

# 愛知スキー協通信 No.327

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2022年 5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/>



イエティー スキークラブ

## 「筋力が減ったのなら 体力を無駄に使うな」



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続き 第4段です (最終回)

#### 筋力が減っても、疲れなければ良いのです

一番疲れる運動の典型は、リズムが不自然に変化し、力んで無駄な方向と大きさのジャンプ運動だとも思います。むかしの自分も含めて若い元気な時は、これが楽しかった経験は誰もが持っていると思いますが、楽に安全に長く滑りつづけるには改善が必要です。

年齢を重ねれば、形や見栄より疲れな実利です。一人よがりな考えでいても絶対的に、長く、楽に安全に、一生涯 運動を続ける為の答はでてきません。

以下は、スキーのターン技術に置き換えて、省エネターンのポイントです。

- ① スキーのターン技術にもインパクトポイントが存在します。  
ターンをしているあいだはなるべく力まず、エッジを適正に立たせる為にズレを止める一瞬にだけコンパクトに力を込めます。
- ② 頭の位置を上下動させない。  
心臓を上下左右に動かさず、脚はリズム良く、動かす。
- ③ 運動の大きさは少なくてもいいのですが、越さないと意味のない一線があります。スキー板は、角付角度が絶対水平面に対して角度が付いたときに始めて回り出します。だから、それ以上の角度は与える必要があります。(ヒネリ運動も)
- ④ 抜重操作もジャンプ運動です。  
抜重しなくても、ターンが始まる滑り方をして、外脚足裏で雪面を捉えて板を下向きにするターン技術は必然です。(板の真上に立つことと抜重操作は真逆に違います)
- ⑤ その為には、ポジショニングのトレーニングにつきます。  
ですが、できている or できていない、の自己判断がしにくく、独りだけの練習では身に付きにくいと思います。自分自身の滑っている、練習中・トレーニング中の画像と、いろんなひとの意見が欲しいです。



大変残念ですが、雪上で実践できる時期でなくなりました。でも、頭の中や机上、床上でのトレーニングは、オールシーズン可能です。引き続き頑張りましょう！

ー深雪スキークラブー 今年は行事が目白押し、クラブ員もそれぞれ楽しめました。

2/11 (金・祝) ~13 (日) 野沢温泉スキー場 参加者 10 名

3 日間とも天気で、ゲレンデを熟知した新会員さんの案内で良い条件のコースを滑りました。中学生の彩菜さんはボードでとても上達し、スカイラインもチャンピオンも難なく滑り、若い人はいいなと思いました。 サングラスした犬と記念撮影・そろって記念撮影



2/15 (火) 平日スキー 鷲ヶ岳スキー場 女性無料DAY

参加者 3 名

2/23 (水・祝) ~24 (木) ダイナランド鷲ヶ岳スノーパーク

参加者 5 名

遠くへ時間をかけて行くよりも近くで豪華にとの提案でダイナランドの宿：ホテルヴィラサンモンへ泊まり、2/23 は鷲ヶ岳スキー場とホワイトピア高鷲、2/24 はダイナランドスキー場と鷲ヶ岳スノーパークと 2 日間で 4 つのスキー場を滑りました。



3/5 (土) ~6 (日) 深雪野麦スキー 参加者 6 名

1 日目はスキー教室、2 日目は自由滑走。ビデオも使って自分の滑りを検証しながら楽しく滑りました。戸川さんのビデオ撮影が大変良かったと評判でした。

3/12 (土) ~13 (日) 東海ブロック第 2 戦 (野麦峠スキー場) 参加者 6 名

3/18 (金) 夜発~21 (月) 志賀高原スキー場 参加者 7 名



焼額山ゲレンデ

いつも行ってみたいと言っているにもかかわらずなかなか行けない志賀高原に行きました。一ノ瀬ゲレンデの山楽に宿泊。急に決めたので参加者が少なく、ぶなの木の方を 2 名誘って、7 人になりました。その方が志賀高原をよく知っていて奥志賀、焼額、東館、西館、高天原、ジャイアントと 3 日間をしっかりと滑りました。参加者から「志賀高原は広くてやっぱりいいな。来年も行きたい。」「3 日間連続で滑ったのでうまくなった」との感想でした。

3/26 (土) ~27 (日) 野麦峠スキー場 参加者 4 名

参加者が私以外はみんな指導員で、親切に指導して貰いありがたかったです (Nさん)

## 全国スキー協セッター講習会・テストラン

4 月 16 日 17 日 野沢温泉スキー場でセッター講習会がありました。以前あったテストランは硫酸を撒かずがいい練習になりませんでした。今回硫酸を撒いてセットをするテストランの人が滑るといふ流れの提案が実現できました。しかし、行き違いもあり呼びかけ企画できませんでした。セッター研修 澤田知希・三宅秀和・寺田康平 テストラン澤田安利・澤田藍雅・田川弘樹・加藤志真・加藤父 (全中関係者) 担当全国理事寺田康男。16 日午後(午前雨)より 17 日とよい練習ができました。来年は、ぜひ参加ください。こんないい企画はないと思います。こうすべきだという企画が寺田理事の尽力により実現しました。

