

愛知スキー協通信 No.320

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2021年10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

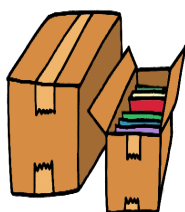
http://aichiskykyou.yukigesho.com/



編集：望幻 Hadashi スキークラブ

第50期 愛知スキー協 筋トレのすすめ(その2)

筋トレは、励みを「見える化」して生活の一部にしてください！



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)

スケールとは何のこと？ (前回の愛知スキー協通信で)

筋トレは、“個人で考え、個人で対処すれば良いという考えの人もいますが、せっかくクラブに所属し、その関連で、専門部で同じ面白さに目覚めたきっかけがあるのなら、その仲間と共有している、環境を活用しない手は無いと思います。自分の変化を確認しあうスケールが身近にあり、「教え合う」場があるのだから” (通信の抜粋を訂正)。一般的には、自分の筋肉量を確認するスケールとして、体力年齢で、何歳？がよくわかります。具体的な種目では、以下の例があげられます。

- ・開眼片脚立ち (バランス機能) =何秒間できる？ 65才平均=83秒位です
- ・イス立ち上がり (脚力) =30秒間で何回できる？
- ・上体起こし (腹筋) =30秒間で何回できる？

などから、「あなたの体力年齢は、何歳です」という表が色々な機関から出されています。こんなことを書くと、自分は何歳若いのだろうかだけが、気になっちゃう人が多いと思いますが、自己満足の為のスケールではなく、今日のあなたの、体調管理と現体力の到達点の確認に使ってほしいのです。

筋トレを仲間づくりに、スキー協らしく楽しもう

だから、あなたと、そのクラブに適した、種目一つで良いと思います。試す時間等もクラブと個人に適した、無理のない時間と条件を採用してください。

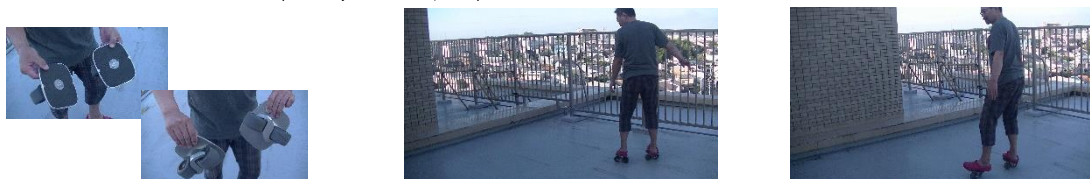
話し合うことから始めてほしいです。筋トレは、この先どういう生き方をしたいかに繋がるからです。結果を数値化して、自分の変化を自分自身の励みとしないと、意欲は、続かないです。

また、年齢で判断するより、2週間前は、クラブ員の誰よりは上で、誰とは、同じぐらいで、誰よりは劣っていたが、今は……。自慢でなくて、変化の共有が「教え合う」環境上、大切な要素なのです。



具体的な筋トレのメニュー実例 (寺田康男ルーティン紹介)

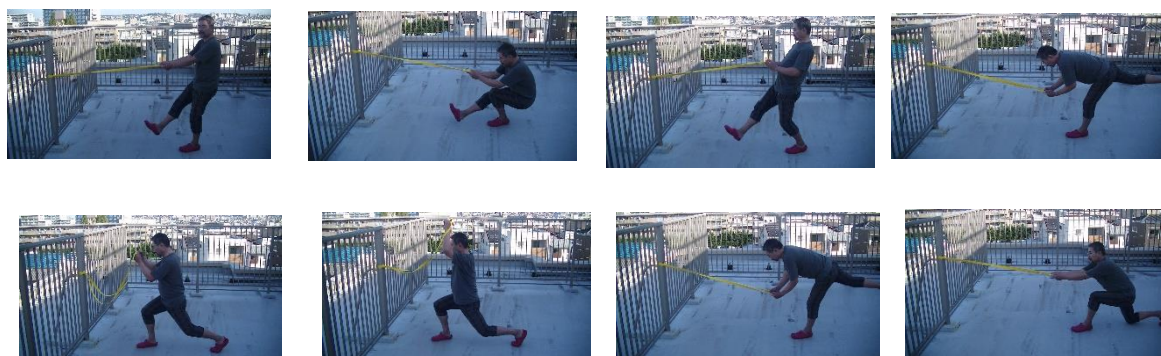
① フリーライン (左右 10 周)



② 懸垂窓枠屈伸 (スローペースで 20 回)



