

# 愛知スキー協通信 No.291

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2019年 5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](mailto:aichiskikyokai@yahoo.co.jp)

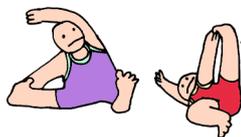
<http://aichiskykyou.yukigesho.com/>



編集：深雪スキークラブ

## 皆に共通する課題 その5 (日常トレーニング編)

ストレッチ



「オフシーズン充実の為に」

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)

### ① 階段を使っでのトレーニング

「手を前に」「内脚の畳み込み」「外足の伸脚」「骨盤の切り替え」の日常トレーニング方法です。同時に、2軸の身体の使い方の訓練でもあります。「内旋」「外旋」「井桁崩し」

- (1)階段の上に来て肩幅の基本姿勢で立ちます。
- (2)1段ごとにその姿勢を保ち降りてみてください。ただ下りるだけ足裏切り替えはしないで
- (3)次に、少し深く沈み込みながら1段飛ばして、降りてみてください。
- (4)次は、足を出す側の手の平を足を着く位置の上空に置きにいきながら足を着きます。
- (5)(2)の時と比較してみてください。
- (6)(3)のように、1段飛ばして降りて比較してみてください。
- (7)考えてみてください。「楽にできた」のは何故でしょう。恐さを感じなかったのでは？

(8)歩く様に手をふって、階段を下ってください。

(9)2軸を意識して横へ腕をふって、みてください。足裏切り替えをしてみてください

(10)骨盤の切り替えを意識してみてください。

軸とはバランスを取ることに

(11)軸がうまくつけれない人は、転倒しないように手すりに捕まりましょう。

(12)脚幅を変えて(横)骨盤の移動

(13)前後の脚幅を変えて 二段飛ばしで

(14)スキーのターンを意識して軸の傾きをつくって

(15)考えてみてください。ストックは何時、何故、つくのか？

(16)小回りターンはどの様に身体を使っていますか？

(17)GSは、どうですか？

(18)階段を上って、ストレッチしながら、自分に在った躰の特徴を考えてください。

(19)自分で考えられ、研究できた人は、こんなことでも愉しめたはずですよ。



### 次回は、皆に共通する課題 その6 (日常トレーニング編)

オフシーズン充実の為に「足裏切り替えはオフシーズンに鍛える」です。

## 後期技術委員会 報告 2019.3/30(土)~31(日)

(スキー協東海ブロック長 寺田康男)

参加者 岐阜= 多田、永野 愛知= 寺田、東マ、米村、東ナ、三宅コ、安藤  
静岡= 加藤 三重= 武市

年間の予定では、長野・野麦峠スキー場での {研修実技・STT・技術委員会} をお伝えしていましたが、雪不足の為のスキー場が営業しません。よって、会場を変更して行いました。ブロック技術委員の力量向上の場と位置づけ、重点対象はブロック技術委員と、指導力を上げたい人です。自身のスキー協らしさ技量の確認、実践報告、提言を集約する場です。

ブロック総会前のブロックの役員会的な位置付けにしました。参加費：1,000円

主催 全国勤労者スキー協議会・東海ブロック協議会 技術部

### 1、実践報告

A 全国デモ選 (佐藤、永野、寺田、三宅コ) 参加して解ったことが多く、良かった。

B レポート報告 加藤、寺田が提出済み、その他無し。

C 競技会 1戦=82名 2戦=37名 全国=静岡4名 愛知7名

D フェスティバル 今後に生かすこと

- ・フェスティバルを開く事で人を育てる観点を第一に
- ・教室の充実と幼児の教室の検討 再規程
- ・横断幕を室内へ表示 進行表の表示 事務局強化および教育、趣旨の徹底
- ・実行委員会報告および周知の強化 参加者への教育法の検討、伝達方法の検討
- ・担当者と実行委員会の意向行き違いをなくす
- ・年間計画の公示 (どの時期に何を決めるのか)

E 各自の技術テーマにそって

### 2、討論

- A 来年度の方向性およびシーズン行事「東海ブロック日程表」参照
- B フェスティバルのあり方について、上記「今後に生かすこと」参照
- C ブロック総会にむけて「オフシーズン行事」下記参照
- D 各部のあり方について
- E 各員の技術的な向上について「一つ上の指導員を目指すプロジェクト」



## 東海ブロック 2019.20 日程

### シーズン行事

- ① 12/14・15 東海ブロック 初滑り (長野・菅平パインビークスキー場・松栄屋)  
安く参加できる技術力向上の実技の場と位置づけ、重点対象は、一般も含め、技術の向上を目指す人と指導員です。100名 {一般教室・指導員養成実技・研修実技・検定・STT}
- ② 2012/1/25・26 第21回東海ブロック スノーフェスティバル (岐阜・平湯温泉)  
{種目教室}

