

# 愛知スキー協通信 No.301

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2020年 3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：深雪スキークラブ

## 「上達の神があなたを探しています」

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)



日常的な努力は、スポーツであるいじょう技術を恒常的に育てる為の  
畑づくり、マテリアルは、新しい鍬 だと私は考えます。

わたしは、神様でないのでも表面的にしか見えませんが、愛知でワンピースを新調した人が3名いました。フェスティバルの競技大会第1戦で輝いていた様子からして、何らかの努力の積み重ねのあかしに、購入したのだと思いませんか？上達の神が微笑むかも？

雪上でしか掴めない感覚を自分のものにしよう！

(其の3 同時操作する極意)

雪上でしか出来ない事を意識して滑らないと、シーズンは直ぐに過ぎ去ります。雪からの語りかけを聞き取って試行錯誤してください！

前回までの 其の①で スキー板をたわませる極意

其の②で 正しい姿勢で切替、回転をやめて、板を走らせる極意

其の③は、同時に左右のエッジを立て

足裏切り替えによるターン操作で

左右の脚を同時に別々の運動をさせる極意です。



〈練習方法〉

脚で操作の前に、手でできる様になってください！手でできたことは脚でもできます。自転車を乗るような格好を椅子に座って、右手でペダルを漕ぎ前進する様に 同時に左手はバックする様に回してください！ 今度は、脚でもやってみます。手と脚をシンクロさせてやってみてください！

「こんなことで、スキーに役立つの？」という意見は有りますが、同時操作は、外脚を内旋しながら伸脚と同時に内脚を外旋しながら畳み込む、そんな操作です。

雪上では、斜度があり、体が下向きに落ちていくなかで、恐怖と闘いながら、やらなければなりません。雪上でも滑り出すまえに、手で脚の操作をシュミュレーションしてから、滑り出してください！絶対に出来る様になります。

体の感覚で、無意識に考えずに、手と脚が 動いてくれるまでチャレンジしてください！

## 第 22 回

東海ブロック

# スノーフェスティバル in 平湯

1月24日(金)夜～26日(日)、平湯温泉スキー場で開かれた第22回東海ブロックスノーフェスティバルは雪が少ない中、138名の参加で実施出来ました。参加者は愛知100名、静岡19名、岐阜12名、三重3名、兵庫2名。愛知ではイエティ関係46名、深雪関係20名、ぶなの木関係11名、ハダシ関係7名、直滑降7名、個人1名、一般8名でした。

また、スキー教室18名、ボード教室7名、ポール教室8名、おもしろ競技会6名、ネイチャースキー(乗鞍)7名、スノーシューは25日(乗鞍)13名、26日(上高地)18名、山スキーは25日(夫婦松)10名、26日(乗鞍)は雪のコンディションが悪く、中止になりました。

## バス参加の方々の感想

- 初参加でしたが、参加者の多さにびっくりしました。ポール練習に参加し楽しかった。
- 保育の係を行ったが、初めての出会いで午後からぐずり、たいへんでした。本人にとっても大変だったのかもしれませんが。この歳では保育は重労働です。競技会では2位に入れよかったです。
- 競技会で高校生の部で優勝できました。初滑りでしたが、いい感覚をつかみました。
- ポール教室に参加し、二日目は競技に出ました。たのしかったです。
- 2回目の参加です。教室に入って、上から下まで滑れるようになりよかったです。
- スノーボードで上から下まで滑れるようになってよかったです。
- 自信が持てました。また何か行事があったら参加したいです。

## ネットポールで楽しく競技会

26日(日)の競技会はネットポールを使って実施し、84名が参加しました。スノーボード、テレマークの種目とスキーは男女別・年代別に分けて順位を競いあい、幼児から大人までそれぞれ楽しむ事ができました。

## ポール練習をもっとスキー教室の中に取り入れたい



スキー教室

今回は、初心者、初級者、中級者、上級者に分けて行いました。

中上級では、外足の捉え、体軸をいかに動かすかを中心にしました。初級ではスキー板にしっかり乗れるようにしてパラレルターンを目指しましたが、足並みにばらつきがあり来年度への反省点(指導員を増やす)がありました。また、ポール練習をもっと教室の中に取り入れていくようにしていきます。

初心者は子ども2人でしたが、マンツーマンでの対応が出来ました。また2日目も初心者は午前中教室を行いました。また、転ばずに降りてこれるようにな

りその上達は素晴らしいものでした。ひとつ注意点がありました。それはブーツのバックルです。最初痛くないまで締めますが、滑っている間にさらに締めるということです。この2度締めを行うと、魔法にかかったようにスキー板に力が加わり簡単に滑れるようになります。指導員は覚えておくとよいと思います。

今後も楽しく早く上手になれるスキー教室を心がけていきます。

スキー教室担当 岐阜スキー協 佐藤

## 穂高がこんなにくっきり見えたのは初めて（スノーシューコース）

1月25日（土） 参加者13名

初日の乗鞍は、まず休暇村から善五郎の滝を目指して歩きました。今年は雪が少なく歩きやすかったですが、滝の手前の金属の階段は滑りやすく皆さん苦勞して降りました。その後はどんぐりの径、白樺の径を歩きネーチャープラザ一ノ瀬につく頃には雲が動いて青空が広がり、乗鞍岳がくっきりと見えていました。一ノ瀬のでは乗鞍岳が見える建物の下で各自食事を取り、あざみ池を回って休暇村に戻ってきました。今回は暖かくて、雪も少なく歩きやすかったのですが、スノーシュー本来の新雪の中を歩くことが出来ませんでした。



