



スキー協通信

No.463

発行

2024.1.1

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

2024年

あけましておめでとうございます



2023 テクニカルフェスタ

2023/12/8 -10

報告は次号に掲載します



目次

新年に寄せて／中央研修会 報告	2頁
雪紋／組織拡大交流会 報告	3頁
山スキー講座 報告	4頁
全国スキー競技大会 案内／山スキー委員会から	5頁
会議の報告／競技スキー委員会から／1・2月のカレンダー	6頁

新年に寄せて 老いてもスキーは楽しい

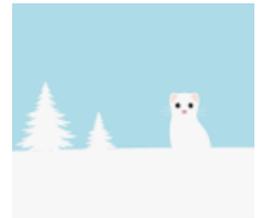
東京スキー協会長 市川 正幸

新年あけましておめでとうございます。

2012年の総会で東京スキー協会長に就任してから早11年目、昨年の9月で私も喜寿(77歳)になりました。事あるごとに老いを感じる今日この頃ですが、12月のテクニカルフェスタで開眼がありました。真下への横滑りの中にスキーの4つの基本動作が含まれていることが練習するなかで理解できたこと。先落とし技術と内膝の使い方でターンの後半の切れがよくなることなど大きな収穫でした。でも帰ってから2日間筋肉痛が出ました。スキー

は生涯スポーツ、雪上に立てるうちはスキーを続けたい。健康で体力アップをしながら、未永くスキーを続けられる技術も身に着けたいと思います。

さて今年の競技大会は舞子のスキー場からシャトー塩沢スキー場に変わります。舞子の急斜面は怖いから競技大会不参加だった方にも、やさしいゲレンデで競技大会の楽しさが分かるよう準備します。仲間を増やすチャンスでもあります。会場で待っていますよ！



全国スキー協主催 中央研修会 2023/12/3-4



12月3、4日熊の湯スキー場で中央研修会が56名(9班、講師9名)で行われました。『ターン後半で確保した足場を利用し、切り替え時に前に出てターンポジションまで行くことで谷回りターンにつなげる』というシーズンテーマは3年目を迎えます。1年目は「角付け」、2年目は「角付けしたスキーに荷重する」、3年目の今年は「ポジショニング」に着目しています。斜面に静止した状態の基本ポジション、ということではなく、常に動いているターンの中でのポジショニング、ING(進行形)ということが協調され、横滑りを使った、1横滑り、2足場づくり、3先落とし、4内外旋から外脚荷重、という「4つの局面」に展開してレッスンが行われました。

それぞれのポジションを確認し確実に表現することで、ターンの質の向上に直接つながってくるという印象を持ちました。繰り返し滑って、しっかりと身につけたいと思います。(広報局 長谷川)

参加者の感想…翌日の東京技術部会参加者のアンケート回答より

荻原 洋一(シュプール) ----- 基本操作を一通り学習でき、今後の指導の場でもいろいろ役立つドリルが沢山あって参考になった。

鈴木 綾(チーム・スポーツ板橋) ----- 前年、前々年の角付け、外脚荷重について、これまで参加していない立場としては、そこにも関心があります。ポジショニングの重要性を再確認できましたし、教程として伝えようとしていることへの理解が深まった気がします。参加して良かったです。

横川 一星(シーハイル) ----- 指導員となり初めての参加となりましたが、ものすごく勉強になりました。指導員同士どうしたらもっと分かりやすく教えられるか上手くなれるかを議論できたのがすごく良かった。講師の方もスキーを楽しみながら上手くなる！これがスキーをずっと好きでいられるコツと聞いて今後、壁にぶつかった際にそういう考え方でやっていきたいと思います。

組織拡大交流会に

参加して

リレーエッセイ 雪紋

東京スキー協 副理事長 車田 夕紀子

11月25日に組織局が開催した組織拡大交流会に参加してみた。昨年から東京スキー協以外の団体からゲストを招き、組織の拡大の取り組みの実例や運営の仕方を語ってもらっており、参考になる面白い話が聞けるので、私は推しているのだが、イマイチ宣伝に魅力がないのか参加者が少ないのが残念だった。

