



スキー協通信

No.466

発行

2024.4.1

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

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

発行責任者

出崎福男

春のテクニカルフェスタ 2024/3/2 - 3 4つのコースに29名が参加



都道府県別順位

順位	都道府県	合計 / ポイント
1	神奈川県	623
2	群馬県	572
3	東京都	306
4	愛知県	180
5	京都府	117
6	埼玉県	92
7	大阪府	91
8	長野県	80
9	新潟県	78
10	山梨県	52
11	千葉県	47
12	石川県	35
13	静岡県	27
14	兵庫県	25
15	滋賀県	16
16	和歌山県	4
17	栃木県	2
	総計	2347

第50回全国 スキー・スノーボード 競技大会

2024/2/24 - 25

東京は、都道府県別第3位



表彰式にて 中央は市川会長



↑左から、須貝龍さん、清澤恵美子さん、金子未里さん
お子様たちも前走をつとめてくれました

目次

リレーエッセイ「雪紋」 / 指導員検定会報告 / 第12回指導員ミーティングの案内.....	2頁
全国スキー・スノーボード競技大会報告 / 舞子SL練習会報告.....	3頁
舞子・巻機山山スキー教室 / 春のテクニカルフェスタ報告.....	4-5頁
東京スキー競技大会報告 (第2弾)	6-8頁
会議の報告 / スキーメイト発送について / 4・5月のカレンダー / エビノシッポ.....	9-10頁

平日スキーのすすめ

東京スキー協 常任理事 芦村 憲一

リレーエッセイ



10 数年前から 1 人で平日にスキーに行くようになったが、7、8 年前から土日夜勤のシフトになり、ますますその傾向が強くなった。スキー協行事もなかなか参加できないでいる。

平日スキーの利点は、①安上りなこと。交通費、宿泊費、リフト券いずれも土日祝日より安い。②ゲレンデがすいていること。これは大きい！思う存分滑れるからだ。足前に一定自信が付いてくるとますますそのように思うが、初心者や初級者にとっても長時間のリフト待ちやゲレンデの混雑がないほうがありがたい。ただ最近、スキー人口の減少で土日祝日でもそれほど混まないスキー場も少なくないようだ…。

欠点は、一緒に滑る仲間が少ないことかもしれない。スキーは「仲間と一緒に滑ってこそ楽しい」ので、これは大きな欠点かもしれない。ただ、土日が仕事って人も少なくないし、スキー協会員には退職した会員も少なくない。また、同じ定宿、同じスキースクール、目当てのインストラクターのレッスンに参加しているなどの共通点で新たな仲間も獲得できるので"克服可能な欠点"だと思っている。

スキー協に平日行事を拡充して欲しいとの要求はあるが、私は常任理事ですので、要求するだけでなく平日行事の拡充に力を入れないといけないなあと思うこの頃です。

関東ブロック初・中・上級指導員検定会 かたしなスキー場 2024/3/10(日)

～ 検定会事務局、千葉スキー協の本田満さんより報告をいただきました ～

今年の受検者は、初級 6 名、中級 1 名で、東京スキー協所属の濱津順平さん（プレアデス）、高林輝さん（シーハイル SC）の 2 名が初級指導員に合格されました。おめでとうございます。

今回の合否のポイントは、

- ①ターン前半から外傾姿勢ができていないか否か、これでターンの質がまったく変わってきます。
- ②外脚荷重、特にターン後半の仕上げができるか。ここをしっかりとやることでスキーが自由になります。
- ③点数にバラツキがありました。点数が低い人は「スキー教程」「リーダーテキスト」の読み込みが足りません。指導員になるということは、スキー技術とともにクラブや都県のリーダーになる役割があります。

