



# スキー協通信

No.465

発行

2024.3.1

## 東京都勤労者スキー協議会

〒114-0014 東京都北区田端1-24-22山柿ビル3F 03-5842-1932

ホームページ：<http://www.tokyoskikyo.org/> E-mail：[info@tokyoskikyo.org](mailto:info@tokyoskikyo.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：[tskikyo.koho@gmail.com](mailto:tskikyo.koho@gmail.com)

発行責任者

出崎福男

## 第48回東京スキー競技大会

シャトー塩沢 2024/2/3-4

初優勝のまっくろけ

常勝軍団シーハイル

2クラブが同点で優勝！！



シーハイル



まっくろけ

クラブ(チーム)順位 総合

順位	クラブ(チーム)名	ポイント
1	シーハイルSC	77
1	まっくろけ	77
3	チーム・スポーツ板橋	69
4	Buzz Style	63
5	スラロームSC	56
6	練馬ヒューマン	37
7	モルゲンローテ	30
8	どさんこ・ウィークデー	29
9	豊島SC	20
10	銀嶺	17
11	町田シャスネージュ	15
12	シュプール	14
12	中野SNOW	14
14	こなゆき	12
	合計	530

## かぐら山スキー教室 2024/1/20-21



### 目次

リレーエッセイ「雪紋」／競技スキー委員会より	2頁
かぐら山スキー教室 報告	3頁
東京スキー競技大会報告(リザルト速報)	4・5頁
競技スキー委員会より	6頁
会議の報告	7頁
5クラブ合同「春休みスキー教室」案内／3・4月のカレンダー	8頁

# ホワイトワールド尾瀬岩鞍の カモシカ

## リレーエッセイ 雪紋

東京スキー協 副理事長 高橋 勝美

雪のない落ち葉の上で、気持ちよさそうにうたた寝をしているカモシカ。朝は尾根の斜面で、一生懸命食事をしていた。カモシカにとっては今年の冬は過ごしやすいのだろうか？ 例年にも増して雪が少ないここ尾瀬岩鞍の第3クワッドリフト、1月14日のこと。

でも、私たちスキーヤーにとっては、のんびり事ではない。ゲレンデは小石とブッシュだらけ、降雪機のないスキー場ではまだ一部コースしか滑れないところも多い。このまま、今年のスキーシーズンは終わってしまうのか？（その後の一時的な冷え込みでスキー場にも何とか雪が降ったが、2月後半からまた暖かい日が続くという長期予報も出ている）。来シーズンはもっと悪くなるのだろうか？ このままでは、スキー場から、日本から、地球から雪がなくなってしまうのではないだろうか？

国連のグテーレス事務総長が昨年7月、「地球沸騰の時代」と呼んだ。昨年は1年を通して過去最高の気温となったと報道が伝える。気温

上昇は、豪雨や猛暑を呼ぶ、当然だけど雪は降っても、湿った雪で、気温上昇で、すぐに溶けてしまう。今年のゲレンデのように。

全国スキー協が昨年12月にPOW (Protect Our Winters Japan)とパートナーシップを締結した。POWはそのミッションとして、滑り手にとって大切なフィールドやライフスタイルを気候変動から守るために行動する仲間たちの力になることを掲げている。全国スキー協とパートナーシップを結んだことに対し「滑り手の広いネットワークを持つパートナーが仲間に加わってくれたことはとても強い存在です」と歓迎してくれた。あとを私たちがどう行動を起こすのか？が問われているようだ。

さて、何をすればいいのか。何ができるのか。リフトの上では時間が足りなかった。今年は1年ゆっくりと考えてみよう（そんな悠長ではないのかも）。みなさんも一緒に考えてみませんか。

## 春はポールでしょう！

### 今年も志賀高原で開催

一流のコーチのアドバイスで、ワンランク上の滑りを手に入れよう。

**ポールに入りたい人に(三増健一コーチ)**

③志賀一ノ瀬GSポールレッスン 日程:4/6(土)-7(日) 場所:志賀高原 参加費:25,000円 宿:ホテル山楽  
春とは思えない雪質の志賀高原。競技経験者も初心者もコーチの的確なアドバイスで上達間違いなし。