今年は新日本スポーツ連盟の佐藤事務局長にサッカーやテニス、卓球等の団体の特徴的な活動や工夫を報告して貰ったが、やはり年齢層が厚いスポーツでは常に若い世代が上の世代を見ていて、自分が年を取っても続けられる事のお手本になっているというのが印象に残った。我々がカッコ良くないと、若者が一緒に滑ってくれないという事だな。問題だ。

また、仕事量が多い団体ではマニュアルを作ったのれん分けというのも参考になった。ラー

メン屋だと本家争いになっていたりするけど…。

休憩を挟んで第二部では宣伝の重要性とツール、主にホームページの作り方について話して貰ったが、大概の人はスマホで見るので、スマホで見やすいレイアウトにした方が良いという事なるほどと思った。わが東京スキー協でもタイムリーにホームページの作り替えの問題を抱えており、管理者のなり手不足であったが、お願いすれば新スポーツ連盟で講習をやってくれと言う。当に全国スキー協でも講習を受ける話が出ているようだ。これはいい話を聞いた！是非、乗っかれるようにしたい！と喰いついたのは私一人ではなかった。実現すればホームページ管理者問題は解決する。とっても有意義な交流会であった。新日本スポーツ連盟さん、今後ともよろしくお願いします。

組織局より

○組織拡大交流会が開催されました

去る、11月25日にスキー協事務所において、組織拡大交流会が開催されました。参加クラブは8クラブ（雪けむり、どさんこウィークデー、まっくろけ、エーデルヴァイス、練馬ヒューマン、シーハイル、モルゲンローテ、町田シャスネージュ）、10名でした。内容としては、講師に新日本スポーツ連盟事務局長の佐藤氏を招き、新日本スポーツ連盟の活動紹介や組織拡大に向けてのノウハウについてレクチャーを受けました。とりわけ新鮮だったのはホームページやSNSを使っただけの組織拡大でした。

私達、東京スキー協も今年度ホームページを刷新しましたが、今後はスキーに関心のある人に、親しみやすく分かりやすい内容で情報を発信していく必要性を強く感じました。

○会員証を発行しました

11月25日付で東京スキー協の会員証を作成し各クラブ宛に発送しました。この会員証はスキーシーズンを迎えるにあたって、毎年11月に発行しています。会員証は東京スキー協の会員であることの自覚を促すとともに、会員証を呈示することにより、ホームページに記載されている、各スキー場の宿泊割引や各スキーショップの割引特典が受けられます。ぜひ、みなさんも大いに会員証を利用しましょう。

東京スキー協HP、会員特典URL <http://www.tokyoskikyo.org/tokuten/tokuten.htm>



山スキー基礎講座 2023/11/26

山スキー委員・菱沼 正義（こなゆき）

東京スキー協山スキー委員会主催の山スキー講座が、11月26日（日）午前10:00～午後4:40に、北区王子駅前の北とびあ（16F 会議室）において行われました。

参加者は事前申込の4名でした。そのうち3名は、スキー協会員以外で、前週の「11月17日（金）山スキーの集い」にも参加されていました。カリキュラムと内容は以下のとおりです。

「山スキーリーダー論」（90分） 講師は島崎成利さん（全国山スキー部長・日本雪崩ネットワーク雪崩業務従事者レベル1級資格保持者・東京スキー協 EGS クラブ代表）が担当しました。主な内容は、「山スキーリーダーの心構えとノウハウ」で、テキストを中心に全国スキー協が目指す山スキーリーダーについての考え方及びスキー協が目指す山スキーについての説明等がありました。参加者から意見を求め、お互いに話合う時間もあり、理解が深まる講習となりました。

「気象と積雪と雪崩」（90分） 講師は陶山 正さん（三多摩山スキークラブ会員・日本勤労者山岳連盟 雪崩全国講師）が担当しました。最近の山スキーはパウダー狙いの人が多くなっているため、雪崩事故に遭う件数も増えている。との話に始まり、日本の冬期気象の特異性、雪崩の起きやすい斜面、雪の特徴など理解し易い図などを活用した内容でした。実際に起きた雪崩事故についての専門家としての見解は大変参考になりました。

