



スキー協通信

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

No.483

発行

2026.1.1

発行責任者

出崎福男



15回目を迎えた

テクニカルフェスタ、62名参加で開催

2025/12/12-14 志賀高原一の瀬



◆スキーメイト購読料納付のお願い スキーメイトの年間購読料納付の時期となりました。11月号(NO.211)に納付書を添付しましたので、お支払い手続きのほどよろしくお願いいたします。【総務局】

目次

新年のあいさつ／第50回スキー競技大会に参加しよう	2頁
組織拡大交流会の報告／第15回指導員ミーティングレポート	3頁
2025 雪崩ビーコン操作訓練の報告	4頁
全国中央研修会報告／東京スキー協技術部会報告	5頁
新しい感覚にハマる！グランジャヤーのすすめ／ポール練習会のお誘い	6頁
バックカントリーをこれから始める人に・山スキー教室案内	7頁
全国山スキー部 50周年記念行事のご紹介	8頁
東京スキー協・クラブ・委員会行事一覧	9頁
第52回全国競技大会案内／組織局から／1・2月のカレンダー／エビノシippo	10頁

恭賀新年

2026 年 1 月

東京都勤労者スキー協議会会長 間間 至



2026 年 明けましておめでとうございます。
穏やかな新年をお迎えのことと思います。
会員のみなさまと加盟クラブにとって、実り多き 1 年となりますことを祈念いたします。

本年も東京スキー協の前進と発展に、みなさまのサポートをお願い申し上げます。

2025 年 12 月 8 日夜間、青森東方沖地震、青森県、北海道、東北ご出身の方々にお見舞いを申し上げます。

2025 年 10 月 24 日は、「女性の休日」50 周年 (1975 年) になりました。勇気のある女性 300 人が集まって、「女性の休日」を楽しみましょうと、全世界に呼びかけて権利の主張を実現させたものです。(一種のストライキでしょうか) 女性の地位向上の取り組みは、色あせることなく続いています。

日本でも女性のスポーツ・文化活動での活躍が、近年目立って報道されることが多くなっています。

「女性の冬の休日 (スノースポーツを楽しむ)」

「女性の春の休日 (春休みファミリーで)」

「女性の初夏の休日 (新緑で森林浴等)」

「女性の秋の休日 (紅葉狩り等)」と、広がっていくことを願っています

東京スキー協のみなさま、一緒にサポートをしていただけると嬉しいです、お願いします。

本の紹介

「人生、山あり 時々 谷あり」著者：田部井淳子
映画化、「てっぺんの向こうにあなたがいる」が 10 月頃から各地で上映されています。

「主演；吉永小百合&のん ダブルキャスト」

昨年紹介した「家族だから愛したんじゃないくて、愛したのが家族だった」が、本年映画化される予定です。

東京スキー協

第 50 回スキー競技大会に参加しよう!!

競技スキーに興味のある方、やってみたいけどそのきっかけがなかった方も！
滑走コースを独占できる競技スキーは衝突の危険がなくて実は安全！！

表彰式、交流会で各クラブ毎での団体戦でクラブの仲間意識を再確認、同時に他クラブとの交流の機会としても節目の 50 回を迎える競技大会に是非ともご参集をお願いします。

2026 年 1 月 22 日 (木) 締め切りです。
詳細は東京スキー協ホームページ参照をお願いします。

www.tokyoskikyo.org/?p=1414



「継続は力」を実感

「組織拡大経験交流会」の報告

組織局 星野 昌弘

11月22日新日本スポーツ連盟事務所において組織拡大経験交流会が開催されました。当日の参加者は10クラブ13名でした。

まず、1部では出崎理事長から第57期東京スキー協クラブアンケートの報告を受けました。とくに第56期との比較を入れるなど分かり易い説明を受けました。

第2部として会員増となった特徴的なクラブから話を聞くということで3クラブに要請を行った結果、講演を受けていただいた「こなゆき」の山川事務局長から「スキークラブこなゆき50年の歩みと未来への挑戦」というテーマでお話を伺うことができました。話のなかでとくに印象として残っているのは「毎月1回以上のスポーツや集まり、そして会報の発行を50年以上続けてきた」という発言でした。まさに、「継続は力」を生で実践しているクラブであると実感しました。