東海ブロック競技大会 第1戦 {指導員応用研修}

東海ブロックの総力をあげた祭典の場と位置づけ、重点対象は、一般も含め、スキー協を知ってほしい全てのスノースポーツ愛好者です。200名

### オフシーズン行事

2019年5/18・19 東海ブロック総会 (江南 なかハウス) {各県8名以上の参加要請}

## 東海ブロック総会招集状

東海ブロック総会と銘打ち定例化します。県で総会が開けない状態の所があるいじょうブロックで対応していきたい。

参加して、愉しさが残る物にしたい。負担も少なければ、責任もすくなく、でも人は集まる。言いたいことが云えられる総会にしていきます。基本定数があります。スキー協と関係を切らない人が、これだけは参加してほしい行事です。

第1部 13:00～14:00 技術論＝「自分自身の何がみえた？」  
「実践してみたあなたの技術的な経験談、ついでに新教程の面白さ・難しさについて」

第2部 14:20～15:20 組織論＝「技術目標を出してもらうことが個性を見いだす助けになると考えたが、結果はあった？」「居心地の良い、リピートされる行事」「要求を叶える組織の素地」  
「面白いブロック行事を目指して、どう伝える」

第3部 15:40～17:00 運動論＝「基本は話し合い。一つの話しを短く、何度も練り合う、技術論と組織論の統合」その出発点是一行のレポート報告と考えるが、皆はどう思う？  
「組織存続のためのおもいはなし」

第4部 19:30～22:30 「自由参加 交流会」  
呑みながら「みんなの技術の上達」について徹底討論



第5部 5/19 9:30～11:30 「この1年何をしようかな」

日時：2019年5月18日（土）12時半集合～19日（日）11時半解散

会場：江南 なかハウス 〒483-8108 江南市力長町神明 107 Tel.0587-54-3049

主催：全国勤労者スキー協議会・東海ブロック協議会 {各県8名以上の参加要請}



### アルペン競技用語解説① 《練習の仕方》 競技部長：澤田

セットができたらインスペクション（コースの下見、普通は省略してインスペ）をします。そのあと練習ができるようにフリースキーをしてウオーミングアップをします。何回か練習してコースが荒れて来たら全員でデラ（コース整備をします）そして練習です。

遅れて来たり早くやめたりする必要のある時は練習の邪魔にならないようにデラを入れます。上を確認しながらデラします。できれば高速でたまった雪をコースの外へと移動させます。途中で調子が出ないときなど「一本フリーします。」などと言ってポールを滑らないときもあります。適宜休憩を入れるのOKです。ただセット替えや撤収は必ず参加します。

セット替えや撤収するときは滑ったコースを元に戻すようにデラを入れます。つまり雪を中に戻して平らな雪面にします。これをしないとスキー場の方が圧雪をしてコースを平ない状態にしてくれますが、大変な手間になったり、いいコースにならなったりするためです。撤収は、ポールを抜く・抜いたポールを運ぶ（フラッグを取り運ぶ）・デラをするなどです。ポールの本数を確かめ縛ります。フラッグや他の道具、コースに忘れ物がないか自分の持ち物はちゃんとあるか等確かめます。デラの必要な時はみんなでもう一度上ってデラをします。確かめが終わったら挨拶をして終了です。

健常者も障害者も一緒にレースを楽しもう

## ナスターレース競技会開かれる



去る3月10日、新潟県は苗場スキー場でナスターレース競技会が開催され、「健常者も障害者も分け隔てなく競技を楽しもう」との精神でチェアスキーのデモンストレーション滑走が行われました。

ナスターレースとは三浦豪太氏が理事長を務める NPO 法人ナスターレース協会が実施する「将来のスキー界を背負って立つ少年少女の育成を図るプログラムの一つ」で各県予選、全国大会を経て、上位者はカナダの国際大会へ派遣されます。

今回はチェアスキーの一種、デュアルスキーという名前のデモンストレーション滑走の手伝いに参加しました。デモ滑走自体は私ではなく他のベテラン者ですがその様子が三浦豪太氏が執筆する日経新聞のコラム、探検学校(2019.3.23付)に掲載されましたのでご参考までに紹介致します。集合写真中の右から2人目が三浦豪太氏、3人目の顔のみ写っているのが私です。

なの木スキークラブ 藤田

## 東海ブロック競技会第2戦

3/16-17 野麦峠スキー場



おめでとう

！初級指導員誕生

3月17日、野麦峠スキー場で開かれた指導員検定会で岐阜の若者（今尾さん）が初級指導員に合格しました。これからの活躍が期待されます。



上位入賞  
深雪SCの  
東さん  
安藤さん  
大内さん  
岩井さん  
澤田さん  
(左から)