



スキー協通信

No.467
発行
2024.5.1

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



東京スキー協第57回定期総会を開催します

この1年を振り返り、クラブと東京スキー協の魅力拡大を語り合しましょう
日時 2024年6月16日（日）午後1時20分開会～4時45分閉会
会場 北区立 滝野川西区民センター内 滝野川西ふれあい館第1ホール
都営地下鉄三田線 西巢鴨駅A3出口下車 徒歩5分（JR埼京線 板橋駅から徒歩10分）



目次

リレーエッセイ「雪紋」／平日スペシャルレッスン報告	2頁
5クラブ合同春休みスキー教室報告	3頁
乗鞍山スキー教室報告	4・5頁
会議の報告／5・6月のカレンダー／エビノシッポ	6頁

高齢者と運転

東京スキー協 常任理事 斉藤 敏晴

リレーエッセイ

雪紋

2ヶ月ほど前に高齢者講習のハガキが届いた。日頃自分は高齢者の自覚がなく受け入れがたいが、しかたなく指定された運転試験場に出かけた。

なかに入ると教習の順番や予約待ちなのか若い男女でごった返していた。受付の窓口で若い女性に「あちら」でお待ちください、と言われ「あちら」を見ると、フロアの一角にそこは老人ホームかと思わせるような集団がいて、すぐにわかった。

講習室に案内され、その一団がノロノロぞろぞろついていく。約一時間の運転における注意や法規等を聞き、いざ実技となり3人一組で一台に乗ると、特異な匂いの車内。トップバッタ

一の70半ばの女性がいきなり急発進し、皆が車のあちこちにつかまる。講師に注意され交代。

次の男性も脱輪するは縁石に乗り上げるはで散々。あげくは赤信号で止まらず、いつも乗っている車と違うのと言い訳しきり。

歳をとる・老化とはこういうことなのかと、大いに考えさせられる一日だった。私はといえはなんなくクリアした。

ひるがえって、わがどさんこ・ウィークデーSCはオフもシーズン中もほとんどが車での移動である。したがって運転には十分に慎重であらねばならないとあらためて思った次第である。

平日スペシャルレッスン

田代スキー場 2024/4/17・18(水・木)

～ 初めは緊張、春雪・温泉・食事を楽みました ～

報告：雪舞 平井光子

初めて競技スキー委員会の平日スペシャルレッスンに参加しました。12月の中央研修会の時、4月にトリノオリンピック、アルペン競技選手だった吉岡大輔コーチのレッスンがあるからと誘われ参加を決めました。

今シーズンは雪に恵まれず思うように滑れなかったこともあり、シーズン最後のスキーとの思いと、プライベートレッスンは初めてということもあり、とても緊張していました。場所は1日目は田代スキー場メイン、2日目は田代スキー場からかぐらまで移動しながらの講習でした。整地の整ったバーンから春の悪雪を、安定した滑りができるようになるための技術をわかりやすく教えてもらいました。さらにはコブの滑り方、バンク、ズルドンと言われる滑り方も教えてもらいました。コブの苦手な私は怖さもあり見学させてもらいましたが、逆ひねりや、ストックワークには参加し、なかなか上手くできませんでした。

今回男性は1日目に一人だけ参加しましたが2日目はレディースキャンプでした。男性とは体力や筋力の違いがあるのでとてもよかったですと思いました。基本となる動きを再認識してこれから先の上達にとっても大切なことだと思いました。レッスン中ビデオ撮影もしてもらい、夜にはビデオ観賞しながら吉岡さんからのアドレスをもらいながら自分の滑りも見ることができてとてもよかったです。