話を聞いて、こうした地道な活動こそがクラブを活性化する原動力であると思ったのは、参加した私だけではなかったように思われます。

第3部では参加した10クラブの参加者から、各クラブの活動実態や現在かかえている高齢化問題や会員減少などの問題点を出し合い、16時に終了しました。



第15回指導員ミーティングレポート

教育技術局 荻原 洋一

2025年10月25日（土）13:30～17:00、目黒区緑が丘文化会館にて第15回指導員ミーティングが開催されました。今回のテーマは、①ヒヤリ、ハッとした場面を共有しよう、②講習中、滑走中の留意事項や日頃の安全に対する意識を共有しよう、③FIS10ルール、行動規範の紹介、という内容で開催されました。

前半は福島技術部長から講習の場で注意すべき安全に対する留意点など、具体的かつ実践的な説明があり、安全に対する再認識ができました。後半はグループディスカッションの形式で、安全に関するヒヤリ・ハットの体験を披露し合い、事故防止策について意見交換を行いました。人によりいろいろな見方、考え方を知ることができ、また安全に対して指導員の役割を深く考えることができました。

指導員ミーティングは年2回春と秋に開催し今回が15回を数えますが、毎回いろいろな角度から指導や講習に役立つテーマが取り上げられ大変有意義な場になっています。より多くの指導員の方々の参加を期待しています。



2025 雪崩ビーコン操作訓練の報告

11月15日(土)9:30 から晴天無風下の紅葉が進む都立武蔵野公園内で恒例の雪崩ビーコン操作訓練が開催されました。参加者は、講師の陶山 正さん（三多摩山スキークラブ会員、労山所属、日本雪崩搜索訓練協議会（AvSAR）上級コース受講）、スキー協会員8名、一般参加者が3名の計12名でした。昨年の参加者を下回りましたが、集中した講習になり、得るところが大きかったと思います。

事前に配布した「雪崩インシデントへの対応（AvSAR）」の関連ページをめくりながらの講習で、まずは各自のビーコン作動確認。そして10m地点からカラーコーンを使ったビーコンの電波特性の理解。ビーコン内部の長いアンテナの向き



により搜索者が埋没者に行きつく際に、電波は必ずしも直線的ではなく大きな楕円状に広がることを実感できました。シグナルサーチ（電波を受信することを優先する搜索）＞コースサーチ（概ね3m以内まで絞り込む粗搜索）＞ファインサーチ（埋没者の位置を最終的に絞り込む搜索）のそれぞれのスピードやビーコンの持ち方（一定方向・高さを維持し1秒ごとの信号を正確に拾い）を体験しました。



埋設者の掘り出しは横2メートルで三角状にショベルで掘り出すため、直列に並び後方に雪を掻き出す作業となりますが、間隔が近すぎると効率も悪く危険もあることを学びました。

雪崩ビーコン操作訓練の終了後、午後から暖かい木漏れ日を浴びながらブルーシートの上で、昼食を兼ねての交流会（懇親おでんランチ）が楽しく行われました。（菱沼 正義：SC こなゆき）

<参加者の感想> Sさん（山梨県上野原市在住）

昨年に引き続き参加させていただき、誠にありがとうございました。私にとって非常に有益なトレーニングとなりました。シーズン前に実機を用いたトレーニングは大変貴重な機会であり、その経験を踏まえて受講するオンラインセミナーや各種動画の理解度が一層深まることを実感しております。改めまして、主催者の皆様、講師の方々、準備に携われた方々に心から感謝申し上げます。



