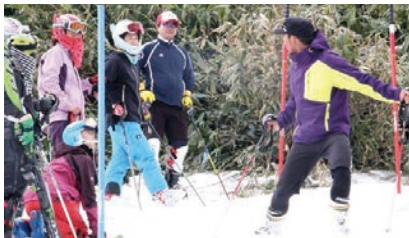
2012年、スノーボード教程発行。大会にはボードクラスも。



山スキーリーダーがあなたをフォロー。
バックカントリーを楽しむための教室を開催。



経験豊かなコーチを迎えてのレーシングキャンプ。競技大会にも挑戦！



▼詳しくは、東京都勤労者スキー協議会のホームページをご覧ください。
<http://www.tokyoskikyo.org/>



新日本スポーツ連盟
東京都勤労者スキー協議会

あなたの求めているスキーが、ここにあります！

(参加者が催行最少人数に満たなかったため中止となりました。従前の報告です。)

第4回山スキー教室 2018年5月3日～5日

鳥海山 (秋田県)

山頂は遠かった……………

雪煙舞う山頂を目指して…!



本日、晴れの予報。しかし、起きてみると雨、早めの朝食をすませ早めに出発のつもりが、雨は止まず春雷まで。

登山口へ向かうと天気は段々と上向き、猿倉口から進むにつれ何事もなかったような天気、風が少々あるものの、青空に、時々、山頂も見える。

しかし、山頂は雪煙がたっている。本日は、山スキー教室最終日。





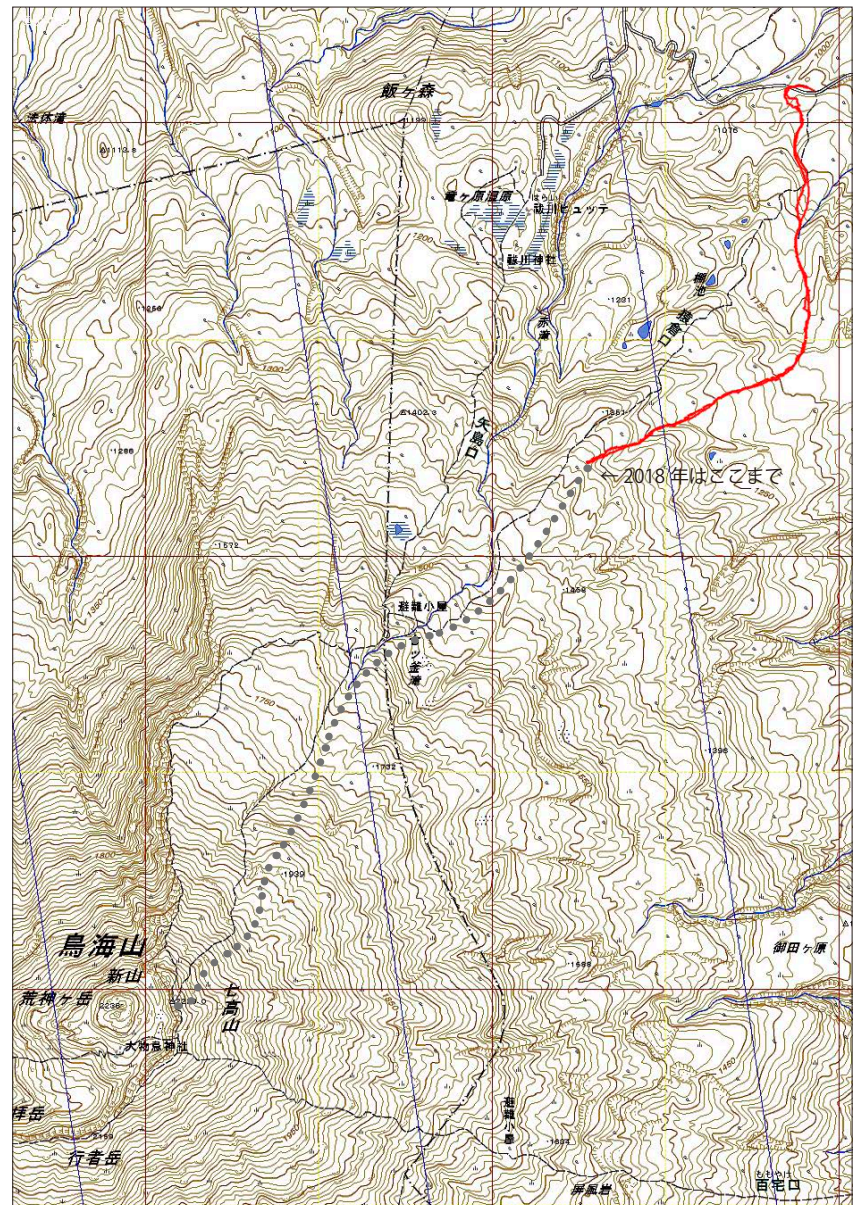
帰路もあり…

七ツ釜避難小屋手前までで戻ることとした。

前日は、午前中雨。午後から出かけるものの、標高 1400 メートル付近で風と霰が、風も強くなり、次第に雪に、下山。標高が低くなると雪も止む。

鳥海山、今年のGW後半、3日は雨で行動できず、4日、5日、天気安定せず山頂を目指すことはでき

ませんでした、次に向けて楽しみました。



(参加者が催行最少人数に満たなかったため中止となりました。従前の報告です。)

2017年5月19日～20日立山・劔沢(富山県)