今後の奮闘を期待します。

教育技術局より 第 12 回 指導員ミーティングのご案内

テーマ：誰もが目指す華麗なパラレルターンに導くには？

パラレルターン習得のための指導で、失敗したこと、良かったこと、自分はどう工夫しているなど、みんなで議論しませんか。

日程：2024 年 5 月 25 日（土） 13:15（開場）～16:45

場所：目黒区立 緑が丘文化会館 第 5 研修室 目黒区緑が丘二丁目 14 番 23 号
東急東横線・大井町線自由が丘駅下車徒歩約 7 分

事前申し込みが必要です。申し込み方法を記載した開催要項を後日案内いたします。

第50回全国スキー・スノーボード競技大会 湯の丸スキー場 2024/2/24 - 25

50回記念大会となる今年は、両日とも大回転で、1日目は120名、2日目は106名のエントリーがあり、そのなかでスキー協以外の一般参加者が50名にも上りました。セッターは清澤恵美子さん、ゲストに金子（須貝）未里さん。須貝龍さんも大会を盛り上げてくださり華やかに行われました。それぞれのまだ小さいお子様たちをだっこしたりおんぶして、前走も務めてくれました。もちろん、清澤さん、金子さんは迫力ある本気の滑りも披露してくれました。

土曜の夕食後はワックス講習や清澤さんの講演も行われました。清澤さんは、アルペン選手として地位向上のため身だしなみや挨拶を大事にしてきたこと。ネガティブシンキングは悪いことではなく、その感情を無視しないこと。勝つことが難しいレースでも自分にできることをすべてやること（例えばスタートしたらとにかく漕ぐ）など、私たちの参考になる貴重なお話をしてくださいました。また、レースの前には500円ワンコインのワックスサービスも設けられ、順番待ちとなる人気でした。

都道府県別順位の結果は、東京は第3位。少し前までは連続優勝していた東京。上位の都道府県に比べ、参加者数を増やせなかったことも要因でしょうか。1位を奪還すべく、来年はたくさんの参加者で大会に挑みたいものです。（広報局 長谷川かよ子）

大回転 1日目

部門	順位	名前	1本目	2本目	合計
女子4部	2	末広 明美	39.67	39.70	1:19.37
女子3部	2	本多 賜代	36.92	35.61	1:12.53
男子7部	3	市川 正幸	38.69	37.60	1:16.29
男子7部	4	武田 健一	38.36	38.38	1:16.74
男子6部	1	桶谷 政博	31.88	32.20	1:04.08
男子6部	6	間間 至	35.77	34.39	1:10.16
男子6部	8	石澤 良友	37.60	36.80	1:14.40
男子5部	6	荻原 洋一	35.21	34.62	1:09.83
男子5部	10	宮森 重雄	36.06	36.63	1:12.69
男子4部	6	高橋 泰文	33.70	33.28	1:06.98
男子4部	7	榎内 康夫	34.01	33.37	1:07.38
男子3部	13	高橋 央	35.59	35.68	1:11.27
男子2部	5	金井田 晃央	36.30	33.31	1:09.61
男子1部	2	横川 一星	35.81	36.40	1:12.21

大回転 2日目

部門	順位	名前	1本目	2本目	合計
女子4部	3	末広 明美	44.47	44.79	1:29.26
女子3部	2	本多 賜代	38.65	40.48	1:19.13
女子3部	3	長谷川 かよ子	40.83	42.65	1:23.48
男子7部	3	武田 健一	42.79	40.91	1:23.70
男子7部	6	市川 正幸	40.41	1:53.99	2:34.40
男子6部	6	石澤 良友	39.37	41.02	1:20.39
男子5部	4	荻原 洋一	36.30	37.23	1:13.53
男子4部	2	榎内 康夫	34.74	35.64	1:10.38
男子2部	4	金井田 晃央	36.26	37.48	1:13.74
男子1部	2	横川 一星	39.44	38.33	1:17.77

舞子SL練習会 2024/2/17 - 18 舞子スノーリゾート

三増コーチを迎え参加者9名で「舞子SL練習会」を開催しました。昨今、練習会・大会問わずさまざまな理由で「スラローム」に接する機会の減少が否めませんがコース取り、切り替えのタイミング等リズム変化を交えての練習は困難を克服する「幸福感」もあり大変楽しい2日間でした。

経験の少なさがそれを思わせるとは思いますが大会は「失敗」しないことが重視されてしまうのでストレートの連続などのチャレンジ可能な「練習」は楽しいという感想も聞かれました。

