

# 愛知スキー協通信 No.292

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2019年 6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：望幻 Hadashi SC

## 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」



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 何故オフなのか？

- (1) 日常生活及び他のスポーツで使わない股関節の動きと腰の向きをするから、いきなり雪上では、殆どの方が出来ないのが当たり前です。まずは、仕組みと感覚を理解し模擬経験をしてほしいのです。
- (2) 同時切替えだけど、左右の脚が別の働きや運動をすることを頭で理解して欲しいからです。(これは、ベーシックパラレルターンで身につけたはずの技術です。)
- (3) 東海ブロックの技術委員会で試してみたのですが、出来ない人は、手の平を使ってもうまく表現できないのです。
- (4) 時間をかけて、床上で経験を積み重ねて、雪上に臨んでほしいのです。身につくのに時間の掛かる特別の運動だから、オフシーズンなのです。シーズン直前では間に合わない人が多いから、ここで訴えます。

### ② そんなに重要な？

- (1) 素速く切替え、適切にターン全体を外足伸脚で捉えるには、これに尽きるからです。
- (2) それなら、ベーシックパラレルターンより先に重要視すれば良いのでは？
  - i 同時切替えの部分に限れば、経験上こちら操作のほうが理解し易いひとが多いのは有ります。「足裏切り替えターン」と言っていますが次の切替までの一連の運動こそが重要だからです。その運動操作はベーシックパラレルターンに集約されていて、両方をミックス出来るのが最善です。
  - ii 東海ブロックでは、初心者には「ユラユラターン」として導入しています。

### ③ どうやる(鍛える)の？

- (1) 教程書を読んで・DVDを見ながら、掌で他人と論議、伝達を交わしてください。手のひらで表現できない人は、足裏で、雪上で、できる訳がありません。
- (2) それができたら、腰にロープを巻きつけて、片方の端は柱に結んで、引っ張り合いをしながら、練習するのを私はお勧めします。

終わり

参加者

岐阜=今尾、佐藤、多田、永野 愛知=寺田ヤ、東マ、米村、東ナ、三宅コ、澤田、浅井  
静岡=加藤、神山、長島 三重=武市、角田、木平、岸

## 第1部 13:30~14:30

「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」  
=技術論

- 1、各自の技術報告 寺田、加藤、澤田レポート提出他のメンバーは口頭にて報告
- 2、全国の技術状況 全国技術部会報告別紙参照  
①秋の全国技術部会 ②全国中央研修会 ③全国デモ選 ④春の全国技術部会

## 第2部 14:30~15:30

「面白いブロック行事を目指して、どう伝える」=組織論

- 1、各人の身近な組織状況報告
- 2、東海ブロックの行事 で次年度の日程確認できたもの  
「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について」  
①交流学习会と技術講座 ②山スキーの集い ③初滑り ④レベルアップ ⑤ポール合宿  
⑥デモ選対策 ⑦野麦の山葵 ⑧競技会 (1戦・2戦) ⑨ボート ⑩山スキー  
⑪技術委員会 ⑫研修会・技術講座 ⑬フェスティバル
- 3、財政報告

## 第3部 15:30~17:30

「組織存続のためのおもいはなし・現在、過去、未来、無理なく続けられる条件は？」  
=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  
は一行のレポート報告と考えるが、皆はどう思う？

- 1、無理なく続けられる各人の条件について討論をした
- 2、レポートのやり取りをおこなうことを確認

## 第4部 20:30~22:30

- 1、フェスティバルについて
  - ・教室の充実をおこなうことを確認 (要望があれば幼児の教室の検討をする)
  - ・全員でつくる大会めざし指導員研修項目にして、実践と教育を積むことを確認
- 2、具体的な、組織拡大のターゲットは、若者それともリタイア組？を論議
  - ・まずは、実態のあるリタイア組をブロック行事として組織する
  - ・東海ブロック日帰り行事を1月2月の火曜日におこなうことを確認した

## 第5部 08:30~11:30

- 1、教程 DVD の鑑賞とスキー技術の検証をした
- 2、来年総会の成功にむけて努力することを確認



# 富士山を滑りました

5/12 全国スキー協

ぶなの木スキークラブ 米田

全国スキー協創立 50 周年記念として富士山大滑降が 5 月 12 日（日）取り組まれ、全国から 42 名が参加しました。ぶなの木スキークラブからは 11 名が参加しました。

今回は富士宮口の新五合目 2350m から山頂の 3775m まで登り、滑ってくる計画です。前日の 5/11（土）午後 5 時『水ヶ塚公園駐車場』で集合し開会式。それぞれテント泊。5/12（日）夜明けとともに行動開始。県やクラブのパーティ毎に行動しました。頂上直下の鳥居まで行ったグループ、9 号 5 尺まで、8 号目までなど体力に合わせて登り、滑りは良い雪で滑走できました。