北アルプス 3000 系、山懐の中で

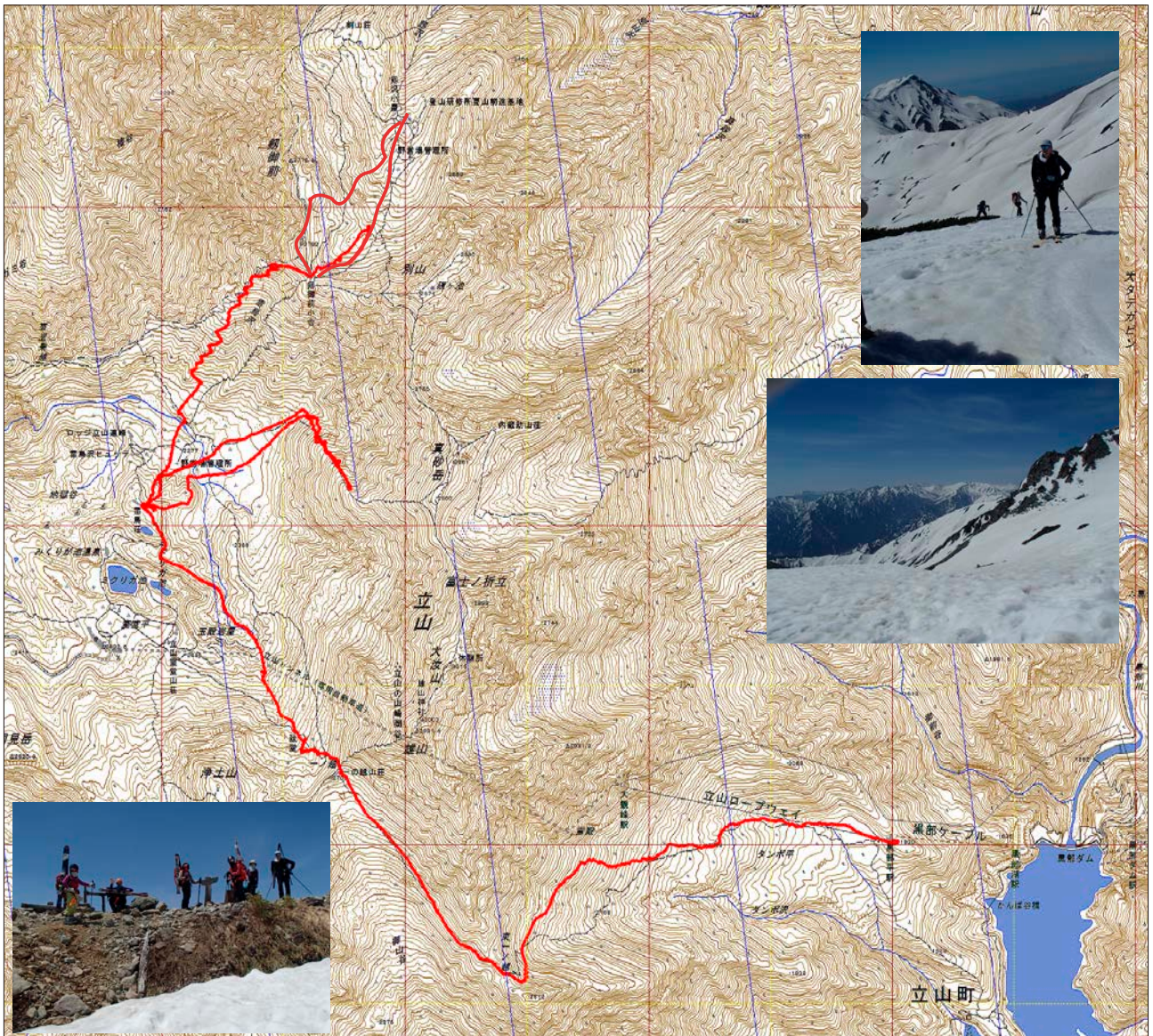
今シーズン最後のスキー協山スキー教室、総勢8名での開催となりました。

初日は、10時、室堂集合。扇沢7時30分発のトロリーバスでダム堰堤へ、ケーブルカーに乗継、黒部平、さらにロープウェイで大観峰、また、トロリーバスに乗り、9時過ぎに室堂に到着。

室堂で滑る準備をし、宿「雷鳥荘」へ10時前にむかう。

室堂からみくりが池温泉を通過し、雷鳥荘へ。11時前に着く。一休みし、大走りへ向かうこととしました。

今回の参加者は、ほとんどの方、何度か立山を経験している方ですが、



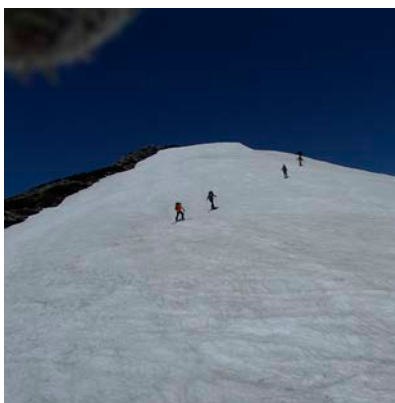


初めての方もいて、助け合いながらの立山教室。

初日は、大走り尾根へ。明日、明後日の準備。急登あり、そこでの滑走。となります。

まずは、ビーコンをチェック（送信だけでなく。受信状況）し、全員機能していることを確認し、11時、雷鳥荘出発（コースタイム等は、上、右の表で）。

天気は良く、少々雪は重い（水分多？）が、登り方、ターンの仕方（急斜面でのキックターン等々）を実践



し、大走り尾根を2時まで登り、戻ることとしました。

2日目、剣沢へ。雷鳥沢野右尾根を剣御前小屋へ向かう、急な斜面が3回ほど出てくるが、最後（御前小屋へのトラバースルート）は、板を担ぐこととしました（上2左の写真）。