元橋ヒュッテの料理も美味しく、毎日完食してしまいました。スキーも楽しかったですが宿、温泉も楽しめてとてもいい講習会でした。



楽しかった！ 春休みスキーに48名参加！

第37回 春休みスキー教室 2024/3/28 - 31

井上 宣

3月28日夜発～31日で行われた「春休みスキー」には、小学生7名、中高生7名を含む48名が参加し、志賀高原の3日間をめいっぱい楽しみました。

初日の午前中は土砂降りの雨だったため、予定を遅らせてゆっくりと準備、開校式を行いました。雨がやんだと思ったらすぐに青空が広がり、その後は最後まで天気がよく、風も吹かず、快適なスキーが楽しめました（ただし、雪は春らしくお昼にはかなり重くなりました）。

小学生は、ホテルに用意してもらったおにぎりを持ってバスで奥志賀に移動、そのほかのクラスは広い志賀高原に散って教室とゲレンデ巡りを行いました。参加者が多いため、まんべんなくクラスを編成することができ、アンケートにも好評の声が集まりました。ただし、スノーボードは指導員がいないためグループ滑走、スキーも他クラブからの応援をいただき、なんとか編成していることは今後も課題です。

イベントも盛沢山で、最終日のピタシンカンカン子どもたちの目標にもなっているようです。さらに、雪中宝探しでは埋められているミカンをたくさん掘り当てました。また、今回特に好評だったのが大交流会です。司会の田端・阿久津姉妹が趣向を凝らした歌と体操を繰り広げ、小柳さんのギターと山本さんのピアノ伴奏の歌、ビンゴゲームで盛り上がりました。

今年は曜日の都合で年度末の行事となり参加が難しかった方、子どもたちがインフルエンザになり家族3名でキャンセルされた方、最終日のフリー滑走でケガをされた方、と残念なこともありましたが、全体としては大成功だったと感じています。事務局長の私が行事前は仕事で身動きが取れず、多くの方が準備や運営に奮闘されて成り立った行事です。みなさん、本当にありがとうございました。



最後に2点の心配なことに触れたいと思います。一つは気候変動です。2月には「3月は雪がないのでは」と思う温かさで、逆に3月に入ってまとまった雪が降り、事なきを得るという異常な状況でした。もう一つは物価高騰です。バス代は3割アップで12万円も値上げ（その後4万円値引き）、ホテルもリフトも値上げでした。今回は参加者増でバス座席が埋まったことが功を奏し一人2千円の返金でしたが、それでも去年より値上げでした。物価高騰以上に、国民の給料や年金を増やさなければ、スキーが続けられません。

乗鞍岳山スキー入門教室報告

こなゆき 菱沼 正義(山スキーリーダー)

2024 乗鞍岳山スキー教室が 3/9-3/10 に実施された。参加者は 5 名（受講者 3 名、講師 2 名）。

(前日) 3月8日(金) 4名が美鈴荘に午後1時頃到着し、早速午後2時半頃から4時頃まで、乗鞍高原スキー場のゲレンデで足慣らしをしました。気温が低く新雪が2cm程度あり、前日まで晴れの影響で新雪の下は固く、あまり良いとは言えない状態でした。夕食時簡単なミーティングを行い、明日からの教室の内容、行程などについて話し合いました。



(1日目) 3月9日(土) 雪で気温が低く風が強い寒い厳冬期に戻ったような天候となりました。昨日の夜からの降雪で約15cmの新雪で山スキーには最適な状況になりました。1名が早朝に到着し、全員5名で、かもしかりフト終点から山スキー教室を開始しました。

シール貼り、ビーコンチェック後、午前10時前にシール登高開始。最初の急斜面(≒1870m)ではシールで滑ったり、ビンディングが外れたりして苦労しながら登り切りました。やはりシール登高はコース取りも重要で、良い経験になったと思います。水分補給しながら休憩し、午前11時頃から小雪の舞う切通しを登ります。以前雪崩のあった位ヶ原付近は気温-12℃風速5m以上の風もあり、寒く視界も悪いなか、左側斜面を慎重に登りました。新雪で雪崩の恐れもあると判断し、我々は森林限界の位ヶ原まで約30mの2,400m地点で登高を中止しました。