参加した方からの感想です。

今季最後の山スキー、お天気にも恵まれ夕陽に染まる富士山のもとに全国より諸先輩や仲間が集合しました。翌日の朝 6 時五合目出発、最初から板を担ぎブーツにアイゼン装着で、高山病、体力も少々心配の中、息も絶え絶えタイムリミットのお昼 12 時を迎え、残念ながら私は九合五尺の小屋の手前からドロップダウンとなりました。でも登りの自分との戦いと打って変わり、下りは山頂近くまで登ったメンバー、九合目、八合目で他のメンバー達と合流、雪質も良く、賑やかで楽しい大滑走となりました。企画し見守っていただいた実行委員の皆様、ご一緒いただいた皆様のおかげで貴重な体験ができ、本当に楽しい 2 日間となりました。



水ヶ塚公園から見た富士山



息をはずませでの登り

## アルペン競技用語解説⑫ 《大会の仕方①》

文責 競技部 澤田

東海ブロックスノーフェスティバル（愛知スポーツ祭典）、東海ブロックスキー競技会第 2 戦で大会要項を出しています。そこにも多くの用語が載っています。みんなでつくる大会を成功させるためにもしっかり解説していきたいと思えます。

TD（テクニカルディレクター・技術代表）とは、大会がスムーズに運営されるように監視する。開催者に範囲内でアドバイスする。ジュリー（組織員会メンバー）とは、大会を運営する役員のこと。TD が指揮を執る。ジュリーメンバーは、開催者が大会ごとに決めるが、TD・主審・（副審）・競技委員長および大会長です。他にスタート審判・旗門審判長・セクレタリー等加えることもあります。コース係・旗門員・ゴール審判・計時係等その指示にしたがって任務を遂行する。となります。選手の側に立った運営がいかになされているかです。基本選手はジュリーになれません。われらの大会は違います。選手が役員もして皆でつくる大会をしています。

では、実際にはどんなことをしているのか。

- コース係 コースが、選手が安全に滑る状態になっているように整備をする（一番多いのは溜まった雪を排雪する）。旗門が正しくあるように保つ。（できる範囲で旗門係は手伝う。）掘れたところを修復したり、折れたポールを変えたり、ポールが抜けないように処置したりする。クルーを組んでコース係長の指示のもとに動くことが多いです。



# 2019 乗鞍担ぎ上げサマーキャンプ

SL(回転)のポール・小回り系レッスンです。**リフトはありません。**

**板を担いで上がります。新鮮な空気を吸いながら心地よい汗をかきましょう!**

日程: 2019年7月12日(金)夜~14日(日)

☆全日程参加できなくても、日帰りでも歓迎します!

場所: 乗鞍雪渓

参加費: 33,000円 (1.5泊3食、レッスン料、傷害保険、諸経費含む)

※前泊を前提にしています。前泊しない場合は24,500円となります。

※昼食(弁当)は希望により宿で用意します。@700円程度別途

コーチ: <sup>みまし けんいち</sup>三増 健一さん(予定)

温泉♨️露天風呂  
食事も good!

募集人員: 15名 申込締切: 7月5日(金)

宿泊: グーテベーレ(〒390-1506)松本市安曇乗鞍高原 3982-2 TEL0263-93-2527)

レッスン: 7月13日(土)午前8:00 グーテベーレ前

(マイカー規制のため、宿から雪渓まではマイクロバスで移動します。)

申し込み/問い合わせ先:

Email [tokyoskikyoo@yahoo.co.jp](mailto:tokyoskikyoo@yahoo.co.jp) (競技スキー委員会専用メール)

TEL/FAX: 03-3971-4144 (東京スキー協) ☆担当・小川携帯: 090-8109-7716

◇ヘルメット、レガース(脛あて)、パンチガードをお持ちください。(無い方はお早めにご相談ください。)

◇屋外で軽い陸トレができる服装とシューズをご用意ください。

◆キャンセル料: 7日前20%、2日前30%、前日40%、当日50%、実施後100%

◆12日(金)乗鞍までの終バスは①松本駅バスターミナル16:45分発②新島々バスターミナル17:15分発です。

-----※FAXの場合は切り取らずに送信ください。-----

## 申込用紙

※締切日 7/5(金) 必着

☆行事名/乗鞍担ぎ上げサマーキャンプ

☆日程/2019年7月12日(金)夜~14日(日)

申込日 2018年\_\_月\_\_日

氏名(フリガナ)	男 ・ 女	住所
生年月日 19__年__月__日 (__才)		〒
所属クラブ		携帯  Mail
日程 カッコ内の項目を○で囲んでください		
前日夜		※→ 到着予定__日__時頃
1日目(レッスン / 昼食 / 宿泊)		
2日目(レッスン / 昼食)		
連絡欄		
交通手段	車(運転手)	相乗り希望
		電車