

愛知スキー協通信

No.264

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会
〒460-0011 名古屋市中区大須1-23-13
e-mail: aichiskikyokai@yahoo.co.jp (月1回発行)
<http://aichiskykyou.yukigesho.com/>

2017年 2月 1日
TEL052-201-4801 (Fax 共)



編集クラブ：S.C.直滑降

スキーシーズン真っ最中です。雪が少ないのが気になりますが、各クラブの行事、東海ブロック・レベルアップ合宿の報告をします。

S. C. 直滑降

年末年始スキー

12月31日から1月3日までの4日間、菅平スキー場に6名で行ってきました。直滑降クラブでは毎年正月は菅平です。宿はサングリーンで温泉つきです。クラブでは翌週末3連休に行くクラブ合宿があり年末年始は参加人数が減ってきています。でも年末年始の長期の休みを活用しない手はないわけです。菅平では元日のカウントダウンで花火大会が行われます。今年も行われたようですが、うちのメンバーは皆ぐっすり寝ていました。今年のグレンデは裏太郎を中心に約5つのバーンで、雪質もまあまあで楽しみました。



レベルアップ合宿

日程：1月6日（金）夜発～9日（日）

場所：北志賀 高井富士、よませ、竜王の各スキー場

参加者：13名+1名

毎年、1月の連休に「レベルアップ合宿」を今年も開催しました。宿はもちろん、「昇荘」。金曜の深夜、宿に到着すると暖かい「おでん」が出迎えてくれます。1杯飲んで翌日からの「レベルアップ合宿」に備えます。

スキー場では、「スキー教室」組とフリー組に分かれ、各々、スキーを楽しみました。初日・2日目は高井富士、よませの各スキー場、及び木島平との中間地点にあるやまびこの丘グレンデで滑りました。雪不足のせいか、動いていないリフトもあり、滑ることのできるグレンデが限られていました。

最終日は日本有数の輸送力を誇るロープウェイが自慢の竜王スキー場。午前だけではありましたが、存分にスキーを楽しみました。

少しさびしいのは、参加者が毎年少なくなりつつあることです。以前は早々と定員（24人程度）に達してしまい、泣く泣くお断りすることもありましたが、今は参加者を集めるのも、やっとあつめた参加者を載せる車を確保するのも一苦労。来シーズンは、以前のような大人数で開催し、本当の意味での「レベルアップ合宿」にした

いと思います。



何はともあれ、天気にも恵まれ、最終日は高速道路の通行止め情報もあり、ちょっと数年前のこと（長野道が全面通行止めで、新潟・高山経由で帰宅）がよぎりましたが、昼前にはすべて解除され、予定通りに帰宅。充実した「レベルアップ合宿」となりました。

深雪スキークラブ

深雪スキー正月祭典

日程：12月30日（金）夜発～1月2日（月）

場所：野麦峠スキー場

参加者：14名

今年も12月30日夜から1月2日まで越年スキー行事があり計14人が参加しました。スキー教室は3つの教室に分かれ、それぞれが頑張っレベルアップを目指しました。

今年の平湯のスノーフェスティバルでは深雪スキークラブは「恋ダンス」をやることが決まっていますが、31日の夜は録画してきたDVDを見ながらみっちりとその練習しました。小4のころころちゃんがことの他うまくて、ころころちゃんと東さんを見ながらやれば、なんとかなるかなという気になりました。



1日の雪上運動会は、今年は雪上ドッチボールを行いました。ボールは2つでラインを円にして中の人にボールをぶつけるゲームとし、初めての事なので最初は戸惑いましたが、かなり盛り上がりました。

夜は新聞紙で恒例ミカン投げゲームやビンゴなどで楽しい時間をすごしました。また、時間が前後しますが、夕食時には穂山さんが「死ぬ前に食べたいもの1つ選ぶとしたら」とか「今食べたいもの1つ選ぶとしたら」とか「今行きたい所は」とか課題を出してくれて、各々が「ウニが食べたい」とか「ティラミスが食べたい」とか出し合い、思いを語り合いました。子供のころ住んでいた地域や、生まれ育った時代で食べたいものがずいぶん違っていたりして、とても面白い発見がありました。来年はもっとたくさんの方が正月スキー祭典に参加してくれると楽しいでしょうね。

PS 今年のスキー祭典に参加した早川さんと戸川さんが深雪スキークラブに加入してくれました。

シクラメンスキークラブ

シクラメンスキー正月祭典

年末年始12月30日から1月2日、八方スキー場に行ってきました。宿は「まるで旅館でしたが、シクラメン旧会員の企画で、宿で出会います。旧直滑降の会員とか他のスキークラブ会員や他県のスキー協会と出会い、話がはずんでグレンデで交流します。今年の正月は雪が少なく、下の方は日に日にグレンデが茶色くなって行きましたが、上の方良い雪でした。

インターハイ/全中/国体予選

—イエティからの報告—

諸事情で別開催になっていたインターハイ予選と全中予選を同時開催にしようと協議を重ねてきました。念願かなって柵池高原スキー場にて1月3～5日の日程で実施の運びになりました。しかし昨年以上の雪不足柵池高原スキー場は普通に滑るのにも困るほどポールを張るのに必要な50cmの圧雪には程遠く出来ませんでした。予備に用意していたウイングヒルズ白鳥スキー場のナイターでの実施になりました。