「山スキーのための読図」（90分） 講師は大津 武さん（東京スキー協 S.C こなゆき会員・山スキーリーダー）が担当しました。GPS は便利だが弱点がある。自分がいる場所を地図と磁石によって、確認できることが重要となり、それらの使用方法に習熟することが求められます、との説明があり、読図の演習では皆さん時間が足りないような印象でした。

今回の山スキー基礎講座はオンライン併用（zoom）が出来ませんでした。来期の「山スキー基礎講座（座学）」は zoom 形式併用として、「山スキーリーダー養成講座」も設け、多くの山スキー愛好者が参加するように、東京スキー協山スキー委員会として広報・宣伝にも工夫し取り組みたいと考えています。

山スキー基礎講座参加者の感想

Yさん 昨年に続き2回目の山スキー基礎講座に参加しました。都度代わる講師の方のカリキュラムによっていろいろな側面から気象や読図を学べるのは貴重な体験だと思っています。特に自分の位置と山の位置から見える山の姿が異なる事は実際山に入り実感する事なので、次回以降も学習したいと思います。次回は呼びかけ、案内の時期、ZOOM 参加に幅を広げる等考慮すればもっと多くの参加者になると思います。

Hさん これから山スキーを始めるにあたって基礎知識となる「気象」「読図」を学ぶことができました。全くの初心者である私には、まだ「リーダー論」は不要と思っていましたが、民主的に全員がリーダーであることを教えていただき、「自分がリーダーだったらどう考えるか」が重要であることを感じました。山スキー初心者である私にとって有意義な机上講習になりました。2024年1月20日～21日の「かぐら山スキー入門教室」の実技が楽しみです。

Mさん とても良い学びになりました。特に「読図」は経験がなく戸惑いましたが、山スキーにとって必要な事だと思います。これから自学していきたいと思います。ありがとうございました。

Oさん 勉強になりました。わかっているつもりで、わかっていることが、よくわかりました。楽しかったです。

祝！ 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年2月24日(土) GS2本 / 2月25日(日) GS2本

★50回特別企画

- セッター、前走は元ワールドカップ日本代表の清澤恵美子さんが行います
- 土曜日の夜は記念レセプションと清澤さんの記念講演を予定しています
- 都道府県対抗表彰あり

主催・主管：新日本スポーツ連盟・全国勤労者スキー協議会

*詳しくはホームページ「全国スキー協」で検索 <http://www.mmjp.or.jp/wsaj/>



清澤恵美子さん



2024 山スキー教室のご案内

東京スキー協のベテランリーダーによる安全・親切な

主催 東京都勤労者スキー協議会 (東京スキー協)

大勢の仲間とともに、楽しく安全に山スキーを!!

ゲレンデを飛び出して、大自然の山を自由に滑りましょう。

ゲレンデでは味わえない新雪深雪滑降、春のおやかな山、自然の中でいかにスキーを楽しむのか、山スキーの教室です。シールを使用したの登高、ルートファイディングなど山スキーに必要な基礎的な知識と技術を学びます。

参加資格：スキー技術は、中級程度（パラレルターンか、それに近い滑り）の方。およびハイキング程度でも良いので、山登りをしたことがある方。

定員：20名（先着順）なお、催行最小人員4名

コーチ陣：スキー協指導員、同山スキー委員、同山スキーリーダー

<教室日程>

回	日程	行事名	内容	宿泊先(予定)/参加費	打合せ
①	1/20(土) ～1/21(日)	かぐら峰周辺 新潟	入門。シール着脱・登高練習・スキー場から稜線へ、自然のままの雪山を楽しむ	みつまたロッジ 23,000円	1月12日 (金)
②	2/17(土) ～2/18(日)	舞子・巻機周辺 新潟	シール登高の初歩から学び、自然の雪山を滑降ゲレンデで練習、巻機山を目指す	魚沼・民宿やまご 23,000円	2月9日 (金)
③	3/9(土) ～3/10(日)	乗鞍高原 長野	初級。スキー場トップから登高で肩の小屋へ、往路を滑降	乗鞍高原・美鈴荘 23,000円	3月1日 (金)
④	5/3(金) ～5/5(日)	鳥海山 秋田	東北の名山。山頂から秀麗な山容を滑走、日本海を目指しての滑降も	矢島・まさか 41,000円	4月19日 (金)
⑤	5/24(金) ～5/26(日)	立山・剣沢 富山	北アルプス3,000m級の雄大な斜面の大滑降。宿では温泉つかり体力回復	地獄谷温泉・雷鳥荘 50,000円	5月10日 (金)
	4/20(土) ～4/21(日)	東北ブロック 八甲田山	八甲田山の周遊道路が開通し、雪が多い時東北ブロックが計画します。東京も参加可能	八甲田山・酸ヶ湯温泉 東北ブロックに問合せ	