**ゴールデンウィークもポールに入りたい人に(三増健一コーチ)**

⑤志賀一の瀬ポールレッスン 日程:4/27(土)-28(日) 場所:志賀高原 参加費:27,000円 宿:ホテル山楽  
ゴールデンウィークもポールレッスン、日曜早朝にはSL練習も開催。バーンの良い午前中を中心に、午後は春を感じてのんびりと。

詳細は東京スキー協ホームページで確認ください。

競技スキー委員会 ♥

e-mail:tokyoskikyo@yahoo.co.jp

## — 天候に恵まれなかったが 山スキーの基礎、シール登高・弱層を学ぶ —

スノーモンスター 吉田 安信

2024 シーズンの第1回かぐら山スキー教室を1月20・21日に5名の受講者とリーダー1名で実施しました。参加者全員が集合するもなんとかぐらゴンドラが機械故障で運休！ やむなく田代スキー場からアプローチ、しかしロープウエーはめっちゃ込み1時間の待ち時間、しかも天気が悪くガスが出て視界が悪い。

とりあえず昼食を済ませゲレンデに出るが人も多い、ぶつからないように気を付けて滑り、リフトを乗り継ぐが帰りのロープウエーの時間を考慮すると、かぐら峰へ登るのは時間が足りない。そこで、ゲレンデを逸れてまずビーコンチェックの要領を講習、次に雪面をスコップで

掘り積雪の状況確認。弱層の確認と参加者が雪の層に直接触れて積もっている雪の硬さを実地体験。弱層の状況も実際に触って違いを実感。参加者の多くは初めての体験で、知識と実態を文字通り目の当たりにして自分の物にした様子でした。さらに、雪柱を作り圧力を加えると弱層部分からずれる現象から雪崩の発生状況を確認、その後はゾンデ棒（プローブ）を使用しての雪の深さを計測、埋没したザックと雪の感触、体の一部の感触の違いを皆で体験。明らかに違うことに改めて認識しました。

その後、シールを装着して登行練習、初めてシールを使用する人は難なく斜面を登れることに感動！ 階段登高やハの字の開脚登高の大変さからは考えられないほど楽で、登りが楽しくなる。講習ではシール登行のコツ、注意点なども学習しはがすときの注意点など学んで帰途に就く。

夜はゲレンデの外の危険性、山スキーの”あるある”の話、雪崩についての話、これまでのスキー協が行ってきた山スキーの話、POW JAPANの活動の話で盛り上がりアツという間に時間が過ぎていました。

2日目の21日は強風でかぐらスキー場・田代スキー場が営業中止とのこと、天気も雨が本降りなので教室は中止して、宿舍のロビーで質疑討論、意見交換をじっくりやって解散しました。



## 第48回東京スキー競技大会 シャトー塩沢 2024/2/3-4

大回転1日目 (1本) クラス別リザルト 2024/2/3(土)