2025 全国スキー協 中央研修会 報告

2025 年 12 月 6、7 日、志賀高原横手山スキー場で全国スキー協主催の中央研修会が行われました。

主題は昨年に続き「真下への横滑り左右連続から谷回りターン技術への展開」。昨年の「腰と股関節の使い分け」をさらに深めた内容でした。股関節の 3 つの操作、「伸展と屈曲（荷重のコントロール）」、「内旋と外旋（ずらし量のコントロール）」、「内転と外転（角付けのコントロール）」のそれぞれの操作の効果を確認しました。全体を通して強調されたキーワードは「伸展加圧」、骨盤を起こしてダイレクトに外圧を受けとめられるポジションを確認しました。

同じテーマを年々アップデートしながら深掘りすることで、より深い教程の理解と、技術の研鑽ができたと思います。この時期としては積雪も多く、2 日間最高の天気で気持ちよく受講することができました。

広報局 長谷川 かよ子



東京スキー協技術部会報告

2025 年 12 月 7 日（日）午後から 12 月 8 日（月）にかけて東京スキー協技術部会（翌週のテクニカルフェスタ講師を含む）を志賀高原横手山スキー場で行いました。7 日は 7 名（関東ブロック技術部会に別に 4 名）、8 日は 7 名で実施しました。

7 日は今回の中央研修会の情報共有と研修ポイントの確認と講習のポイントを指導員でない受講生にどう伝えていくかといったことを確認しあいました。2 日目は伊藤指導員から中央研修会の復習と「疲れにくい安全なスキー技術」の講習を行いました。

技術局長 高橋 勝美



新しい感覚にハマる！ グランジャーのすすめ

スラロームスキークラブ 末広 明美

10月11、12日、とちおグレステンスキー場（新潟県）で、群馬スキー協の皆さんのグランジャーのレッスンに混ぜていただき、楽しみました！！ 1m前後の長さの「グランジャー」に、普通のスキーブーツを取り付けて、プラスチックのマットが敷かれたゲレンデを滑ります。リフトはTバー。

私は友人に誘われて、先月が人生初。事前に「グランジャーってどんな？」と思い、ネットで探したら、閉脚のままグイグイとターンしている動画が。「これは転びそう！ 痛そう！ 難しそう… まあ、できなかつたら見学でまったりして温泉に」と思いながら、乗ってみたらローラースケートっぽい感じで意外と馴染みやすい。閉脚じゃなく、プルークもシュテムターン？もできる。横方向にも出せるが、雪上よりズラし難い。新しい感覚に、面白い！とはしゃいでいたら、群馬スキー協の荻原師匠が（無料で）丁寧なレッスンを！ 動画も撮ってスマホに送っていただきました。エッジの感覚やフラットポジションを感じやすく、上達の予感？！ 滑るほどに欲が出る。オフシーズンの新しい楽しみができた！

土曜はみんなでロッジに泊まり、夜はBBQで楽しく交流。建物の1階部分がBBQ場で、想像よりは寒くなかった。名物の栃尾の油揚げも美味しい。静かな道院高原、帰路は素晴らしい景色を楽しみながらのドライブができました。

グレステンスキー場は、現在は全国でも北海道とこの2か所だけ。栃尾は予約の入った土日のみの営業。残念ながら、ふらっと来て滑ることはできない現状です。

神奈川スキー協の橋本奈都子(なつこ)さんが、連絡調整などをボランティアでやってくださっています。グランジャーはレンタルもあります。グランジャーをやりたい、ゲレンデを利用したい方は、ぜひ、連絡をしてみてください。

連絡先はこちら→ 橋本奈都子(090-3107-9856)
natsukonatsuko555@gmail.com



競技スキー委員会より **ポール練習会のお誘い** スキーは仲間と滑ってこそ楽しい！！

ポールに初挑戦のかたも大歓迎！ 競技愛好者も一緒に楽しく上達できるよう、計画しています

2026/1/24-25(土日) シャトー塩沢 GS練習会（阿部 孝コーチ）

ポールの中を滑ることによっていつの間にかレベルアップ！ 競技スキーの経験がないかた、浅いかたにもおすすめです。東京大会の事前練習にも。 **締め切り 1/14**