ゲレンデでの「日常」では中々経験できない「スラローム」に触れる機会をキープする上でもぜひ多くの方のチャレンジをお待ちしています。

（競技スキー委員会 矢吹 健）



舞子・巻機山山スキー教室 2024/2/17 - 18

～ 晴れて気温が上がって雪がグズグズ、山スキーの難しさ深さを楽しんだ ～

2月17、18日に第2回山スキー教室の舞子・巻機山山スキー教室を5名の参加者と2名のリーダーの7名で実施しました。

17日は舞子スノーリゾートのゴンドラ乗り場に集合、ゲレンデを使用しての滑降訓練を行う。

非圧雪の斜面と森林滑降を求めて奥添地のゲレンデに向かうツリーランコースは、雪不足で閉鎖中。残念ながら森林滑降を十分楽しむことはできなかったが、奥添地のゲレンデトップから林の中に入りシールを着けて登高、林の樹間を縫ってのジグザグに登っていく。シールはしっかり効いて安定して登っていくが、斜度がきつくなるとターンに苦勞する。無木立の斜面を登るのは自分でコースを作るが林の中では木の間を抜けるのに制約があり難しさも増す。一つの尾根に出たところで登高停止。シールを外して滑走の準備を行うが、山スキー経験の少ない人はシールのフィルムの使用方法についてベテランからアドバイスを受ける。

さあー、林間滑降の開始だ、残念ながらふかふかの雪ではないので手ごわい、適当なところでゲレンデに戻る。下の方に降りてくるとゲレンデから外れたところにシュプールの付いていない斜面があり、そこに入り込む。雪がしまっていて快適ではないが、圧雪された斜面とは違った滑りが楽しめる。滑り終わるとゲレンデを外れて昼食タイム。各自持参の行動食とコーヒーを落として一休み。

その後ゲレンデで滑降を行って1日目を終了。今日の宿の「やまご」に移動して夜は山スキー談議で夜が更けた。



18日は巻機山に続く道が除雪されていないので「やまご」の裏からシールを着けて歩行。しばらくは緩やかな森の中を進み地図とコンパスを使用しての方向確認、地図上の送電線を確認しながら現在位置の特定などのレクチャーを行いながらの歩行を進め、桜橋からは本格的な登高が始まる。

斜度も最初は緩やかで木々の間隔も広くみんな快調な足取りでシール登高を楽しんでいる。いどの壁に差し掛かると斜度は一気に急になり、木立も密になってコース取りも難しくなってくる。特にターンをするときには木が邪魔になったり、気温が上がって雪が緩んでスキーがずり落ちるなど苦勞する。そうこうするうち、いどの壁中盤で行動の時間切れとなり足場を固めて下山の準備をする。

シールを外して滑降に移るが雪がグズグズでターンが難しい、教室の参加者の多くが苦勞している。何とか急斜面を抜け斜度が緩くなると皆の滑りに余裕が出てきて、雪の状況は悪いものの林間滑降をそれなりに楽しんで出発地点の「やまご」の裏手に全員無事到着。

グズグズの雪で多くの人の腿がパンパン、「やまご」で甘酒を振舞っていただき一休みして着替えも行って帰路につきました。

舞子ゲレンデは雪不足でツリーランは十分楽しめず、巻機山の雪はグズグズで滑降に苦勞したものの山スキーの楽しさ、難しさを体で経験し山スキーの奥深さを堪能した教室になったのではないのでしょうか。

山スキーリーダー 吉田 安信



春のテクニカルフェスタ 志賀高原 2024/3/2 - 3

第5回春のテクニカルフェスタは、志賀高原で、ゲレンデ巡り2グループ8人、小回りコース8人、ポールコース9人と講師4人の29人で開催されました。開会式では高橋実行委員長から「正月から能登地震、ガザやウクライナの状況も一向に良くなる兆しが見えない。スキー場は雪不足で、これからが心配、考えないといけないことはたくさんありますが、今日は大変いい天気、雪も今年一番と言えるぐらい良い状況なので、2日間楽しく滑りましょう。帰ったらスキーを続けられるように、温暖化のことも少し考えて、何ができるか考えてみましょう。」とあいさつがあり、その後は、各コースに分かれ志賀高原を満喫しました。(実行委員長 高橋 勝美)