午後1時30分頃、その場で一人一人との距離を取りながら、スキー等で雪面に振動を与えないように慎重にシールをはがし、小雪のなか広い新雪斜面を間隔とりながら、慎重に滑降を開始しました。新雪に手こずりながら、登高してきたルートに登山者のスノーシュー跡の不整地を滑降し、三本滝レストハウスで昼食休憩となりました。休憩後、一部凍っている斜面や急斜面などシールだけでは登高が困難な場合は、クトー(スキーアイゼン)を使用する場面があるので、それを実装し確認してみました。その後午後3時半頃ゲレンデを滑り、駐車場に午後4時頃到着し一日目は無事終了しました。

宿の天然温泉で疲れを癒し、夕食後ミーティングにて、自己紹介含め今日の反省点などについて話し合いました。HさんOさんとも山スキー技術などを覚えようとする前向きな気持ちがあり、経験を積み山スキーをもっと楽しめるようになっていきました。

(2日目) 3月10日(日) 天気予報通り朝から快晴で、空の深青色は都会では見る事が出来ません。



かもしかりフト終点を9時30分頃にシール登高開始、昨日の新雪が20cm程度あり、急斜面は左の林中のルートに登高しましたが、やはり山スキーのシール跡は、滑りやすく、苦労しました。切通はO、H、Kさんに練習のため、トップを交代しながら、コース取り、速度など意識してシール登高していました。位ヶ原手前で小休止、気温は-10℃で、風は殆ど無い気持ちの良い天候。他の大勢の山スキーヤーと一列になって我々も登高しました。森林限界を超え2,480m地点で登高を中止しました。しばらく休憩し、高天原、摩利支天岳、剣が峰など青空と真白な山の素晴らしい景色を楽しむことができました。

12時40頃滑降開始、昨日と違い日射により、重い新雪に手こずりました。登高で苦勞した最後の斜面は「横滑り」練習で転倒しないよう心掛けて滑降しました。キックターン、ラッセル、シールの付け方、クトーの使い方なども実際経験して良かったと思います。ゲレンデを休憩無しで滑降し、駐車場に午後1時10分到着、無事山スキー教室は終了しました。風呂で汗を流し、午後2時30分に美鈴荘玄関前で解散式を行いました。参加者の皆さんは長い距離のシール登高、急斜面のラッセル登高、新雪深雪斜面の滑降や登山者のツボ足跡などの不整地斜面の滑降など、快晴に恵まれた山スキーの面白さ、楽しさを体験出来たと思います。

《参加者野感想》

山スキー教室に参加して 小田 珠美

乗鞍岳山スキー教室に参加させていただき、いろいろとお世話になりました。雪の影響で出発が危なるところ

から始まり、どうなることかと思いましたが、天候も回復し、最終日は快晴で風もなく、山々がきれいに見え、とても雄大な景色を見ることができ、山スキーを堪能できました。

前泊したので3日間あったことと、天候の変化に伴い、気温、視界、雪質の変化が経験できたこと、それぞれの状況にあった歩き方、滑り方、道具の使い方、扱い方、判断の仕方など、短期間にいろいろ経験ができ、とても勉強になりました。あとは普段スキー場ではなかなか経験のできない、非圧雪での滑り方をもっと練習できたらと思いました。この濃い3日間をもとに、さらにたくさんの経験を積んで、安全に山スキーに取り組んでいきたいと思っています。またこのような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。ありがとうございました。



初めての山スキー 濱 智幸

最後にゲレンデスキーをしてから10年以上も経つ私は、去年の春に突然『来シーズンは山スキーを始めろ!!』と決意して、インターネットで山スキーを教えてくれる先を探したところ「東京スキー協」へ辿り着きました。

