

愛知スキー協通信 No.321

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2021年11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： イエティー スキークラブ

筋トレを仲間づくりにスキー協らしく楽しもう

第50期 愛知スキー協 筋トレのすすめ(その3)



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)

筋肉は、なにでできていて、どうして維持されている

かは、知っていますか？

おおざっぱな表現ですが、血と肉と時間と運動だとおもいます。

筋トレは、最近のはやりでもあり、基礎てきな知識を得る機会が増え、もっと正確に表現できる人が多くなってきているように感じますが、私の感覚では筋肉をつくり、鍛える観点で重要と思う処はこのようになります。

- ①酸素を運ぶヘモグロピンの流れる血流と呼吸法の関係するところ (スロトレ対 HIIT)
- ②脳からの指令を伝達する神経系統の刺激 (老化対策)
- ③タンパク質の摂取の仕方と回復に必要な時間の取り方 (運動・栄養・睡眠のバランス)
- ④効率良く自己修整させる為の、筋肉を傷つける運動の理解と目的意識
- ⑤筋トレの自分にとっての必要性とモチベーションの維持

筋トレが商売として成立しているのは、何故と思います？

継続して結果を出すまでに、時間がかかり、大変だから、特にモチベーションの維持を手助けがする環境を提供してくれるなら、利用しようと思う人は多いとおもいます。

筋トレは、個々の躰の問題だとしても、スキーを続ける為に筋トレが必要なのなら、筋トレは自己の責任としてしまうのは、おかしいとおもいます。

組織の問題として取り組むべきです。スポーツは競争相手がいるから成り立つ部分が、魅力要素です。クラブにその要素をいれこむことが、組織強化に繋がるのだと思います。



平行トレーニングのすすめ

右の写真は、2021 S A J 東海北陸
ブロックユース委員会開催事業

「30days ピスラボトレーニング」の
駐車場のスロープを利用した滑る前
のコントレの写真です。腰に手を当
てていますが、スキー協で言う足場
ができた状態つまり基本姿勢です。

このまま上に登っていきます。背筋

は、曲げる出なく反るでもないつまりスクワットの姿勢です。両足を平行にするのは実は非日常です。腰幅両足平行で安定は、訓練しないとできません。体操の伸脚も歩く時(変に思われぬ程度に)も両足平行です。陸上ですらできないことはできません。深雪スキークラブでは、各自のトレーニングの様子を伝え合うようにしています。



競技部会の取り組み 見える化

競技大会を成功させることを最大目標にしています。そのためには、スキー・人口を減らさない。そして競技する人を増やすです。そのためにもポール練習会を成功させることも大事です。スキー技術を高めるためにも欠かせません。プルークができればポールをして早く上手くなる。テレマークスキーも上手くなります。競技の練習にもテレマークスキーは有効です。表裏一体ですね。だから、山スキーをする人もポールをすることは大切です。別ものと考えている人もいますが残念です。部会を定期的に行うことは目的達成のための一つの指標です。部会をサロンのようにしたり、ためになる部会にしたりして来なくなる部会を目指しました。以前は通信を発行していましたが今その力はありません、スキー協通信に用語解説や技術解説をのせたりもしました。また、大会では多くの物を必要とします。計測器、ポール、ゴールハウス、掲示システム・・・です。その道具が分かるように使えるようにしていくことも目当てでしたが、はかどりませんでした。置く位置を決め表示する。使い方や片づけ方が誰にでもわかるようにする。計画的に実施することを決めました。みんなで作る大会に欠かせないことです。

スキーメイト No.190 おすすめ記事

安藤洋子



スキーメイトでは珍しく、最初のページからスノーボーダーの写真！ 全国スノーボードのメンバーの春キャンプ（白馬・八方尾根スキー場）の記事です。若いエネルギーがいっぱいでワクワクしてきます。近年、八方尾根スキー場は英語のキャッホーという声が鳴り響いていて、日本人は隅に追いやられていた感でしたが、今年の春は、私たちの仲間が占拠？したようです。この時期に雪いっぱいのも、もうすぐ来るウインターシーズンを予感させてくれてうれしいですね。

さて、期待感が高まったところで、「ベーシックパラレルターンで滑りを変えよう」と荻原副会長のスキー解説記事もあります。

ベーシックパラレルターンがかなり細かく解説してあるので、今冬のレベルアップに役立つこと間違いのないと思います。YouTube に野瀬孝デモのベーシックパラレルターンの動画がアップされていますので、さらに確認することもできると思います。「野瀬孝」で検索してみてください。

いよいよスキーシーズン

道具の状態はどうか。経年劣化・きちんとしまったと思ったのにエッジサビサビ等々思わぬ事態が!!早めに調べておきましょう。

近隣では、10月22日イエティスキー場 11月12日ウイングヒルズ白鳥スキー場
11月20日とクラッシュアイスでのスキー場がオープンします。本格シーズン前に足慣らし、思い出しのスキーに行きませんか。1回目は忘れ物も多く、日帰りスキーが最適でしょう。

