

# 愛知スキー協通信 No.260

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会

2016年10月 1日

〒460-0011 名古屋市中区大須 1-23-13 TEL052-201-4801 (Fax 共)

e-mail: alsikyou@yahoo.co.jp (月1回発行)

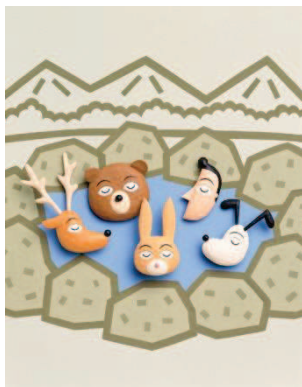


<http://aichiskykyou.yukigesho.com/>

編集クラブ：ぶなの木スキークラ

第54回愛知スポーツ祭典 & 第19回東海ブロック

## スノーフェスティバル



2017年1月27日(金)夜~29日(日)

平湯温泉スキー場 源泉かけ流しの宿(中村館)  
スノースポーツと温泉・ダブルで楽しもう

東海ブロック技術講座が9/24(土)~9/25(日)東海市立勤労センターで開かれ、三重の除く愛知・岐阜・静岡の参加者で参加費とコースの担当責任者を決めました。

参加費は昨年と同じで 1.5泊3食+保険料

中学生以上 19,000円 小学生 15,000円

幼児(食事あり) 5,000円 幼児(食事なし) 1,000円

コースの担当責任者は以下のようです

スキー教室：佐藤(岐阜)

ボード教室：木村(三重)

山スキー：大城(愛知・ぶなの木)

ネイチャースキー：加藤(愛知・直滑降)

ポール・教室、ポール練習、競技会：澤田(愛知・イエティ)

スノーシュー：神戸(静岡)

おもしろ競技会：寺田(愛知)

斬新でおもしろい企画を募っています。担当責任者にぜひ提案して下さい。

また、保育体制をとったほうがいいかどうかとも検討します。ご意見をお寄せ下さい。

# 東海フロック 技術講座

9・24(土)～25(日) 開催しました

## 指導員規定第2条 (技術と系統性を学び・・・)

サマーセミナー・中央研修会・スキー交流学習会・技術講座・指導員研修講座・レベルアップ・競技会・技術委員会などに参加し学びます。

そして、学んだ課題+課題伝達に分かりやすい工夫をします。スキー愛好者に広めます。

指導員は「リーダー」 → リーダーは「聞き上手」、話し上手は聞き上手。

○なぜ話が聞けないのか → 思考がボンヤリ、早合点、長時間の集中が出来ない・・・  
○聞き上手 ①話を聞いてくれる人を好きになり、②相手の気持ちをつかんで話し手をリードし・・・双方向コミュニケーションの成立です。

## スキー教程の改訂 (一部改訂)

2018年秋発行予定

2019年2月スキー協50周年  
教程技術の目標はどこに？

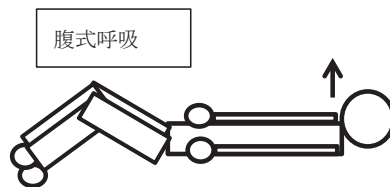
パラレルターンをいかに早く習得してもらうか。

ベーシックと洗練について

ベーシックは奥が深い技術なので、①導入技術、②内脚を軸に外脚の開きだし、③開きだしが小さくなってきて俗に言うパラレルになる段階、④内スキーが外スキーと同じカービングの仕事をする段階と分けて丁寧に紹介していく。