「山スキーの集い」と「山スキー基礎講座」に出席して、某スポーツショップで山スキーの道具一式を揃えて準備完了(と本人は思っていたのですが、如何せん技術不足が…)。

1月のかぐらは天気が悪く、実質、半日ゲレンデスキーでした。2月の巻機山は天気は良かったのですが、下山には斜度のある林間を滑らなければならず、とて

も楽しめるどころではありませんでした。3月の乗鞍は1日目は雪で天候も悪く寒い1日でしたが、2日目は快晴(ピーカン)で位ヶ原まで登ると白銀の高天ヶ原、乗鞍岳(剣ヶ峰)、摩利支天岳の絶景を見ることができました。

ここまで登るのにビンディングがうまく装着できなかつたり、歩行途中で板が外れてしまい急坂を板を持ってツボ足で登ったりと、同行者や講師の方々に時間を掛けてしまい申し訳ない気持ちでした。それでも天気の良い日の山スキーの景色は、写真では味わえない感動を与えてくれました。3回に亘り山スキー教室でご一緒いただいた講師の方々・同行者の皆さん、ありがとうございました。自分のスキー技術不足を実感しながら、山スキーの楽しさも感じる事ができました。

会議の報告

第56期 第10回常任理事会 2024.4.3 (水)

オンライン会議 出席 11人/13人中

主な日程の報告・当面の日程確認

- ・3月末の三多摩クラブ合同親子スキー報告(小柳)
全体的には楽しい行事でした。シュプールからの2名を含む指導員が9名、合計48名の参加、合同5クラブ中3クラブの参加。怪我1人(転倒)参加人数は、コロナ前の活動レベルに戻った印象。

討議事項

1. 第4回理事会

- ・27名中15名出席
- ・各クラブからは「例年どおり」あるいは「当初計画どおり」行事開催できた旨の発言が多かったように思える。
- ・クラブ行事ができていない(銀嶺)、スキー行事は行ける人が行く形(豊島)は、スキークラブとしての運営がうまくいっていない反映か?
- ・ケガの報告が複数のクラブからあった。
- ・クラブアンケートは、提案した原案に修正意見はなく、そのまま配信。

2. 第57回総会の代議員選出基準について

規約第8条(4)で常任理事会が定める

選出基準(総数62名)

- ・代議員定数33名

① 1~30名の25クラブから1名

② 31名以上の4クラブから2名

(31名以上のクラブ…こなゆき、てんとおむし、雪けむり、シュプールの4クラブ)

- ・役員29名

会長1、副会長2、理事24、会計監査2

上記選出基準で行うことが確認された。

3. 各部局の報告、提案

組織局…メイトの発送方法が第3種郵便に変わる。

皆さんのご協力を(星野)

教育技術局…

- ・3月23日第3回技術部会

テクニカルフェスタ、春のテクニカルフェスタのまとめ、来期の部会の構成について/来期の日程

討議確認事項は4/21局会議を経て常任に報告

5月の常任理事会に報告する(高橋)

- ・スキーセミナー 9月8日(日)PM 会場、詳細は相談、6月の総会までにチラシ等で詳細を知らせる(高橋)

山スキー委員会…委員会(3月5日・4月2日)

委員二人体調不良、早急に補強が必要(吉田)

競技スキー委員会…各資料を参考にして下さい

--- 競技スキー委員会よりお知らせ ---

4月27、28日に予定していた、志賀一の瀬ポールレッスンは、スキー場側のゲレンデ管理の関係で、中止となりました。

5・6月のカレンダー

5月	行事名	6月	行事名
3-5(金日)	鳥海山山スキー教室	5(水)	常任理事会
8(水)	常任理事会	16(日)	第57回定期総会
14(火)	広報局会議		
16(木)	理事会⑥		
24-26(金日)	立山山スキー教室		
25(土)	第12回指導員ミーティング		
28(火)	通信発送/総務局会議		

編集後記 エビ/シッポ

今シーズンも終わりつつあります。例年になく雪が少なく場所選びに苦労したり、気もちよく滑る事ができなかったシーズンでした。世界のどこかに、飢えと恐怖に怯えている人がいると思うと平和な日本でスキーができる事に幸せを感じずにはいられない。M.H