

# 愛知スキー協通信 No.324

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2022年 2月1日  
〒460-0011 名古屋市中区大須 1-23-13 Tel.052-201-4801 (Fax 共)

e-mail : [aichiskikyokai@yahoo.co.jp](mailto:aichiskikyokai@yahoo.co.jp)

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



編集：ぶなの木 スキークラブ

## 「老は、皆の身に 確実に迫っています！

## 予防と対処出来る技術と習慣



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)

### レベルアップ講習会のテーマは、「筋肉弱者に伝える、足裏切り替え」

筋肉への負担の少ない、滑り方にとって足裏切り替えは有効かを、幾つかの事例とその時の対処方法を順序だてて、雪上で検証しました。

はじめに

- ① 自身が片脚を痛めた状態で斜面を真下へおりられますか
- ② 脚を痛めた状態の人を、降ろす手段と技術を持っていますか
- ③ プルークボーゲンでスピードを制御できない人が多いのは、何故？

まずは、みんなで、上記の3点について、筋力を強く使えない状況を想定して、検討しました。共通する課題は、ポジショニングと脱力。そして、何処に集中すれば 弱い筋力で操作できるかです。

- ① と②の実践は、真下への横滑りを両足で行わず、片足はエッジで舵とりに使います。
- ②には、ロープを使いますが、やってみると、自分より体重の重い人でも、大丈夫でした。
- ③は、超簡単！ 下を見ても良いから、プルークの両スキーの先端を離さないように滑ってもらうだけです。

多くの指導員が、「足首を緊張させよ」とか「視線は遠くをみて」と言っていますが、アドバイスが適切でないかもしれないと、今年の初滑り研修での発見です。

### 敵は、プライド。出来た事柄ができなくなった、分析に脳を使おう！

「古い」という言葉は、屈辱的です。経験は豊富なんです。出来ていた事ができなくなった、自覚はあるものの、認められないのです。忘れ易いので約束事ができません。

だから、今までやったことのない技術や手法が必要です。そして、個人では解決しない事に気づきましょう。折角クラブに属しているのだから！

準備体操なんて、一人ではけっしてやれません。人目があるから、できることもありますし、何より習慣付が、大切です。



# ぶなの木スキークラブ なだれ雪上講習会

ぶなの木スキークラブでは12月25日から26日にかけて白馬乗鞍スキー場エリアで雪崩講習会を実施しました。参加者は19人で、指導員によるスキーレッスンも並行して行いました。



一旦雪崩事故が発生した場合、埋没者の救出は10分以内に救出しないと救命率は著しく下がると言われています。そのためには発生現場の当事者を含め、近傍の人間が「いかに協力し合い、生存救出するのか」にかかっています。

そしてクラブ員としてはシーズン前に雪崩事故発生時の一連の救出手順を習得しておく必要があります。「日本雪崩捜査救助協力会」発行の「雪崩インシデントへの対応マニュアル」を参考にして、はじめに山スキーリーダーが訓練を実施し、そのあとリーダーによりクラブ員グループごとに訓練を致しました。

訓練内容はおおむね下記の手順です。

- ① ビーコンチェックの要領  
入山前におけるビーコン受信モードのチェックと送信モードのチェック手順
- ② ビーコンでの捜索  
シグナルサーチ・・・遠く離れた場所からビーコンが埋没者の信号を受信するまでの手順  
コースサーチ・・・信号を受信してから埋没者の信号を概ね3mに絞り込む手順  
ファインサーチ・・・ビーコンの感知距離を読みながら埋没者を最終的に絞り込む手順
- ③ プロービング  
ゾンデ棒を雪中に25cm程度の間隔で同心円状にさしながら埋没者の位置を確定する
- ④ ショベリング  
埋没者をチームを組んで一名は掘り出し、他の人は排雪の手順
- ⑤ 上記をグループで実施した後、遠隔地にダミービーコンを埋め一名ずつ一連の手順をやる。

参加者からの好評な意見と反省点もありました。



- ・一番良かったのは、スキー教室で深雪の滑り方を教えて貰ったことで、一般の教室では教えて貰えないのでとても良かった
- ・ビーコンの取り扱い説明書を見ただけでは分からないことを、雪上で実施してよく分かりました。
- ・10分で埋没者発見できた参加者は皆無であり、仲間の救出のためには継続した練習が必要と思う。

ぶなの木スキークラブ 大城記

# 頑張ったイエティスキークラブ

## 予選突破できました。

澤田

ピスラボトレーニング・早朝貸し切りゲートトレーニング・北海道糠平強化合宿（12月4日～18日）とスキー連盟の強化合宿や名古屋市の強化合宿、妙高合宿とずっと練習を重ねてきました。選手個々の都合等で中々まとまって練習できませんが皆頑張って練習しました。棚橋和奏は11月末からずっと糠平で直接朴の木に入りましたが、他の選手は、妙高から決戦の地朴の木平スキー場に入りました。



