

愛知スキー協通信 No.287

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2019年 1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

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



編集：イエティスキークラブ



「新年 明けましておめでとうございます」

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)

新年も楽しく滑れる為に研修会やレベルアップ行事に参加しよう

指導員であろうがなかろうがレベルアップして、上手くなった自覚が続かないと組織も自身のスキー人生も維持できないものです。

他人の獲たものを自分の糧にレベルアップしよう！

下記は、初滑りの時の感想・意見として出してもらった文章です。一番的確に重要な要素を表現していると思ったので参考にしてください。

①足裏切替え 「今回の講習で得たこと」

外足は切替えできたが、内足が切替えられなかった。
→前傾を強化したら、内足も切替えができるようになった。

②ベーシックパラレル

外足の捉えが弱かった。
→内足に体を載せるようにたたみ込んだら、外足を伸脚で捉えが良くなった。
外傾姿勢が感じられた。外足の付け根に圧を強く感じた。



教え合いは、スキー協の宝です。自分の言葉でひとに伝えられるようになることが、自身が成長する事だと思います。あなたも自身の自信の言葉で発表してください。



皆に共通する課題

上記文章に秘められた、言葉と答えを寺田なりに考えてみました「交互踏み替えでなく、両脚同時切替えができた」「前傾と足裏切替えの認識が違っていった」「両脚で前に腰と骨盤を移動したら切替えだけではでなくターン操作が楽にできた」「内足に載ることが外足加重はおかしいと思っていた」「内足を畳み込むと何故かしら、外足が伸脚した」「板が強くて走った感覚の付け根に圧を強く感じた」です。少しウケを狙って乱暴な展開と表現ですが体験のある人には解り、無い人には答えになっていないと言われそうです。ごめんなさい！でも、「あれ??」と思った人は、いますぐ、畳の上で外足が伸脚する「体軸と太腿と胸の距離感」を調整・体感してください！何か掴め！

講演に、抽選会に大盛り上がり

ー東海ブロックスキー協主催第21回山スキーの集いー

表記集いが11月29日(木)午後7時から、ウイंक愛知で開催されました。参加者は45人でした。

冒頭、愛知スキー協の寺田理事長から、「今年もスキーシーズンが始まりました。特に、1月下旬のスノーフェスタ、3月の全国スキー協50周年事業に取り組みたい」と挨拶がありました。

様々な雪質での滑り方と山スキー用具について

続いて、講師の安部 仁さんの紹介があり、講演に入りました。テーマは様々な雪質での滑り方・道具の選択です。参加者の多くが山スキーで悩まされているテーマであり、非常に関心の高いテーマでもあります。

雪質としては、①圧雪・ザラメ雪、②アイスバーン、③クラスト、④湿雪、⑤新雪・深雪です。用具としては、①板、②ビンディング。

山スキー滑走の原則は、①まず、転ばないすべり(いつも綺麗でなくてもよい)、②雪崩に注意、③登山の要素がある。

例えば、新雪・深雪にはファットの板が適しており、アイスバーンにはファットやフルロッカーの板が不適ということになります。なるべく、雪質に適した板を使用するのが、ベストですが、必ずしもそうは行かない場合もあり、後は技術や滑り方でカバーということになります。

新雪・深雪、湿雪、クラストで共通していえることは、板が雪に潜り、ずらしが難しくなることです。その場合は、1本のスキーに強く加重せずに、両足均等加重とか、エッジングを強調せず、足裏全体で加重とかの滑り方をするというのでしょうか。アイスバーンはあまり遭遇したくない雪質ですが、その時は安全第一で、斜滑降やシュタムでやり過ごすことが、重要です。スキーでは時として、転倒は起こるものですが、深雪やアイスバーンでは、ほぼ絶対避けなければ、ならないものでしょう。

講演後、質疑応答があり皆さん日頃悩んでいる質問が多数でした。

その後、パドルクラブから、最新製品紹介、岐阜アスペン、ぶなの木スキークラブから、今シーズンの取り組みの紹介がありました。

最後にパドルクラブ提供の種々の景品について、抽選会があり、講師の安部さんがクジを引き、景品の贈呈があり、会場は大盛り上がりとなりました。運の強い人はいつもいるもので、ホクホク顔の人に残念顔の人と悲喜こもごもでした。熱気の中、司会者から、閉会が宣言され、全員今シーズンのスキーに夢を膨らませていました。



雪崩の時膨らむザックを試着する参加者

今回の「山スキーの集い」は山スキーでみんなが関心の高い、種々の雪質での滑り方をテーマにして、大変面白かった。中身はうっすらと理解していることも多くあったが、あらためて系統的に聞くことで理解が深まった。(理解したこととそのとおり出来るということは別ものだが) 山スキーはその季節(厳冬期、春のスキー)、滑る時間帯(朝や昼)、場所(南斜面、北斜面、べたっとした斜面、樹林帯)、前日までの天気等で種々変化し、まさに千変万化である。しかし、これが、逆に山スキーの醍醐味でもあるのだ。今シーズンの山スキーで、「ああ、これがクラストか、ああ、これが湿雪か」と思い出しながら、滑りを向上させたいものである。(ぶなの木スキークラブ堀木さんの原稿を浅井が抜粋しました)