参加者の声

渡辺美奈子さん(練馬ヒューマンSC、ゲレンデ巡り ゆったりグループ)

初めて春のテクニカルフェスタに参加しました。今までスマホで申し込むことに抵抗を感じていましたが、思い切って参加してよかったです。なにより今回初めて担当された横川講師は、若くて非常に丁寧で的確なアドバイス。一星さんのお名前通りまさに期待の星。これからが楽しみです。ビデオ撮りあり自分の弱点を再認識しました。私はいろんな斜面にチャレンジのゆっくり楽しむコースに入りましたが、人数が3人ということもあり、なぜか途中からガンガン滑るコースに変わりました(笑) 全山制覇できて奥志賀は格別! 素晴らしい!! 懇親会も、ジャンケン大会等してなかなか楽しかったです。全体の感想は、「雪良し、人良し、天気良し!」 申し分ありませんでした。主催者の先生がた本当にありがとうございました。またの機会をよろしくお願いします。



添田陽子さん(スラロームSC ゲレンデ巡り ガンガングループ)

春のテクニカルフェスタの「ガンガン滑るグループ」に3年連続で参加しました。今年のテーマは谷足加重の大切さでした。1日目は奥志賀まで移動、2日目は寺子屋からジャイアントまで滑走しました。要所要所で斜面に合わせ、生徒それぞれの課題も具体的な表現で指導していただきました。中々理解できないでいた私の疑問にも表現を変えて指導してもらえました。流れるような滑りを目指して練習を積みたいと思います。



小林 正美さん(ポールコース)

ゲレンデにポールが設置してあると、いつかやってみたいと思っていたので、今回初めてポールの講習を受けさせていただきました。最初は、勝手が分からなくてとにかく怪我をしないようにとパラレルターンでポール通過していました。重心の置き方や、スキーのエッジをしっかりと立てカービングの特性を引き出してターンに繋げる…。たくさんのノウハウを一から教えていただき、普段山スキーをしているのでも参考になりました。まだ、分かったような、分からないような状態なので、機会を作って少しずつポールにチャレンジしてみたいと思いました。2日間でしたが沢山のアドバイスを頂けてとても有意義でした。ありがとうございました。



前号に続き **東京スキー競技大会**(2024/2/3-4) **報告**

--- 大会に参加した武田健一さん(練馬ヒューマン)よりレポートをいただきました ---

今回は、初めてのスキー場で緊張した方もいたようですが、小学生からベテランまで安全なバーンを楽しんで2日間を過ごせたと思います。継続は力。継続を支える多数者の参加がもっとあればよかったのですが、ちょっと財政難だったかと心配になる参加者数でした。しかし、いままで長い歴史を刻んできた舞子から、この塩沢での実施に漕ぎつけた役員の方々にエールを送ります。

応援だけに来てくれたクラブ員もいました。とくに浜津順平さんが家族みんなで参加し、ちゃんとポールを滑り切ったことに感激しました。スキーが「金持ちスポーツ」になるなかで、競技を楽し

もうというお父さんの情熱にエールを送ります。子どもたちの意欲をへこませることなく変則的なスタートや滑りに柔軟に対応していて、とてもよかったです。競技は、うまい人はうまい人なりに到達技術をタイムで検証できます。

そして高齢者になっても、目標さえあればグレンデでの自由滑りとは違う落下スポーツです。それにしても91歳の杉村さんのアクティブな挑戦には驚きました。滑り切ったことの榮譽を表すために、80以上のクラスを是非新設していただきたいと思いました。

入門クラス、大会デビューのふたりにインタビュー (聞き手 広報局：小柳光雄)

◆濱津知宏くん(小1)

Q: 初めてポールをすべったけど、こわくなかった?

A: こわくなかった。

Q: 早く滑れたね。記録は覚えている?

A: えーと、1分32秒。

Q: 明日は、もう2回滑れるけど、今日の記録より伸ばしてね。

A: うん!



表彰台常連の順平お父さん
スキーメイト3月号にインタビューが掲載
されました

◆濱津詞子さん(4歳)

Q: 初めてのポールでしたけど、どうでしたか?

A: ちょっと急で、こわかった。

Q: でもパパが前を滑ってくれていたけど?