ナイターレースは、規定でインターハイ予選と認められないので高校生記録会とし、その結果を基に選出するということになりました。ナイターレースは中学生にも厳しいものがあります。1月4日(回転競技)営業終了後、雪上車で整備をしてすぐコースをセットし、セットをし終わるや否やインスペクション(コースの下見)を開始しました。インスペ終了後、直ぐリフトに乗り、選手の出発が出来次第レースをするスケジュールでした。計測の準備も事前にできないこともあり、不具合を起こし計測できなくなりました。愛知の役員の個人持ちの計測を急ぎよ取ってきてセットし1時間遅れでレースを再開しました(無線を飛ばして計測するタイプの計測器)。寒い中スタート地点で待つたわけです。

5日(大回転競技)は計測を九頭竜スキー場から借りてきてスムーズに行うことができました。本当は、別のコースを滑り2本の合計タイムで争うのですが、同じコースを2回滑り合計タイムで争うようにし、インスペ等の時間を無くして分(秒)タイムのスケジュールで行いました。小学生の表彰や全中・インターハイの選考の発表をすませ九時過ぎに終了することができました。

夕食は食堂を臨時で営業してもらい、鶏ちゃん丼かカレーを5時までに食べるでしたが、子供たちは辛くて食べれず泣き出す始末でした。甘口カレーを出すようにしてもらいました。初めてのことでばかりでチュンナップ(スキー板の手入れ)をする場所を交渉知して確保したり、なるべく人のいない早朝に練習をいれたり試行の連続でした。1時近くの帰宅でした。

三宅李音・荒河佑弥の2名とインターハイ2種目とも出場が決定しました。梨音さんSL・佑弥さんGSは、トップ通過と素晴らしい結果でした。青山汰一介さんもGSで全中出場を勝ち取りました。おめでとうございます。国体・中七予選も8日9日同様にを行いました。ナイターで行うのは歴史にないこと。温暖化恐るべしです。アメリカ、日本の温暖化の対応に怒りを覚えます。自国の都合を優先し、真剣に温暖化阻止に取り組まない政府を変えましょう。これからどんな災害が起こるか予想できません。

結果は三宅李音・荒河佑弥の2名とも国体・中部日本スキー大会の出場を獲得しました。おめでとうございます。予選会すべてで小学生記録会があり、イエティの小学生も頑張って滑りました。なおリザルトは愛知県スキー連盟のHPをご覧ください。



東海ブロック レベルアップ

1月7日～8日、野麦峠スキー場にて「東海ブロックレベルアップ」を開催しました。

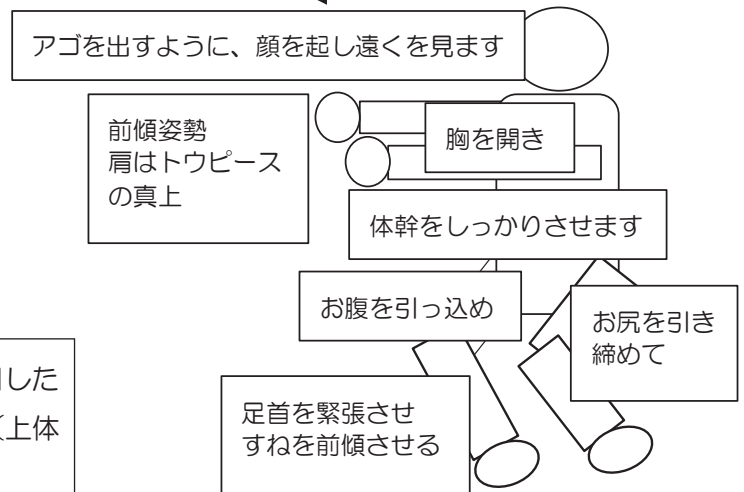
参加者は、愛知12人、岐阜6人、三重2人、静岡2人で合計22人でした。今シーズンの目標は「スキーが上手なること」、そして弱点「目線が近い、上に伸びる、乗り遅れる、傾きが少ない、小回りターンがながて、ターンの後半に板ズレする」など出され、お互いに研鑽しました。成果は、東海ブロック技術委員会（後半）で確認します。

まず基本姿勢の確認をしました。スタート時に基本姿勢をとりターンに入る前に前傾姿勢をとります。
 <上に伸びる>克服
 ターンポジション（下図を参照）で前傾姿勢が不十分な場合、スキー板がスムーズにF・Lを向いてくれません。

スキー板が回転しないので、体で板を回したり、スキー板をプルーク状にしたり、抜重（上体を上に伸ばす）して回転しようとしています。
 上に伸びるのは、前傾姿勢をとらないまま回転しようとするのが原因と考えられます。最初、ターンポジションで前傾姿勢を保ち、その姿勢のまま谷回りゾーンまで、スキー板がF・Lを向くまで姿勢を維持し、徐々に傾きを作り、回転することにより、上に伸びる弱点が克服できると思います。斜度が急になり、スピードが出てくれば、傾きを作る（内脚のたたみ込みと外脚の伸ばし）位置がもっと早くなります。

基本姿勢

滑り出す前に



<目線が近い>克服

スタート時に「アゴを出し、顔を起し遠くを見る」わけですが、自分がどこまで滑るのか、到達地点を決めます。

スタートからターンゾーン～山回りゾーンと回転していきませんが、スキー板の進行方向を向きながら、目線は到達地点を見続けます。

自分のスキー板が気になるのか下を向いて滑る人がいますが、これでは周囲の状況が把握できません。常に周囲の状況を把握して滑ります、これが事故防止につながります。

<乗り遅れる>克服

スタートから1～2回転ぐらいはスキー板の真上に乗っていても、だんだんスピードが出てくると、つつい乗り遅れて不安定な滑りになることが多々あります。

1回転ごとに、ニュートラルゾーンを通過、確認して、体制を整えて次の回転に入ります。

このつづきは、スキーマモ⑭を参照ください。