深雪スキークラブ クラッシュアイススキー企画

11月24日(水) ウイングヒルズ白鳥スキー場

時間等は参加希望者の相談で決定・

平日なのでゆったり滑れるのでは、人が少ないと安全性も高まる。

申込 澤田安利090-2180-8644

S.C.直滑降 日帰りスキーのご案内

シーズンに入る前に日帰りスキーを計画しました。

日程 11月25日

場所 ウィンズヒルズ白鳥またはホワイトピア高鷲(ゲレンデ状況で判断します)

連絡先 090-8862-7364 永田政広

※集合場所、時間等は未定です。メンバーが決まり次第、決めます。

※新型コロナウイルスの感染状況、ゲレンデコンディションにより中止となる場合があります。

フェスティバルを成功させよう

昨年より1か月遅れで10月19日チラシが完成しました。夏のオリンピック等の間の未曾有のコロナ感染で、どうすべきか対応が遅れた面もあります。知人に配り宣伝しよう。また、スキーショップ・公共施設など声をかけおいてもらおう。事務所に取りに来れない、もらう手段のない方は連絡ください。

今年は、コロナの状況で県や教育委員会の後援の決定が遅れます。申請はしてあり緊急事態宣言などがなければ認められます。チラシは申請中となります。

10月20日ZOOMで第3回の実行委員会が開かれました(13名参加)。第2回にバスを出さないこと(この状況リスクが大きすぎる)・おもしろ競技会を行わないことを決めました。バスがないため、より車を出すように依頼して人数を確保しよう。おもしろ競技会の分を教室の質・楽しさの追求に回そう。スキー協ならではの工夫した教室をして楽しもう・上手くなろうです。

昨年は、蜜を避けるため全て振り込みにしました。中止となり、それを返却するのに大変な手間がかかりました。今回は、振り込みと現金手渡しの併用にしました。

チラシの完成を受け、少数精鋭にして11月3日に下見に行きます(昨年支出だけで収入がない等)。次回の第4回実行委員会は、下見の後の近い日11月8日に設定されました。フェスティバル成功のため頑張っています。笛吹けど踊らずにならないようよろしく願いいたします。

今後の日程 (3月中旬まで)

1 1月6日(土) 東海ブロック技術講座①

場所 江南 なかハウス

集合 10:00 解散 15:30 参加費 2,000 円 (受講料)



1 1月21日(日) 東海ブロック技術講座② 場所 江南 なかハウス

集合 8:00 解散 18:00 参加費) 3,000 円 (受講料・昼食を含む)

両講座の内容 スキーヤーの為の総合トレーニング、スキー指導法、民主スポーツ理論、スキーの安全対策、新教程技術伝達状況 11/1 締切寺田へ

1 1月26日 第24回山スキーのつどい 場所ウインク愛知907室

時間 19:00~21:30 参加費 1500 円 (ZOOM参加 500 円)

内容 山田誠司さん山スキーの魅力を語る(あらゆる雪質の滑走の極意・雨飾山周辺コース紹介・温泉とソールフード紹介)、山スキーの新しい道具の紹介、会場では抽選会 11/12 締切浅井へ

1 2月11日~12日 初滑りIN菅平 宿泊 松栄屋 (1.5泊)

参加費 18000 円 (予定) +教室代・研修費

締切 11月30日 寺田へ (090-7036-1436)

チラシ発行しました。なお、オープンが伸びた場合それに合わせて1週伸びます。

1月8日~9日 東海ブロックレベルアップ研修 野麦峠スキー場

1月14日~16日 東海ブロックやぶはらポール練習会

1月29日・30日 東海ブロックスノーフェスティバル 平湯温泉

2月18日~20日 東海ブロック野麦ポール練習会

2月26日~27日 全国競技会 湯ノ丸スキー場

3月5日~6日 東海ブロック初・中級指導員認定会・研修会 野麦峠スキー場

3月12日~13日 東海ブロック競技大会第2戦 野麦峠スキー場

「賠償保険」の申し込みについて 全国勤労者スキー協議会がまとめてあいおいニッセイ同和損害保険株式会社に加入 申込をします。クラブ団体ごとにまとめます。個人ですでに他の保険会社に加入している方もいるので、個別にクラブ担当者に申込をしてください。他に、「障害基金・救出基金」もありますが、クラブでまとめるのは、「賠償保険」のみです。詳細は、全国スキー協のホームページに掲載しています。全国スキー協会 11月5日締め切りです。間に合うかも

「賠償保険」：他人に怪我をさせた対人賠償、他人の持ち物を破損などして損害を与えた時の対物賠償を目的とした保険。一人の加入で同居の家族全員に権利が発生します。なお、加入者には賠償事故発生の際本人の怪我についてもスキー協の傷害基金より傷害補償が付加されます。

期間：2021年12月1日16時~2022年12月1日16時 掛金：1年間1540円

内容：最高1億円保証