

愛知スキー協通信

No.283

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2018年 9月 1日

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

e-mail : aichiskikyokai@yahoo.co.jp (月1回発行)

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



編集クラブ：S.C.直滑降

「自分に自信持ち相手に必要を伝える」

文責 愛知スキー協 理事長・技術部長兼任 寺田 康男
(みんなで、一つ上の指導員を目指そうプロジェクトメンバー)

必要の伝え方

「報告や発言は、一度に幾つかを言うのではなく、その時出された議題に対して一行でまとめて相手が必要と思う一点に焦点をあてよう！

一人だけ出来ないで落ち込んだ時は、皆で「¹飴と²チョコレートと³甘い言葉」を食べて気分を切り替えます。あまりにも効くので「ドーピング」と呼んでいます。

「たたいて、ほめる」「指摘とヨイショ」「飴と鞭」ではもらった方は、どちらが正解なのか判らなくなります。反省は振り返ること、振り返らず進ませたいのなら、必用なのは出来たという自信と実績あるのみ。「ヨイショあるのみ」「ほめて必要を育てよう」

目を鍛えよう

視力検査ではありません。「見る目をもとう」と言うことです。スキーのDVDを観て滑っている人の姿勢に対して、ポジショニングについて意見が言えますか？という事です。研修会でスキー靴を履いているのに「足首が曲がっている」とか、「足首の緊張している」事が分るはずがないという意見がありました。



経験と学習で、膝頭の動き、尻と骨盤の傾き、上肢下肢の伸び具合から、判断出来る様になるはずです。

一人で巧くなろうと思わないでください。皆で意見を出合いながら、ワイワイガヤガヤやりながら、場数を踏みましょう。「抜けがけは、嫌いです」

バランス脳力を鍛えよう

筋トレと脳トレでバランス脳力を高める事が、生涯スキーに繋がると思います。怪我は、

生涯スポーツの障害 予防は皆の要望 皆を呼ぼうよ 菅平の交流学習会へ

総会の分散会発言で躰の痛いところのない人はいませんでした。「それでもスキーは続けたい。だから現状維持が最大の目標です」なんていう意見がありました。

同じ部位が悪くても、それを補うトレーニングは、画一的な方法はありません、各人に適した物を見つけ出すしかありません。

口を鍛えよう

違うことを言わない、一貫性のある口を養ってください。短いことばで適確に詩的に指摘してください。

日常に出来ない事は、非日常の雪上では出来ない

股関節を動かすこと 足裏切り替え 重心の移動 縦移動 横移動 切り替え動作を日常の中で再現し習得に至る方法を編み出す必要性に気づこう。必要となれば、日常で普通にできるように、自分で考えます。オフシーズンに頭でスキーができない奴は雪上でもできない。

自分で感じて、自分のものにして、人に伝えてこそ上手くなります

自分の得意な技術を中心に伝えてください。出来ないことを目標にしないでください。自分が、人より少し先に行っていることを伝えてください。

本人自身が意外と理解できていない場合が多いものです。他人からの目線で自分自身を見られたときに上手くなっている自分にやっと気がつくものです。だから、他人目線に気づかせてください。

自分の頭で考え、自分の口で語ってこそ、伝わるもの、相手も感じるものです。



出来る人から学ぶより出来ない人から学べ



出来ない人に自分なりの自分の見つけ方を教える事は、貴方に成果が返ってくる。「無垢から学べ」赤ちゃんの立ち方、歩き方、初心者の膝や、腕の使い方からも学べた。出来る人からの学習は、考える余地がすくない。できない人の山（スキー協）には、宝もザックザック眠ると思えます。眠れる宝を深い眠りからめざめさせよう！

以上

S.C.直滑降今シーズンの行事予定（スキー行事を中心に）

S.C.直滑降の行事予定をスキー行事中心にお知らせします。現時点では詳細が決まっていない場合もございますので、ご了承ください。

12月31日～1月2日	年末年始スキー	菅平高原
1月11日夜～14日	レベルアップ合宿	北志賀高原
2月8日夜～14日	恒例スキーツアー	野沢温泉（予定）
3月16日～17日	さよならスキー	開田高原マイア

その他、ボーリング大会（11月）、ハイキング（4月、6月）、潮干狩り（5月）を計画しています。詳細についてはメールでお問い合わせください。

mail-to:aichiskikyokai@yahoo.co.jp（愛知スキー協のメールアドレス）

第39回東海ブロックスキー交流学習会（2018.10.20～21）

スポーツをしっかりとやれる「交流学習会」をスキー同様に1.5泊で企画しました。スキー交流学習は、シーズンを迎える前にじっくりと学習と議論を深め、スキーの技術力・組織力を向上し合う場という位置づけです。指導員の研修会を兼ねますが、指導員を対象とした内容よりは、クラブ活動を楽しく、広く伝える為にどうすればよいのかを、体を動かして、交流しながら、学習しながら、みんなで考える為の行事です。今回は、日常的なスポーツに適した身体能力の向上に重点をおきました。どうしたら自身の躰の特徴をつかみ、生涯スポーツをどう愉しむか、考えてもらう機会にしたいと思います。**指導員以外の人も楽しめる行事です！！**

重点対象者はクラブで活躍してほしい人、上手くなってほしい人、指導員です。必ず参考になります。ぜひクラブで話し合い大勢連れ添って参加してください。

（スキー協東海ブロック長 寺田康男）

日程：2018年10月20日（土）～21日（日） ※1.5泊・出発は19日（金）夜
会場：菅平高原ピュアハウスサングリーン（長野県上田市菅平高原 Tel.0268-74-2672）
内容：概要スケジュール（予定・当日、変更となる場合があります）