クラス別 順位	クラス	氏名	クラブ名	1本目	男女別 順位
1	入門	武井 由起子	まっくろけ	01:31.59	12
2	入門	桜井 文子	まっくろけ	01:33.10	13
3	入門	浜津 知宏	Buzz Style	01:40.02	32
4	入門	浜津 詞子	Buzz Style	03:08.29	14
1	女子3	岩本 のぞみ	世田谷SC	00:50.03	2
2	女子3	幾島 博子	-	01:00.56	6
3	女子3	小田切 梅雨子	練馬ヒューマン	01:00.97	7
4	女子3	馬場 郁	モルゲンローテ	01:03.67	8
5	女子3	川上 咲子	中野SNOW	01:04.36	9
6	女子3	三井 邦子	モルゲンローテ	01:07.36	10
7	女子3	市川 房枝	どさんこ・ウィークデー	01:24.98	11
1	女子2	長谷川 かよ子	豊島SC	00:52.12	3
2	女子2	米山 知美	チーム・スポーツ板橋	00:56.38	4
3	女子2	添田 陽子	スラロームSC	00:57.05	5
	女子2	末広 明美	スラロームSC	noresult	
1	女子1	本多 陽代	シーハイルSC	00:47.93	1
1	男子4	市川 正幸	どさんこ・ウィークデー	00:51.02	16
2	男子4	武田 健一	練馬ヒューマン	00:51.10	17
3	男子4	川崎 繁藤	町田シャネージュ	00:59.41	26
4	男子4	池田 満夫	スラロームSC	01:01.31	28
5	男子4	杉村 雄一	こなゆき	01:05.04	30
1	男子3	幾島 次雄	-	00:45.53	6
2	男子3	間間 至	チーム・スポーツ板橋	00:46.15	8
3	男子3	高橋 勝美	スラロームSC	00:47.55	10
4	男子3	石澤 良友	まっくろけ	00:47.71	11
5	男子3	荻原 洋一	シュプール	00:48.91	12
6	男子3	上田 多聞	練馬ヒューマン	00:51.99	19
7	男子3	福島 明	シーハイルSC	00:52.52	21
8	男子3	柴田 敏	スラロームSC	00:55.40	22
9	男子3	宮森 三男	まっくろけ	00:58.44	25
10	男子3	青山 隆行	シーハイルSC	00:59.71	27
11	男子3	小柳 光雄	モルゲンローテ	01:13.61	31
12	男子3	宮森 重雄	まっくろけ	02:02.55	33
1	男子2	高橋 泰文	チーム・スポーツ板橋	00:44.91	4
2	男子2	榎内 康夫	シーハイルSC	00:46.59	9
3	男子2	矢吹 健	銀嶺	00:52.24	20
1	男子1	本多 幸助	シーハイルSC	00:43.49	1
2	男子1	浜津 順平	Buzz Style	00:44.14	2
3	男子1	水上 昇	まっくろけ	00:44.54	3
4	男子1	井上 宣	Buzz Style	00:45.50	5
5	男子1	金井田 晃央	チーム・スポーツ板橋	00:45.90	7
6	男子1	横川 一星	シーハイルSC	00:48.99	13
7	男子1	高橋 央	チーム・スポーツ板橋	00:49.59	14
8	男子1	鈴木 綾	チーム・スポーツ板橋	00:50.34	15
9	男子1	広瀬 壮平	チーム・スポーツ板橋	00:51.69	18
10	男子1	宮森 雄一	まっくろけ	00:56.29	23
11	男子1	石田 大	スラロームSC	00:58.07	24
12	男子1	高橋 奨大	まっくろけ	01:04.44	29

シャトー塩沢(新潟県魚沼市)で初めて開催された東京スキー競技大会、初日は大回転(1本)に48名、2日目は大回転(2本、セット替えなし)に43名の参加で行われました。初めてのことで、運営上少しバタバタしてしまいましたが、ホテルやスクールスタッフの対応がよかった、と役員、選手からも多くの感想があがっていました。

さて、大会バーンのほうは、スタート直後は中くらいの中斜面、そこからスピードを殺さずに長い緩斜面につなぎ、エッジを使ってさらに加速して、最後の中斜面になだれ込み、ゴール!できれば、かなり気持ちよく滑れるコースではないかな、と感じました。緩斜面が長すぎるとい声もあったようですが、舞子よりも全長は長く、恐怖を感じる急斜面はないので、競技初心者は滑りやすく、競技愛好者は攻略のしがいがあり、滑るほどに味のある大会バーンではないでしょうか。来年も楽しみです。

コースは、林の脇の緩斜面の一部を除けば、リフトからよく見え、コース脇にもよく見えるポイントがあるので、応援のかたも楽しめると思います。今回は宿泊ホテルの都合で前泊は別宿となりましたが、大会実行委員会では今後は前泊と前日練習会を視野に入れ、競技以外の催しも一緒にできないか模索しているとのことです。

今まで大会に参加したことのないかたも、しばらく出ていないかたも、挑戦しやすい大会になっています。応援のかたも含め、ぜひ大勢の参加でこれからの東京スキー競技大会を盛り上げていきましょう。(広報局 長谷川)

東京大会について、4、5月号でも参加者のインタビューや感想を掲載します。

## 大回転2日目(2本) クラス別リザルト

2024/2/4(日)