詳細は <http://www.tokyoskikyo.org/iinkai/yamaski/yamaski.htm>

申込・問合せ先：東京都勤労者スキー協議会

〒114-0014 東京都北区田端 1-24-22 山柿ビル3F・TEL03-5842-1932/FAX03-5834-8723

会議の報告

第56期 第4回常任理事会 2023.11.1 (水)

Zoomによるオンライン会議 出席 11人/12人中

当面の日程

11月26日 エーデルワイス45周年パーティー
市川会長参加予定

報告・討議事項

1. 会員登録 公認資格者登録・登録料納付状況
2. 第3回理事会のまとめ
 - ・理事以外1名出席 (中野 SNOW 川上氏)
 - ・報告が長い、20分程度でよいのでは、クラブの発言を多くし雲梯を改善する必要がある (高橋)
 - ・今後の理事会に (司会者としても) 留意する (星野)
3. 10月28日指導員ミーティングについて
 - ・16名参加は少なかったが内容はよかった (小柳)
 - ・次回も開催する必要がある (出崎)

- ・今回は自身の実践に基づいての議論だった、事故に対するもの (高橋)
 - ・アンケートは常任理事会に送る (部外秘)
4. クラブ対抗平和駅伝&BBQの開催について
 - ・参加は少なかったが盛り上がった、駅伝16名 BBQ29名
 - 記事・写真は (市川)
 5. 組織拡大交流会の開催 (25日予定)
 - ・昨年は12名、新日本スポーツ連盟の佐藤氏を招く (講師料5000円)。
 - ・参加費500円
 - ・午前中にメイト・会員書発行 (星野)
 6. 広報局から
 - ・通信の記事記述や写真撮影は、行事の責任者は忙しく物理的に無理です (高橋)
 - ・「スキーマイト」の記者は現地へ赴き自費で取材している (福島)
 - ・以前のスージャンボリーでは報告は主催者、感想文は参加者をお願いしていた (車田)
 - ・その都度参加者に依頼すればよい (吉田)
 - ・広報局会議のなかで具体化したい (小柳)

※12月の常任会議は延期になったため、前回掲載できなかった11月会議を掲載します。

競技スキー委員会より *** 会場変更のお知らせ ***

2024/1/20-21 (土日) に予定している舞子GSポールレッスンは、会場をシャトー塩沢スキー場に変更します。宿泊、集合時間等の詳細は、参加者に直接案内いたします。今シーズンの東京大会は同スキー場ですので、下見にぜひ参加してください。

1・2月のカレンダー

1月	行事名	2月	行事名
日にち未定	常任理事会	日にち未定	常任理事会
7-8 (日月)	ベーシックフェスタ・講習 (全国)	3-4 (土日)	東京競技大会
16 (火)	広報局会議	11-12 (日月)	テクニカルクリニック試乗&講習会 (全国)
20-21 (土日)	かぐら山スキー教室	13 (火)	広報局会議
〃	GS練習会 (シャトー塩沢に変更)	17-18 (土日)	舞子・巻機山山スキー教室
〃	STC&デモ選 (北海道予定)	〃	舞子SL練習会
29 (月)	通信発送/総務局会議	24-25 (土日)	全国競技大会
		27 (火)	通信発送/総務局会議

編集後記 エビノシッポ

暖冬予想に雪不足を予想していたが、予想に反してスキー場はいつもより雪の多いシーズンになり、中央研修も雪質のいいゲレンデで研修を受けることができました。世の中高齢化が進んでいますが、スキーは、年齢に関係なく楽しむ事のできるスポーツです。できるかぎり生涯スキーを目指したいものです。MH