A: こわかった。(ママが下で二人のゴールを待っていてくれました。)



初めてのスキー大会!



男子4部のレジェンド!



競技入門クラス



男子4部



女子3部



男子3部



女子2部



男子2部



女子1部



男子1部

会場をかえて開催した今回の大会、さまざまな意見をいただきました。参考にして、次回はぜひ参加を！！

大会全般について

約 800m、1 日目 24 旗門 23 ターン、
2 日目 24 旗門・24 ターン

- ・大会バーンは起伏の変化があり、舞子のバーンより面白かった。次回も楽しみにしています。
- ・舞子よりコースは長く、面白いと感じた。
- ・ホテルスタッフ、スクールのスタッフも協力的で、回数を重ねれば使いやすい会場になる。
- ・もっと早く募集を掛けて、盛り上がりを作らないと。
- ・シャトーテル吉里のアテンドはよかったです
- ・送迎バスが有るのが助かった。
- ・スキースクールのスタッフはとても親切だった。
- ・前日練習したい、この1点です。
- ・斜度が入門者の2名にはよかったと思う。
- ・とにかく東京大会が続くよう希望します。
- ・いままで長い歴史を刻んできた舞子から、この塩沢での実施に漕ぎつけた皆さんにエールを。
- ・スキーが「金持ちスポーツ」になるなかで、競技を楽しもうという家族の情熱にエールを。
- ・80 歳以上のクラスを是非新設していただきたい。

当日の競技運営

- ・林間コースはスタート&ゴールから見えないので2カ所の安全監視は適切だった。



- ・2本目までのインターバルが少し長かった。次回もう少し詰められるか検討する。
- ・運営はスムーズ、オンタイムで進みゴールハウス運営は楽しかった。スクールスタッフからは200人でもOKと言われている。

表彰式・交流会について

- ・クラブ交流をもっとできる工夫して、盛り上げられないか。

その他、気が付いたことなんでも

- ・競技大会は一部の人のものというイメージにならないよう工夫して、女性が楽しめる企画、例えば前夜祭など。
- ・「みんな参加できるよ」と声掛けしていけること大切。
- ・要項を早く決めて、夏ぐらいから誘えること大切。通信に競技大会コーナーや特集を組んで、1年中大会のPRをする。
- ・前日練習会復活も検討課題。(今回は修学旅行・団体の関係・日程上、練習コースと宿泊が確保できなかった)

次回第49回の提案、今後の取り組み

シャトー塩沢スキー場 シャトーテル吉里
2025年2月8日(土)、9日(日)を予定

- ・7日(金)前泊OKの見込み。
- ・前日練習会の開催もする方向で進める。
- ・「関東大会」を作り上げるくらいの準備が必要
- ・関東ブロックの合同の競技大会として、神奈川県スキー協、千葉スキー協に正規の申入れる検討をする。
- ・実行委員会を通年活動できるようにしていく。
- ・100人規模にするために、みんなが参加できる大会であることをアピールする。
- ・ジュニア、親世代、3世代で一緒に参加できる工夫、検討をする。
- ・議論の内容を通信などで宣伝していく。
- ・シーズン2回実施しているテクニカルフェスタの行事内容との融合・精査。
- ・「競技」以外の企画も盛り込む工夫・検討をする。

会議の報告

第56期 第9回常任理事会 2024.3.6 (水)

Zoomによるオンライン会議 出席 11人/13人中

報告・討議事項

1. 第50回全国スキー・スノーボード競技大会

- ・2月23日前日練習会 コーチ：清沢、須貝
- ・2月24日～25日2日間ともGS2本
- ・参加109名、セッター：清沢。一般参加者も多く見られた。東京スキー協から8クラブ16名
- ・東京スキー協から専任役員2名。選手兼任2名