2026/2/14-15(土日) 志賀高原 SL練習会

スラローム愛好者も、ポールが初めての方でも、ネトロンやショートポールも活用してターンの質の向上を目指します！ 小回り克服のヒントがあるかも！？ **締め切り 2/3**

2026/4/4-5(土日) 志賀一の瀬 GS練習会（三増 健一コーチ）

雪質良好の春の志賀高原、ポールの基本を反復練習とミーティングでしっかり確認。ポール初心者・ジュニアの参加お待ちしております。 **締め切り 3/19**

問い合わせ、申し込みについてはこちらをご確認ください

<https://www.tokyoskikyo.org/?p=1408>

バックカントリーをこれから始める人へ

東京スキー協 2025 山スキー教室（第1回）

（場所） みつまた神楽・田代スキー場とその周辺山域

（期日） 2026年1月24日（土）～25日（日）

（集合） 1月24日（土） 午前10：30集合

（越後湯沢駅東口9：40発、「田代スキー場前」着10：13、徒歩6分でロッジ）

（定員） 8名 最小催行5名

（行動予定） 第1日 ゲレンデ、サイドカントリー第2日かぐら峰周辺（14時宿舎帰着・解散）

（宿泊予定） ロッジ・サンモリッツ ☎0257-89-2548

〒949-6212 新潟県南魚沼郡湯沢町三国 580

（参加費） 24,500円 宿泊1泊2食、保険料、事務費等（スキー協会員には、割引があります）
交通費、リフト代、昼食代などは別途必要になります。

（装備） 山スキー用具一式（ブーツ、スキー、ストック、シール、クトー、ヘルメット、
雪崩ビーコン）、ワックス、ザック、雨具上下、防寒着、着替、テルモス、懐中電灯、
日焼止クリーム、行動食、地図（1/2.5万 苗場山）、

*ビーコン必携(有料貸与あり【1千円】。要連絡)

東京スキー協 2025 山スキー教室（第2回）

信州・戸隠スキー場を中心にゲレンデの外へ出てオフピステを楽しむ。山スキー入門教室
戸隠スキー場を中心に山スキーの初歩からの教室・条件が良ければゲレンデで深雪滑降も楽しめる。
さて、戸隠・高デッキどこまで楽しめるか当日のコンディション次第で決まります。みんなで頑張り
ましょう。

この教室は、山スキーの入門として計画し、山スキーはビギナーのスキーヤーを対象に、シール登
高の初歩から学び、自然のままの雪を滑るものです。山スキー・オフピステ未経験者も気軽に参加
してください。

戸隠・高デッキ・山スキー教室

*戸隠・中社の民宿に前泊もできます

（日程） 2025年2月14日（土）10時から15日（日）15時

*長野県長野市中社 ファミリーロッジ かたくり（現地集合・現地解散）

（場所） 長野県／長野市戸隠スキー場

（宿舎） ファミリーロッジ かたくり 026-254-2193

〒381-4101 長野県長野市戸隠 3293

（参加費） 22,000円（宿泊1泊2食、保険料、事務費等）スキー協会員には、割引があります。

*申込金：5,000円 *催行最小人員4名

（打合せ会）2月6日（金）19時30分～21時 新宿西口ルノアール（エステックビル店）03-3348-1470

（申込先）東京都勤労者スキー協議会

〒114-0014 東京都北区田端 1-24-22 / TEL03-5842-1932 FAX03-5834-8723

E-mail：info@tokyoskikyo.org

*申込書を、上記へ送付してください。申込金（参加費）は、「郵便振替口座 00110-7-88004
（東京都勤労者スキー協議会）」に振込（通信欄に『戸隠・高デッキ山スキー教室参加費』と明記）