20日（土）	午前	ヨガ教室、マレットゴルフなどのスポーツ交流
	午後	第1課：講座「教えあう場とは」 第2課：「新教程講座 DVD鑑賞」
21日（日）	午前	ヨガ教室、マレットゴルフなどのスポーツ交流
	午後	第3課：指導員養成・研修講座

ヨガ教室講師：島田 真帆 氏

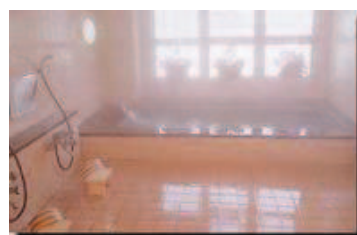
朝起床時、スポーツ前、スポーツ後、就寝時、日常生活習慣と時間帯に合った身体の動かし方と呼吸方法をヨガのインストラクターから15分単位で2日間掛けて、学びます。自身の躰の特徴をつかみ、生涯スポーツをどう愉しむか、考えてもらう機会にしたいと思います。ヨガマットを持っている人は持参ください。

申込：案内チラシ裏面にある「2018交流学習会申込書」に記入のうえ、クラブを通してお申し込み下さい。メールでも受付します。

詳細・申込先メールアドレス：aichiskikyokai@yahoo.co.jp



マレットゴルフ場



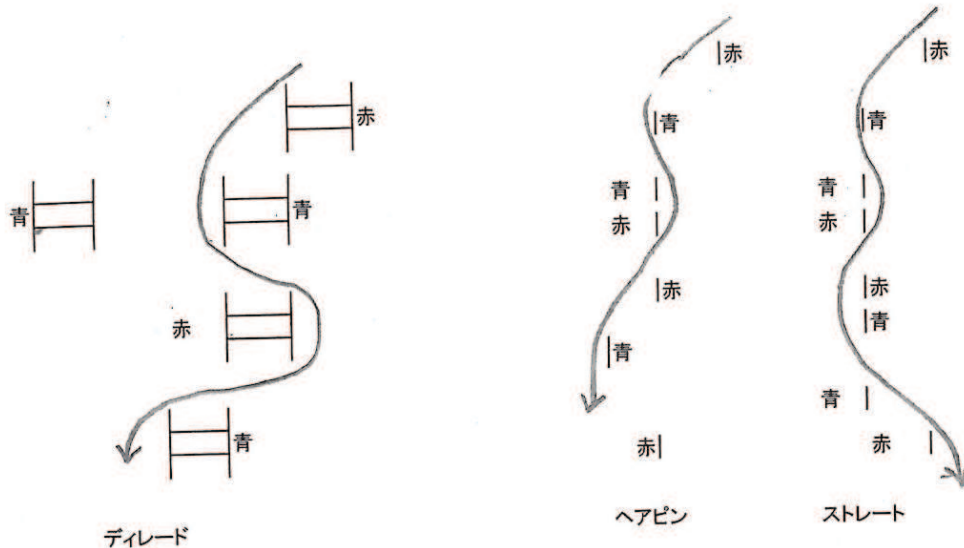
天然温泉の大浴場

アルペン用語解説⑤

SG と DH はシングルポールを行いません。

GS ではスタートとゴール前の他、ディレイド（スルー）ゲートで双旗にします。

SL ではスタートとゴール前の他 ディレイド（スルー）ゲートとヘアピンとストレートを双旗にします



第21回東海ブロックスノーフェスティバル (2019.1.26~27)

スキー協東海ブロックの最大行事である、「スノーフェスティバル」が始動しました。5月19日（土）に第1回目の実行委員会が始まり、8月25日（土）に第2回目の実行委員会が開催されました。

実行委員は16人（愛知：7人、岐阜：4人、三重：1人、静岡：4人）が集まり、今後のスケジュール、実行委員等を確認しました。

当面の日程	8月中	後援（名古屋市、愛知県、各教育委員会、他県）
	9月頃	取り付け
	10月27日（土）	ピラ、ポスター完成 ※各県、クラブ、団体、施設等に配布
		下見（現地・宿泊場所、スキー場、レストハウスなど）

実行委員会の中で、新しい仲間を呼び込むため、大阪、京都を中心に関西ブロックにも参加を呼び掛けることを確認。また、ファミリーでの参加を促すため、昨年引き続き、未就学児の保育を行うことも確認しました。愛知スキー協の会員さんで、保育士をされている（または経験者）方はぜひご協力をお願いします。

多くの参加者でスノーフェスティバルを成功させたいと思っていますので、予定しておいてください。

全国スキー協 50周年ウィークについて (2019.3.1~10)

全国勤労者スキー協議会（全国スキー協）は2019年に創立50年を迎えます。2019年3月1日（金）～10日（日）の10日間を「50周年ウィーク」として、新潟県「キューピットバレイスキー場」にて各種行事を行います。その実行委員会が6月3日（日）、8月19日（日）と行われ、愛知からは永田（S.C.直滑降）が参加しました。

大体の行事とスケジュールが決まり、今後、皆さんにお知らせする予定です。3/1~3の前半部分を競技主体の行事、3/8~10の後半部分をファミリー向けの行事とすることになり、平日、3/4~8は「都道府県対抗デュアルスラローム大会」と「プロスキーヤーと一緒に滑ろう！」を計画しています。

毎日、盛りだくさんの行事を予定していますので、ぜひ、予定しておいてください。