クラス別 順位	クラス	氏名	クラブ名	1本目	2本目	2本合計	男女別 順位
1	入門	浜津 知宏	Buzz Style	01:36.60	01:37.19	03:13.79	28
2	入門	桜井 文子	まっくろけ	01:38.90	01:36.03	03:14.93	10
3	入門	武井 由起子	まっくろけ	01:35.45	01:50.56	03:26.01	11
4	入門	浜津 詞子	Buzz Style	02:17.76	04:03.22	06:20.98	12
1	女子3	幾島 博子	-	01:04.07	01:04.76	02:08.83	5
2	女子3	馬場 郁	モルゲンローテ	01:04.98	01:05.10	02:10.08	6
3	女子3	川上 咲子	中野SNOW	01:07.75	01:06.64	02:14.39	7
4	女子3	三井 邦子	モルゲンローテ	01:09.86	01:09.47	02:19.33	8
5	女子3	市川 房枝	どさんこ・ウィークデー	01:24.27	01:20.18	02:44.45	9
1	女子2	長谷川 かよ子	豊島SC	00:54.56	00:54.53	01:49.09	2
2	女子2	米山 知美	チーム・スポーツ板橋	01:01.63	01:00.84	02:02.47	3
3	女子2	添田 陽子	スラロームSC	01:02.20	01:03.90	02:06.10	4
	女子2	末広 明美	スラロームSC	DS	DS	noresult	
1	女子1	本多 賜代	シーハイルSC	00:51.63	00:52.73	01:44.36	1
1	男子4	武田 健一	練馬ヒューマン	00:53.62	00:54.01	01:47.63	14
2	男子4	市川 正幸	どさんこ・ウィークデー	00:55.28	00:54.51	01:49.79	15
3	男子4	池田 満夫	スラロームSC	01:03.68	01:03.04	02:06.72	23
4	男子4	川崎 繁藤	町田シャネージュ	01:02.89	01:04.21	02:07.10	24
5	男子4	杉村 雄一	こなゆき	01:08.35	01:07.59	02:15.94	26
1	男子3	幾島 次雄	-	00:49.85	00:50.77	01:40.62	7
2	男子3	間間 至	チーム・スポーツ板橋	00:51.86	00:52.06	01:43.92	8
3	男子3	荻原 洋一	シュプール	00:52.09	00:52.49	01:44.58	9
4	男子3	高橋 勝美	スラロームSC	00:52.03	00:52.69	01:44.72	10
5	男子3	石澤 良友	まっくろけ	00:51.84	00:53.03	01:44.87	11
6	男子3	上田 多聞	練馬ヒューマン	00:56.03	00:56.61	01:52.64	17
7	男子3	柴田 敏	スラロームSC	00:56.43	00:56.89	01:53.32	18
8	男子3	福島 明	シーハイルSC	00:58.35	00:58.14	01:56.49	20
9	男子3	宮森 三男	まっくろけ	01:01.16	00:59.51	02:00.67	22
10	男子3	小柳 光雄	モルゲンローテ	01:15.26	01:14.27	02:29.53	27
	男子3	宮森 重雄	まっくろけ	DS	DS	noresult	
1	男子2	榎内 康夫	シーハイルSC	00:49.34	00:49.22	01:38.56	3
2	男子2	矢吹 健	銀嶺	00:55.34	00:54.67	01:50.01	16
	男子2	高橋 泰文	チーム・スポーツ板橋	DS		noresult	
1	男子1	本多 幸助	シーハイルSC	00:47.06	00:46.74	01:33.80	1
2	男子1	水上 昇	まっくろけ	00:46.85	00:47.84	01:34.69	2
3	男子1	井上 宣	Buzz Style	00:49.47	00:49.12	01:38.59	4
4	男子1	浜津 順平	Buzz Style	00:49.33	00:49.72	01:39.05	5
5	男子1	金井田 晃央	チーム・スポーツ板橋	00:49.44	00:50.34	01:39.78	6
6	男子1	横川 一星	シーハイルSC	00:52.56	00:53.52	01:46.08	12
7	男子1	鈴木 綾	チーム・スポーツ板橋	00:53.86	00:53.22	01:47.08	13
8	男子1	宮森 雄一	まっくろけ	00:58.22	00:57.33	01:55.55	19
9	男子1	石田 大	スラロームSC	00:58.58	00:58.56	01:57.14	21
10	男子1	高橋 奨大	まっくろけ	01:05.38	01:08.37	02:13.75	25