アルペン競技用語解説⑧

前回の説明したレギュレーションにはスキー板の長さやラディウス以外に幅の規定があります。その他にスキー高とかブーツ高の規定があります。滑走面からスキー板+プレート+ビンディングが50mm以下というのがスキー高です。ブーツ高はヒールの底部からスキーブーツソールまでを言い43mm以下です。どうしてこの規定があるかというとブーツの位置がスキー板より高い位置にあるとよりエッジを立てやすくなります。つまり結果としてカービングがかけやすい事になります。その分危険度が増すことになります。アルペン競技のスキー板が重いのは板の重さもさることながらプレートの重さ大きいからです。強度と安定性を必要とするビンディングも重くなります。スキーは道具を使うスポーツです。道具の進歩で操作・滑走性能が格段に進歩しました。その分は急に進歩しません。道具にあわせたテクニック・フィジカルが必要になります。カービング板が登場した途端ヒザを負傷した選手が続出しました。レギュレーションも大きく変化しました。

初滑り in 菅平 菅平に雪なく、鹿沢スキー場へ

恒例の東海ブロック菅平初滑り
・指導員研修・養成が

12月8日～9日、開催されました。

菅平に全く雪がなく、22km
離れた鹿沢スキー場へ。

鹿沢スキー場は稼働リフト1本
のみで、埼玉のSAJが大勢、
地元のレーサーもいてフト待ち
20分と大変な混雑ぶりでした。



東海ブロックは参加者30名で、そのうち初級指導員養成が1名、初級指導員研修7名、中級指導員研修7名、一般とフリー6名、講師9名でした。混んでいるとはいえ養成・研修は新しい教程に基づいて無事終了しました。(浅井)



初級指導員養成の今尾さん、初歩の平行ターンI

スノーフェスティバル

第21回東海ブロック（第56回愛知スポーツ祭典）

日程 2019年1月25日(金)夜～27日(日)

場所 岐阜県高山市平湯温泉スキー場

参加費 大人（中学生以上） 19,000円

小人（小学生） 15,000円

※1.5泊 3食・保険付



昨年に引き続き、岐阜県高山市の平湯温泉スキー場で、「第21回東海ブロックスノーフェスティバル」を開催します。会場となる平湯温泉スキー場で開催するのは約10年になりますが、宿泊場所の「中村館」は数ある平湯温泉の旅館の中でも老舗中の老舗。温泉はもちろん、料理も豪華でスキー以外でも楽しむことができます。スキー・スノボの企画では、一昨年、実施して好評だった「ネイチャースキー」を昨年に引き続き今年も行います。テレマークスキーで、雪の森をハイキング。歩いたり、滑ったり、たたずんだり……。山を森を雪をゆっくり満喫します。

その他にも山スキーコース、スノーシューコース、スキー・スノボ教室、ポール教室など盛りだくさん。また、1日目の企画として毎年開催される「おもしろ競技会」も予定。子どもから大人まで楽しめる競技会です。そして、2日目は大回転競技大会を開催。スキーは男女別・年齢別に設定し、スノーボードやテレマークも設定します。一昨年の大回転競技会で初めての採用し、大変好評だった「Mopi・連続写真」を特別企画として今回も行います。宿泊先ではスキーもチューニング教室や地元のスキーショップによるお買い得商品の販売会も行います。乗用車での移動が不安な方はバスを1台手配していますので、こちらも利用してください。メールでの申し込みも歓迎です。

お問い合わせ・申し込みは：愛知スキー協のメールアドレスへ
(aichiskikyokai@yahoo.co.jp)

イエティスキークラブ スキー行の紹介

12月22日～1月6日まで正月（冬休み）合宿です。妙高高原杉の原ゲレンデで23日からポールを張って練習しています。練習・見学近くに来たら寄ってください。

1月12日～14日はほおのき平スキー場で 全中・インターハイ・国体・中七大会の予選会と愛知県小学生記録会があります。この予選会を突破して全国大会に出ることが目標です。

2月17日アルコピア位山スキー場 HEAD 杯に参加します。前日の16日は名古屋市民大会（ほおの木平スキー場）に出ます。

3月9日10日 愛知県民フェスティバル（愛知県スキー連盟・朴の木スキー場）に出ます。

3月23日～28日妙高合宿をしてそのまま3月29日～31日 高校生記録会・小中学生エキシビジョンマッチ（志賀高原）にいきます。

5月は野沢温泉スキー場でのポール合宿を予定しています。

人数が少なく単独でポールが張れないのが実情です。スキー協のポール合宿も大切です。ぜひ興味のある人特にお子様を紹介ください。