2. 春のテクニカルフェスタ

参加25名(ゲレンデ巡りコース8名、小回りコース8名、ポールコース9名)当日キャンセル1名講師4名、けが人1名

3. ホームページのリニューアル

2月20日リニューアル公開した。更新はデザイナーからマニュアルを頂き、芦村常任理事を中心に行う。更新依頼は、芦村常任と出崎理事長にメール送信する。

4. 第4回理事会について

3月21日(木)19:30～ZOOM開催。議題は先月確認の通り。議長：吉田常任(予定)書記：芦村常任

5. スキーメイトの発送方法について

ヤマト運輸のクロネコDM便が実質的に利用できなくなったため、第3種郵便で送付する。

6. 50周年記念誌の発行までの日程

現在、写真の選択、貼り込みを進めている。3月末を目途に版下の一次分を終了。

7. 総会までの日程について

- 1) 理事会：3月21日と5月16日
- 2) 常任理事会：4月3日、4月17日、4月24日、5月8日、6月5日

8. 来期の東京スキー競技大会について

- ・日程：2025年2月8日(土)・9日(日)
- 会場：シャトー塩沢スキー場
- 宿泊：シャトーテル吉里
- ・実行委員会を通年として、現メンバーで継続開催(総会后、補充、変更を行う)
- 競技だけでなくクラブ交流も/採算ベース70名、参加者を増やすため裾野を広げる取組みを/東京のクラブで参加していないクラブに参加呼びかけ/数年後に関東ブロックの競技大会ができるような方法を模索したい/神奈川、千葉、埼玉、群馬などに参加を呼びかけることも検討/これまで2月の第1週開催だったのが第2週になることを東京スキー協全体に早期に周知する。

9. 各部局の報告・提案

総務局：2月末の中間決算報告

教育技術局：応用研修の研修報告は実施後2週間以内なので早急に提出してほしい

山スキー委員会：山スキー委員の体調不良が続出し運営に支障。活動維持のためクラブから山スキー愛好者を山スキー委員として派遣してほしい。

競技スキー委員会：2月17-18日練習会で負傷者が発生した。

10. その他

志賀高原で行う行事でスクールを開催する場合、スキー場の届出が必要となった。今年度は全国スキー協でとりまとめて届出を済ませた。今後東京スキー協としての対応が必要となる。



組織局より **スキーマイトの発送方法の変更と、購読料の年払いについて**

3月号より、これまでの宅配便から第3種郵便に変わります。第3種郵便の封筒は一部開封されています。また、請求書や郵便払込票が入る場合は、中にのり付けして同封しますので、剥がしてご利用いただきますようよろしくお願いいたします。

購読料について、毎年、前払い1年分の払込票を、秋発行のスキーマイトに同封してお届けしています。**今期は201～205号分の払込票を、201号(2023年11月号)に同封しています。**納付がまだのかたは手続きをお願いいたします。また、未払いがある場合、別途請求書を送ることがありますので、速やかに納付をお願いいたします。

4・5月のカレンダー

4月	行事名	5月	行事名
3(水)	常任理事会	3-5(金日)	鳥海山山スキー教室
6-7(土日)	志賀一の瀬GSポールレッスン	8(水)	常任理事会
6-7(土日)	セッター検定会/研修会	14(火)	広報局会議
9(火)	広報局会議	16(木)	理事会⑥
13-14(土日)	全国技術部会	24-26(金日)	立山山スキー教室
17(水)	常任理事会	25(土)	第12回指導員ミーティング
17-18(水木)	平日スペシャルレッスン	28(火)	通信発送/総務局会議
21(日)	教育技術局会議		
〃	公認資格合格者を祝う会		
24(水)	常任理事会		
27-28(土日)	志賀一の瀬ポールレッスン		
30(火)	通信発送/総務局会議		

編集後記 **エビ/シッポ**

戸狩スキー場の宿“たんぼ荘”が、今年いっぱい閉館になる。クラブ行事で随分お世話になった。1990年代には数年続けて利用させてもらい、餅つきまでさせて頂いた。ご夫婦はいつも温かく迎えてくれ、盛りだくさんの美味しい料理で夕食時は大いに盛り上がった。30回記念のまつりでも利用させてもらったが、この年は記録的大雪(平成18年豪雪)で、道の両側は高い雪の壁、屋根には雪下ろしをする宿のおじいさんの背丈の倍も雪が積もっていた。思い出は尽きない。クラブでは最後にもう一度訪れようと、オフシーズンの行事を検討している。(t.t)



←十勝岳山スキー 2024/2
(9頁も)撮影: 大津(こなゆき)