# 競技スキー委員会からお誘い

競技スキー委員会では、今シーズンも2つの大会に参加を呼びかけています

## 1. 野沢温泉はとぐるまカップ（野沢温泉スキー場）

- ・ DER WIESSE RAUSCH（デア ヴァイセ ラウシュ）

2024年3月16日（土）17：15スタート

誰もいなくなったゲレンデを長坂ゴンドラ山頂駅から一斉スタート、上ノ平ゲレンデ、パラダイスゲレンデ、初心者林間コースをフリーで滑走、長坂ゴンドラ山麓駅をフィニッシュとし“早いもの勝ち”で順位を決定します。滑走距離はなんと約8km！！ ナガイゾー！！ 楽しいゾー！！

- ・ ジャイアントスラローム（1本）

2024年3月17日（日）10：30スタート（カンダハーゲレンデ予定、積雪状況で変更有）

こちらからエントリー⇒ <https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/94822>

エントリー締め切り 3月6日（水） ※Wエントリー（2種目）がお得(^\_-)☆  
宿泊を5名予約済み（長坂ゴンドラ近く、徒歩圏内）

## 2. 第50回東京スキーマスターズ（みつまたスキー場）

2024年4月13日（土） 大回転2本

2024年4月14日（日） 回転2本

こちらからエントリー⇒ <https://ski-life.jp/tsm/archives/category/competition/entry>

エントリー締め切り3月25日（月）

苗場に5名宿泊できます。

2大会とも事前に各々でエントリーをお願いします。

問い合わせ、宿泊希望は早めに間に間に連絡を 090-2231-4135 または [Kikiaki0123@icloud.com](mailto:Kikiaki0123@icloud.com)

## 平日スペシャルレッスン

競技スキー委員会

2024年4月17日、18日（水木）

かぐらスキー場、または田代スキー場

参加費：29,000円

宿泊：元橋ヒュッテ

〒949-6212 新潟県南魚沼郡湯沢町三国 487 TEL：025-789-2235

締め切り：4月8日（月） ※定員に達し次第締め切ります

8名少人数制、吉岡大輔さんのスペシャルレッスンです。ポールは使いません。

基礎にも競技にも通じる技術を、春のゲレンデで楽しく学ぼう！ ちょっぴりコブも！

問い合わせ・申し込み：[tokyoskikyo@yahoo.co.jp](mailto:tokyoskikyo@yahoo.co.jp)

<https://t-skikyo-2023.boj.jp/wordpress/wp-content/uploads/2024/01/2023-2024schedule.pdf>

申し込み用紙はこのリンクの最終ページにあります

# 会議の報告

第56期 第8回常任理事会 2024.2.7 (水)

Zoomによるオンライン会議 出席 10人/13人中

## 報告・討議事項

### 1. 第48回東京スキー競技大会、感想、気付いたこと

- ・ エントリー1日目48名、2日目43名（4歳から91歳まで）／入門クラスも同じスタート台からできた。（未就学児、小学生はスタート台横から）／初心者も参加しやすいコース／スキー学校、ホテルの対応が良かった／スタート待機場所広くて良かった／アナウンス時のタイム読み上げはレシート型、アナログだがテンポよく行えた／アナウンスはゴールでもよく聞こえた／リザルトの掲示がテンポ良くスムーズに行えた／ゲレンデが近いので動きがコンパクトになりテンポ良く進行ができた／スキー場へのアクセスはとくに問題なし／駅からの送迎バス基本的にはホテル宿泊者向け／表彰式（交流会会場）収容60名程度
- ・ 来シーズン、1日～2日、8日～9日を仮予約（8～9日は金曜前泊対応可能）
- ・ スラローム、まっくろけから感想が届いている。

### 2. 第4回理事会の開催について

- 1) 開催日：3月21日(木) 19:30～21:00  
zoom開催
- 2) 議題：スキーシーズンのクラブ行事の交流、今期活動の新しい状況等／クラブアンケート実施について／総会までの日程 総会6月3週目／その他
- 3) 理事会の分担：書記：芦村、矢吹（参加確実でない）、吉田（議長打診）から2名
- 4) 議題中のクラブアンケート素案について  
55回総会のアンケート参考  
55回総会アンケートに加えることがあるか、カットすることがあるか検討する／「コロナ禍の中で