上高地 穂高をバックに河童橋にて

参加者から・暖かくて歩きやすかった。・山がよく見えた・新しいコースを歩きたい。

- ・もう少し長く歩きたかった。・雪が少ないのは初めて、青空が良かった。
- ・階段の下りで落ちた。・雪不足で雪が固い などの感想がありました。

1月26日（日）参加者18名

2日目は上高地を歩きました。2日目も暖かい日でした。

参加者が多いので2班に分かれて歩くことにしました。1班は神戸と山根さんと合計8名、2班は水上さんと浅井さんの班で10名です。

釜トンネル前でスノーシューをリュックに着けた後、大正池まで歩きましたが、ここでも雪不足でスノーシューを付けなくても歩けたのでそのまま歩くことにしました。田代橋までくると青空が広がり、穂高の山々がくっきりと見えてきました。河童橋まで記念写真を撮った後は、その少し先で食事の時間としました。

今回は、せっかくのスノーシューも付ける機会がないので、食後にスノーシューを付けて梓川沿いにしばらく歩くと、快晴の下できれいな梓川と穂高の山々が目の前に大きく広がって見えています。こんなにくっきり見えたのは初めてです。雪不足は残念ですが、ここまで来てよかったです。

スノーシューコース担当 静岡スキー協 神戸

## 昼食は暖かいラーメンでゆったりと（ネイチャースキー）



東大ヒュッテ前 乗鞍岳をバックに

ネイチャースキーは昨年に続き乗鞍高原にいきました。参加者は7名。地元（高山市）のガイドさん水田先生に案内して頂きました。バスで宿から安房トンネルをぬけ乗鞍高原へ、乗鞍国民休暇村駐車場にて下車。そこからリフト2本分乗り継いで三本滝広場ゲレンデへ、そこから雪の積もった林の中へ入って行きます。途中4ヶ所位枕木橋を渡ることがあり、雪は積もっているのですが細くて、落ちると危ないということで慎重に歩きました。雪の道は硬めなので斜度があるとスピードが出過ぎてコントロールができません。横歩きだったり、ボーゲンだったり、こけると着い

た手やストックが深雪に沈みなかなか起き上がりできません。東大ヒュッテ近くの沼地広場の大雪原での景色は真っ白な乗鞍岳が綺麗に見えるビューポイントなのですが、今回は天気恵まれず、パッとしませんでした。行程が遅れていたため行程を半分にして昼休みをゆっくりとりました。ラーメンを作ったりして昼食を楽しみました。国民休暇村まで下ってその周辺も散策し、バスに乗って帰りました。今回初のテレマーク体験者の参加者もあり、楽しんでもらえたと思います。

ネイチャースキー担当 愛知スキー協 加藤



雪のテーブルで昼食

晴天で遠くに白山を見ながらの登山です。予想通り雪は少なく2日前の雨もたたってクラスト雪ではありましたが、逆にラッセルもなく11時半には夫婦松1995mに到着。風もなく晴天で温かいことから雪でテーブルを作ったの昼食です。

12時半から滑降です。しかし、パック雪と笹で横滑りとボーゲンで下るのがやっとな！1700m付近でオープンバーンが現れ、唯一爽快に滑ることができました。14時半全員無事に下山となりました。

## パック雪と笹で難しい滑走でした

(山スキー)

25日(土) 猫岳中腹・夫婦松までの山スキー

8時半、久手牧場入口1374mから登山を開始する。10名のうち1名は初めての山スキー体験者ということで大城がフォローしながら少し離れて登ることになりました。



難しかったパック雪の斜面

26日(日) 乗鞍岳山スキーを中止して上高地のスキーツアー



上高地 焼け岳をバックに

この日は小峰ガイドによる「ディープな乗鞍岳を楽しむ」山岳スキーを企画していましたが、尾根付近はアイスバーン、林間部は雨によるクラスト雪状態であることから安全のため中止としました。その代わりに紹介していただいた上高地の大正池北側を歩くツアーです。山スキーメンバー4人で歩きました。晴天で風も少なく上高地の雪景色を見ながらの楽しいスキーツアーでした。しかし釜トンネル片道30分の歩行は結構つらかったです。

山スキー担当 愛知スキー協 大城

## 針ノ木岳 大滑降交流会 主催：全国スキー協山スキー部

主幹：愛知ぶなの木スキークラブ 滋賀ブラッファーズ s s c

日時：5月16日(土)～17日(日)

宿泊：ゲストハウス浮世絵 〒398-0001 長野県大町市平 2860-12 0261-85-2155

参加費：13,000円(1泊2食・救出基金・事務諸経費等)

締切り：4/25(土) 問合せ先：愛知 ぶなの木 経塚茂 090-2268-4682