1月4日は合同トレーニング、他チームの選手もすごく滑りこんできたのが分かりました。

1月5日全中・インターハイ（IH）GS 予選会でした。上部のカモシカコースです。棚橋和奏2位（枠5人）全中ゲット、加藤瑠璃10位2本目だけで見ると4位、榎本藍雅5位（4枠）、加藤進4位（3枠）棚橋勇斗5位  
1月6日全中・IH SL 予選 和奏4位（5枠）全中ゲット瑠璃2本目DNF（途中棄権）良かったのに残念、藍雅5位（5枠）0.04差まで詰められましたが逃げ切り全中ゲット、進3位（3枠）IHゲット。



1月8日中部日本と国体予選会で最初中部日本その後国体予選です。上から下まで(カモシカ・アルペンコース)です。久しぶりのフルコースです。最近出場者が少なく中部日本の中学生の部は、完走すれば出られる状況です。少年の部は少し出られない人がいます。長谷川康人（OB）成年B予選トップを含め出場者全員突破でした。国体予選は、長谷川康人成年B・荒河佑弥成年A・加藤進少年男子・加藤瑠璃少年女子です。枠は全体で決まっております、前例と入賞等の可能性で調整します。成年B3枠で3位長谷川康人念願の初出場。成年ふるさと選手で全中大会1位2位だった選手も出てハイレベル荒河佑弥3枠7位で残念。少年男子6枠5位で加藤進出場。少年女子4枠、今まで勝ったことのない選手も押しのけ何と3位で加藤瑠璃出場決定。全中は野沢温泉・IHは安比・国体は花輪・中部日本は九頭竜で行われます。オミクロン株の流行で中止にならないことを望みます。



### やぶはらポールトレーニング

1月15日16日と好天に恵まれ、当初日曜日ポールトレの付加でしたが許可が出て、当初の予定通り15日GS16日SLの練習ができました。参加者21名セッター寺田康平・澤田知希で大変良いセットで素晴らしい練習ができました。

# POW と出会って私は変わりました！！

ぶなの木スキークラブ 経塚

「POW JAPAN」との出会いは、10月31日に開催された第2回東海ブロックスキー協主催のデポルターレ遊び心学習会に参加し、「地球温暖化とスノースポーツ」をテーマとした脊戸柳氏のお話を聞いた時です。山に分け入り自然の雪の中で山スキー楽しんでいる私にとって、近年の雪不足はスノースポーツの将来に危機感を抱かせます。

「POW JAPAN」に関心を持った私は、早速、ホームページにアクセスし、POW JAPANのYouTubeニュースで「プロスノーボーダーの佐藤さんと気象学者の江守さんの対談」視聴しました。この対談の中で、18世紀の産業革命以降のCO<sub>2</sub>の増加や地球温暖化について、気象学者などの専門家が、「人間の活動に由来する」とか「地球の寒暖気周期の一環で人間の活動が原因でない」など様々な研究論文が出され議論されてきましたが、国連が承認したIPCC



(気候変動に関する政府間パネル)が、第6次評価書の第1作業部会の報告「気候変動—自然科学的根拠」を2021年8月に公表しました。この報告書で、地球温暖化の原因は、100%の確率で人的活動に由来すると断言しました。

また、10月31日から英国グラスゴーでCOP26が開催され温室効果ガス削減について議論されましたが、すでに産業革命以降、世界の平均気温は1.1度上昇して、熱波・干ばつ・豪雨などの異常現象が発生し人間の生命が脅かされています。パリ協定では、気温上昇を1.5度に抑えることが提案されましたが、今回のCOP26で提出された各国の温室効果ガス削減目標を達成したとしても、21世紀末には、世界の平均気温は、2.7度上昇すると報告されました。

このような状況下で気候変動に脅かされる冬を守るために、2007年に環境団体「Protect Our winters」がアメリカで立ち上げられました。現在は、ヨーロッパやカナダなど13ヶ国にその活動の輪が広がっています。日本では、2019年に「Protect Our Winters Japan」の活動がスタートしました。私たちの冬を守るためにPOW JAPANは、皆さんに以下の事を呼び掛けています。

- 1 学ぶ
- 2 生活を見直す・使うエネルギーを減らす・エネルギーの脱炭素化
- 3 発信する
- 4 政治に働きかける
- 5 POWムーブメントに加わる

私は、POWのサポーターになりました。屋根にはソーラーパネルを設置してあります。電力は中電から自然エネルギー率の高い電力会社に契約を変更しようと思っております。