の」の表記は不要／温暖化対策等の取り組みの有無等加えたらと言う提案あり

### 3. 当面の行事の取組

#### ①春のテクニカルフェスタ参加状況

- ・ 一般レベルアップ8人／再デビューコース0人／小回り6人、ポール2人／研修0人／検定直前0人
- ・ それぞれ最低開催条件は3人以上となっているので、再デビュー、研修、検定直前は開催が難しい
- ・ レベルアップ、小回り、ポールは開催予定なので、ぜひもう一回り声掛けを広げてほしい
- ・ とくに昨年の春に参加していたシュプール、プレアデスや年末のテクニカルフェスタに参加されたモルゲン、プレアデス、どさんこの会員にはぜひとも声掛けをお願いしたい。
- ・ どさんこは翌週がメイン行事のため、2週連続となり、フェスタ参加はきびしい
- ・ 2/8に三多摩の春休みスキー実行委員会があるのでそこで呼びかけてみる（星野）

#### ② 全国大会の参加状況

参加者16人、全体エントリー120名  
東京要員確保できた。

### 4. 各部局の報告、提案

- ・ 総務局：中間決算、年会費・登録料の納付状況（12月末状況）
- ・ 教育技術局：4月21日午後3時～合格公認資格者祝う会（事務所）／5月25日指導員ミーティング
- ・ 競技スキー委員会：2月17～18日舞子SL：日帰り2名含め10名申込 三増コーチ

### 5. 50周年記念誌の作成状況

出崎より資料を高橋が受け取る。今後中身を確認しつつ、対応する。次回常任までに、完成までの行程を提出する。

### 6. その他

2月1日からヤマトDM便のやり方が変わった。送る文書の見本を事前に渡し、承認されたもののみ送れる。全国スキー協通信は申請したが承認されなかった。東京通信は普通郵便、スキーメイトは第3種郵便での発送を考える必要がある。



## 《5クラブ合同行事》

モルゲンローテ  
多摩プレアデス  
町田シャスネージュ  
雪舞  
すとっくいらず

宿泊はホテル山楽

〒381-0401

長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬

大型バスが3か所から出発します

多摩センター駅 19:30 発 / 立川駅北口 20:00 発 / 京王八王子駅 20:30 発

**参加費** **新登場**

大人 43,000円 中高生 37,000円

**大幅値引** 小学生 31,000円 幼児 15,000円

参加費の内訳は宿泊(2.5泊5食)、バス代、保険代、指導代、イベント参加費です。  
リフト代、昼食代、レンタル料は含まれていません。

# お得です!

交通費、宿泊費、リフト代などあらゆるものが値上げされています。そんな中でもみなさんに、特に子どもたちにスキーを楽しんでほしいとの思いから、これまでの活動で積み立ててきたお金を取り崩し、子どもの参加費を安くおさえ、さらに中高生割引も新たに設定しました。ぜひ、ご参加ください!

どなたでも参加できます!



← 申し込みはこちらから  
電話でのお問い合わせは 090-8489-5260  
Eメール inouetakashi99@gmail.com  
(井上たかし)

## 3・4月のカレンダー

3月	行事名	4月	行事名
2-3(土日)	春のテクニカルフェスタ	3(水)	常任理事会
〃	指導員研修会	6-7(土日)	志賀一の瀬GSポールレッスン
〃	デモンストレーター育成特別講習会	9(火)	広報局会議
6(水)	常任理事会	13-14(土日)	全国技術部会
9-10(土日)	テクニカル講習会&研修会(全国スノーボード部)	17-18(水木)	平日スペシャルレッスン
〃	乗鞍岳山スキー教室	21(日)	教育技術局会議
10(日)	関東B初中上級指導員検定会	〃	公認資格合格者を祝う会
12(火)	広報局会議	27-28(土日)	志賀一の瀬ポールレッスン
16(日)	STC&デモ選(全国)	30(火)	通信発送/総務局会議
21(木)	理事会④		
23-24(土日)	技術部ファイナルキャンプ		
26(火)	通信発送/総務局会議		

## 編集後記 エビノシッポ

舞子から「シャトー塩沢」に競技大会が変更になった。初めて行く所だった。都内の中学生のスキー教室などが行われることが多いようだ。施設は古びていたが、思った以上に広く、宿舎から大会バーンは目の前でコンパクト。課題は、自分の滑走がだらしないことだな。少しは練習しないと! (M.K.)