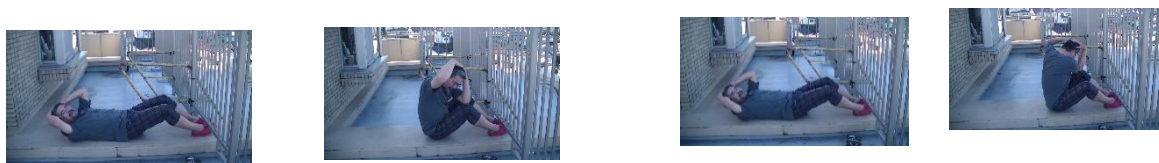
③ 紐で、片脚フロントラウンジバックラウンジ (左右 10 回)



④ 紐で、回転姿勢の確認 (窓ガラス映し 左右 10 回)



⑤ 腹筋 (ハイペース捻りをいれて 30 回)



⑥ 膝抱え 膝伸ばし (スローペースで左右 10 回)



東海ブロック2021年内行事予定表

2021/9/1

オフシーズン行事 (机上)

- ① 10/16 スポーツ連盟 東海ブロックスポーツセミナー (岐阜県) 中止
- ② 10/31 第2回 デポルターレ遊び心学習会 (Zoom 会議) 別紙参照
重点対象はクラブで活躍してほしい人、一般クラブ員です。
- ③ 11/6・7 東海ブロック技術講座① (江南 なかハウス)
重点対象はクラブで活躍してうまくなってほしい人です。指導方法を学び合う場です。
- ④ 11/20・21 東海ブロック技術講座② (江南 なかハウス)
重点対象はクラブで活躍してうまくなってほしい人です。指導方法を学び合う場です。
- ⑤ 11/26 (木) 山スキーの集い 講師 山田 誠司 氏 別紙参照

シーズン行事 (雪上)

- ① 12/4・5 全国中央研修会・週末コース (長野・志賀 {
12/6・7 全国中央研修会・平日コース (長野・志賀 {
重点対象は、初滑りで (ブロック行事で) 指導員のできる人です。
- ② 12/11・12 (予備 18・19) 東海ブロック 初滑り
(長野・菅平パインビークススキー場・松栄屋)
安く参加でき、技術力と組織力の現到達点を確認し合う場です。

第24回山スキーのつどい

主催 東海ブロックスキー協会

スキー界のレジェンド山田誠司さん

山スキーの魅力語る



- ・あらゆる雪質の滑走の極意を語る
- ・100名山 雨飾山周辺コースを紹介
- ・アフタースキーののたご味 温泉とソウルフードを紹介

日時:2021年11月26日(金) 19時~21時30分

場所:ウインクあいち 907 会議室 及び Zoom 配信

参加費:会場参加者 1500円 Zoom参加者 500円 定員 :会場参加 50名 Zoom参加 100名

申込み期限:11月12日(金) それぞれ定員になり次第締め切ります

・問合せ・申込先:浅井千恵 Eメール asaichie@ma.medias.ne.jp 携帯 090-5108-3402

第2回 東海ブロックスキー協

デポルターレ遊び心学習会

日時：2021.10.31(日) 13:30～16:30 オンライン

Web環境の無い人の会場：愛知スポーツ連盟4F会議室

①「地球温暖化とスノースポーツ」

(フィールドで感じる自然環境の変化と私たちが出来ること)

講師：POW Japan 事務局 脊戸柳 武彦 氏 13:30～15:30

「POW」とは protecto our winters の略で、2007年アメリカから発祥し、今では世界13カ国にネットワークが広がり、日本では POW Japan の名称で活動しています。

主な活動は気候変動問題に対する発信、スノースポーツ愛好者との連携作り、啓発、各スキー場との懇談などです。

実際に白馬内のスキー場に対して自然エネルギーへの転換を求める署名は全国から14,509通集まり、その後 HAKUBA VALLEY TOURISM は「SDGs 宣言」とともに、スキー場の再生可能エネルギーへの切り替えなどを明記した中長期戦略を発表しています。こうした多くの人の思いや行動の積み重ねで、変化は確実に起きています。

② 「遊び心のある運動をめざして」自由討論 15:30～16:30

「交流学习会」を改名しました。デポルターレは、スポーツの語源とされているラテン語で気晴らしとか楽しむという意味です。兼ねていた指導員の研修会を外し規定の束縛無しに、やったことのないスポーツ体験から違った角度でスキー技術理論と組織力向上の研究を遊び心でもって追求しそこから学ぶ行事としました。

昨年の第1回目は、海の幸豊富な御前崎でマリンスポーツ SUP (スタンディング・パドル・ボード) を体験して、バランスと体軸と運動の視点からバランス感覚はどう鍛えるかを考えて習得していく企画でしたが、コロナ感染症の拡がりにより中止になりました。

今年も、緊急事態宣言が9月末まで拡大され、スポーツをして、人と人が対面しての交流は断念し、リモートによる行事で企画しました。

参加費 クラブ員：1,000円

クラブ員外：1,100円

締切は10月11日(月)

クラブまたは県でまとめてください