（担当） 吉田安信 090-2546-3930 スキー協に連絡着かないときにこちらに連絡してください

全国山スキー部 50 周年記念行事のご紹介

山スキー部50周年記念行事マップ



詳細は各行事のチラシをご覧ください。

その他問い合わせは

山スキー部 部長 : 島崎 shimax.powder1957@gmail.com

50周年プロジェクト事務局: 三浦 bcskimiu41-civi@yahoo.co.jp

各イベントの詳細はこちら⇒ <https://r.goope.jp/was-backcountry/info>

東京スキー協・クラブ・委員会行事一覧

11/20 第3回理事会確認

一覧の行事はクラブ員以外でも参加可能な行事です。参加申し込み、詳細の確認を希望される方は直接クラブか東京スキー協常任理事までお尋ねください。

12月	19(金)～21(日)	クラブ初すべり	尾瀬岩鞍・片品スキー場	モルゲンローテ	
	20(土)～21(日)	志賀高原スキー	志賀高原中央エリアスキー場	シーハイル	
1月	10(土)～12(月・祝)	第50回こなゆきスキーまつり	妙高池の平スキー場	こなゆき	12/14締め切り
	10(土)～12(月・祝)	野沢温泉バスツアー	野沢温泉スキー場	モルゲンローテ	12/20締め切り
	10(土)～12(月・祝)	かたしなポールキャンプ	かたしなスキー協	全国スキー協関係ブロック・東京スキー協	
	15(木)～18(日)	レベルアップ	菅平ダボススキー場	シュプール	
	17(土)～18(日)	水上	水上周辺スキー場	シーハイル	
	24(土)～25(日)	シャトー・塩沢GS練習会	シャトー・塩沢	競技スキー委員会	
	24(土)～25(日)	かぐら山スキー教室	かぐら峰	山スキー委員会	
	24(土)～27(火)	戸隠スキー	戸隠スキー場	町田シャスネージュ	
	31(土)～2/2(月)	フリー&レベルアップ	菅平・峰の原	まっくらけ	
2月	6(金)	競技大会前日練習会	シャトー・塩沢	大会実行委員会	
	7(土)～8(日)	第50回東京スキー競技大会	シャトー・塩沢	大会実行委員会	
	12(木)～15(日)	レベルアップ	尾瀬片品スキー場	シュプール	
	14(土)～15(日)	尾瀬岩鞍	尾瀬岩鞍スキー場	シーハイル	
	14(土)～15(日)	戸隠・高デッキ山スキー教室	戸隠・高デッキ	山スキー委員会	
	14(土)～15(日)	白馬を満喫スキー	白馬八方尾根スキー場	EGSクラブ	
	14(土)～15(日)	SL練習会	志賀一の瀬スキー場	競技スキー委員会	
	18(水)～20(金)	ゆつたりスキー&温泉	奥中山スキー場	こなゆき	
	21(土)～23(月)	SAJバジテスト	菅平スキー場	コロポックル	
	21(土)～23(月)	リフトで回すBCスキー	赤倉温泉・池之平・関温泉	EGSクラブ	
	27(金)～3/1(日)	尾瀬岩鞍	尾瀬岩鞍スキー場	こなゆき	
3月	6日(金)～8日(日)	上高地ネイチャスキー	上高地(中の湯温泉)	こなゆき	
	7日(土)～8日(日)	ゲレンデを満喫スキー	戸狩&野沢スキー	EGSクラブ	
	14(土)～15(日)	車山・白樺湖	車山・白樺湖周辺スキー所	シーハイル	
	14(土)～15(日)	乗鞍岳山スキー教室	乗鞍岳	山スキー委員会	
	14(土)～17(火)	尾瀬岩倉・片品	尾瀬岩鞍・片品スキー場	どさんこ・ウィークデー	低料金(約4万円(宿泊・食事・リフト)予定)で開催
	20日(金・祝)	ほとくるまスキー・スノーボード大会	野沢温泉スキー場	競技スキー委員会	大会参加、19日前泊
	26(木・夜)～29(日)	春休みスキー教室	志賀高原スキー場	モルゲンローテ・プレジデンス・シャスネージュ	バス(多摩・立川・八王子)
4月	4(土)～5(日)	志賀GS練習会	志賀一の瀬スキー場	競技スキー委員会	
	4(土)～5(日)	春スキー	未定	シュプール	
	11(土)～12(日)	東京マスタースキー大会	みつまたスキー場	競技スキー委員会	大会参加
	11(土)～12(日)	こぶレッスン	奥只見丸山	モルゲンローテ・シュプール	中級レベル以上
	11(土)	日帰り	未定	シーハイル	
	16(木)～17(金)	平日スペシャルレッスン	かぐらスキー場	競技スキー委員会	コーチ:吉岡大輔氏
	24(金)～26(日)	立山山スキー教室	立山・剣沢	山スキー委員会	