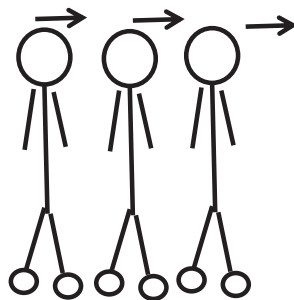
全国スキー協 ホームページ 参照

## 体幹トレーニング



腹式呼吸

天井を向いて、寝ます。手の甲は天井と水平にします。  
鼻から息を吸って(6秒) 口から息を吐きます(10秒)。



前に歩く。  
ウォーク、ウォーク、ウォーク。  
途中でかがむ。  
ウォーク、片手を下に、片手を胸を開く。繰り返しながら前に進む。

サーキット  
シャッフルは → 小刻みで早い足踏み。  
スラスタは → スタートダッシュの繰り返し。  
バービーは → 両足ダッシュの繰り返し。

## 安全対策・スキー事故報告

- ・5月、チャオスキー場。バランスを崩して、体が前につんのめって転倒。膝を痛める。靭帯損傷で病院へ。治療期間は3ヶ月。
- ・2月、天神平スキー場。転倒し大腿骨を骨折、3ヶ月入院。そしてリハビリ中。
- ・スノーフェスティバル、ボード教室でかなり転倒した。3日後に「起き上がれなくなり」病院で検査、よく病状が分からない。約1週間安静にして、回復した。20歳。
- ・2月、斑尾スキー場。70歳。ボーダーと接触し脇腹が痛い、肋骨骨折。スピードの出し過ぎが原因です。ヘルメットやバックプロテクターの着用が必要です。

# ぶなの木スキークラブと全国山スキー部の 2017 行事予定

2016/9/26 現在

参加希望の方は浅井 0562-32-0205 へ連絡して下さい

- ① 12/10～11 (全国) 山スキーリーダー研修会、指導員研修会、レベルアップ講習会  
テレマーク講習会 志賀高原横手山
- ② 12/23～25 (全国テレマーク) テレマーク滑りまくり (ゲレンデ)  
ブランシュたかやま
- ③ 1/7～9 (全国) 山スキーリーダー養成実技・研修会、深雪レベルアップ講習会  
乗鞍高原
- ④ 1/12-18 (ぶなの木) 北海道山スキー (羊蹄山など) & ゲレンデスキー (ニセコなど)
- ⑤ 1月下旬 (ぶなの木) 東北方面深雪連続滑降 森吉・田沢湖・ジュネス栗駒
- ⑥ 1/21～22 (東海・関西合同) 山スキー講習会 御岳
- ⑦ 1//28～29 東海ブロックスノーフェスタ (平湯温泉スキー場)
- ⑧ 2/4～5 (全国テレマーク) ヒールフリー交流会 (バックカントリースキー)  
深雪講習と実践 長野県小谷周辺の山
- ⑨ 2/3～6 (ぶなの木) 深雪滑走 八甲田
- ⑩ 2月 11～12 (ぶなの木) ゲレンデスキー 野沢温泉スキー場
- ⑪ 2/12-18 (ぶなの木) 北海道山スキー (十勝岳)
- ⑫ 2/26 (ぶなの木) 大日岳山スキー (日程を変更するかもしれません)
- ⑬ 2/下旬～3/月上旬 (ぶなの木) 苗場・神楽・八海山
- ⑭ 3/4～5 (ぶなの木) ゲレンデスキー&山スキー 戸隠高原スキー場
- ⑮ 3/6～16 (全国) アラスカスキーとオーロラ鑑賞の旅
- ⑯ 3/25～26 (全国テレマーク) テレマークバックカントリー入門 会場未定
- ⑰ 3月下旬 (ぶなの木) 八方尾根
- ⑱ 4月上旬 (ぶなの木) 志賀高原
- ㉑ 4/14～24 (全国) ドロミテ (北西イタリア) チェルベルタ山スキーの旅
- ㉒ 5/13～14 (全国) 乗鞍大雪渓滑降交流会 乗鞍岳

東海ブロック

# 第19回 山スキーのつどい



日 時: 2016年11月11日(金) 午後7時~9時

会 場: ウィンク愛知 会議室 906

名古屋市中村区名駅 4-4-38



えもとゆうじ

## 講師:江本悠滋氏

1976年生まれ、愛知県名古屋市出身。国際山岳ガイド。  
1999年にフランスでスキー指導員資格、2002年に山岳ガイド国家資格を取得。日本人としては唯一の両資格取得者としてフランス、シャモニーにてガイド組合及びスキースクールに所属し現地ガイドとして働く。帰国後、日本国内での山岳ガイド業務を開始。

最新のフランスと日本のバックカントリー事情

参加協力費1000円

つどい終了後懇親会(午後9~10時、2000円)を開きます。お楽しみに!

主催 岐阜スキー協会・愛知スキー協会

連絡先 直滑降: 加藤真理子 0586-43-4605

岐阜アспен: 田中幸男 058-279-2097 ぶなの木: 浅井千恵 0562-32-0205