剣沢は、剣御前小屋から剣御前へ向かう左の尾根筋をしばらく行き、剣沢小屋の見えるあたりか剣沢へ滑降。剣沢小屋手前へ滑り込み、戻ることとした。剣御前小屋から雷鳥沢左を滑降し、小屋から宿舎へ。

最終日も快晴。東一の越、たんぼ平へ。三日間、快晴の中楽しんだ立山でした。



5月19日	
11:00	雷鳥荘
11:10	滑降開始
11:35	シール着
12:20	大走り尾根へ
14:00	2630m・休憩
14:30	滑降開始
15:00	大走り尾根下
15:20	シール着
15:50	雷鳥荘前着
5月20日	
7:35	雷鳥荘
	称名川横断へ
7:50	シール着
10:45	剣御前小屋前
11:20	剣御前手前のピーク
	滑降へ
11:40	剣沢小屋近
	昼食休憩
12:30	シール着
14:00	剣御前小屋前
14:20	滑降へ
15:00	称名川横断へ
	シール着
15:30	雷鳥荘前着
5月21日	
7:35	雷鳥荘
8:00	室堂山荘下
8:10	シール着一の越へ
9:30	一の越
	滑降開始
10:10	登山道へ
11:00	東一の越
11:15	滑降開始
12:10	黒部平着



2019 山スキー教室記録集

2019年11月8日 発行

編集・発行 新日本スポーツ連盟
東京都勤労者スキー協議会
山スキー委員会

170-0013 東京都豊島区東池袋2-39-2 (大住ビル4階)

Tel/Fax 03-3971-4144

編集スタッフ 吉田安信、矢口政武、皆森昭巳、田畑 健、鮎沢剛人、関谷正義、長部保雄