*ここに掲載していない行事で、広く募集を考えているクラブは、理事長までご連絡ください。また、変更あれば理事長まで。

*全国山スキー部の主催する行事は、全国山スキー部ホームページから確認ください。

<https://r.goopo.jp/was-backcountry/>

競技の楽しさをみんなのものに！

第 52 回全国スキー・スノーボード競技大会

湯の丸スキー場

2026 年 2 月 20 日（金）前日練習会（午前 GS、午後 SL）

21 日（土）GS 2 本

22 日（日）SL 2 本

伴走があれば未就学児でも参加可 競技初体験クラスあり！

詳細はこちら <https://www.mmjp.or.jp/wsaj/tushin/pdf/tushin534.pdf>

組織局からのお知らせ・・・58 期会員証を発行しました

11 月 22 日第 3 回組織局会議を開催し、58 期の会員証を発行しました。今期の登録クラブは 2 クラブが解散し 25 クラブとなり会員数 353 名でした。

同時に更新したお勧めのショップでは、新潟県湯沢町のクレブスポーツでは、東京スキー協の会員証を呈示するとスキー用品は 2 割引きとなりますので、ぜひご利用ください。

組織局局长 星野 昌弘

【今期より通信の発行回数が変更になっています】

今期から通信の発行が 8 月、9 月、11 月、1 月、3 月、5 月の 6 回になります。そのため、毎月 20 日前後に常任理事会から「短信」が発行されることになりました。「会議報告」や「行事案内」などは、その「常任短信」をご覧ください。（クラブ担当者にお問い合わせください）

※10 月 26 日（日）に予定していた「2025 BBQ 交流会」は雨天予報のため中止となりました。

1・2月のカレンダー

1 月	行 事 名	2 月	行 事 名
14(水)	常任理事会⑦	6(金)	東京競技大会前日練習会
10-12(土-月)	かたしなポールキャンプ	7-8(土日)	東京スキー競技大会(シャトー塩沢)
〃	全国山スキー部 50 周年行事	11(水)	常任理事会⑧
16(金)	広報局会議	【未定】	広報局会議
24-25(土日)	GS 練習会(シャトー塩沢)	14-15(土日)	戸隠山スキー教室
	STC&デモ選(北海道)	14-15(土日)	志賀SL練習会(志賀高原)
24-25(土日)	神楽峰山スキー教室	21-22(土日)	全国スキー競技大会(湯の丸)
		24(火)	通信発送日
		28-3/1(土日)	関東 B 上中初級指導員検定会

編集後記 エビノシippo

今シーズンは雪の降りが比較的早く、各スキー場からオープンのお知らせが続々と届きます。シーズン到来はうれしいのですが、リフト券、宿泊費の値上がりに悲鳴をあげています。あまりに高く、スキーに誘うのも一苦勞です。気候変動以前に、懐具合で日本人はスキーが出来なくなるのではないかと心配です。（芦村）