## ガンバってます イエテイ

愛知県高体連・愛知県スキー連盟共催の高校生記録会&ユース記録会Ⅲが、志賀高原一ノ瀬ダイヤモンドで行われました。

3月25日通年は開会式等行いますが、コロナ禍にあり練習のみ行われました。高橋稔県連競技アドバイザーのセット・指導で午前中GS(11時まで)午後SL(12時から14時)をしました。

26日GS高橋セット計測器も高橋さん所有のプロアー(計測器)を使って行われました。旗門員は置かず、ジュリーメンバーで見る方法でした。近年特に競技者が減り、ジュニアオリンピックと日程が重なるため少人数でした。K2(中学)男子は、澤田藍雅と福島幸久の2名、高校生男子13名(中女3名・高女8名)。

K2男子 1位榎本藍雅(全体で2位のタイム) 高校男子 4位棚橋勇斗 5位加藤進(名電)

競技終了後練習予定でしたが強風の悪天候で競技が終わるのを待ってリフトストップでした。

27日SLもほぼ同様な形で行われました。

K2男子2位榎本藍雅 高校男子 1位加藤進(名電)(全体で1位のタイム) 4位棚橋勇斗でした。なお、愛知県の大会の記録は、愛知県スキー連盟HP WEB 競技本部 イベントリザルトで見ることができます。[写真

真左から棚橋勇斗・マクニール健・加藤進・沖谷桔平 下段澤田藍雅]



## 2022年05/14・15 東海ブロック総会

(江南 なかハウス)

{各県へは、5名の代表者の参加要請をしています。

オブザーバーで参加したい希望者は寺田康男へ申しでてください}

第1部 13:00~14:00 技術論

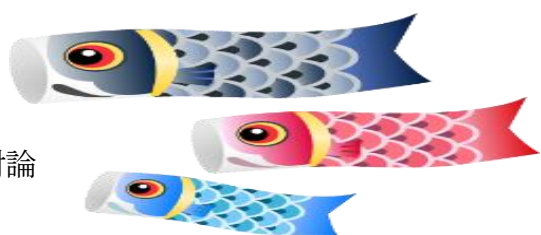
第2部 14:20~15:20 組織論

第3部 15:40~17:00 運動論

第4部 18:00~22:00 「交流会」

呑みながら「みんなの技術の上達」について徹底討論

第5部 9:00~11:30 まとめ



## 新日本スポーツ連盟愛知スキー協会第51期総会

2022年7月3日(日) 午後を予定しています。

労働会館本館3階 名古屋市熱田区沢下町9-3

各クラブ今期のまとめ 来期を目指そう。

各クラブ総会日程

6月19日深雪スキークラブ総会

6月26日ブナの木スキークラブ総会

7月 9日直滑降スキークラブ総会



# 2022夏の冒険学校 (海の冒険学校・海冒)

8月11日(木)～8月15日(月) 潮岬青少年の家

昨年やっと実施できた「潮岬青少年の家」を使っての冒険学校、今年も実施します。5年間待ち望んだ場所です。透き通った海のシュノーケリング、昨年増水で実施できなかった古座川のカヌー川下りもリベンジしたいです。部分参加も可能です。テントでなく本館宿舎です。自然をいっぱい堪能できます。大人も子供も参加できます。ぜひ参加ください。

問い合わせ澤田安利 (09021808644) まで。



## スキーマイト No.193のここが読みどころ

3月号スキーマイトはスキーマイトを編集している2人が初めてのことに挑戦した記事から始まっています。

「パウダーフェス in 乗鞍」に参加したのは関口カメラマン。春スキーには同行したことがあるけれど冬のパウダースキーは初めての経験とのことで、写真を写しながら山登りをして、パウダーを探しては滑って、レポートもして、初めての経験は苦労がいっぱいだったようです。巻頭のグラビアにはカメラマンの辛そうな写真は載っていませんが、参加者の楽しそうな様子がピンピン伝わってくる写真がたくさん載っています。

このグラビアに載っているテレマークの経塚コーチというのは愛知の経塚さんでしょうか？ グレンデでスキーをする姿はなかなかお目にかかれませんが、山ではこんな風にかっこよく滑るのかとスキーマイト上で大発見です。

もうひとり初スノーボードにチャレンジした伊藤みどり編集長。長野県湯ノ丸スキー場にて開催をされたスノーボードフェスタでスノーボードデビューを果たしたそうです。スノーボードは思いのほか楽しくて、練習した後ではボーダーへの気持ちが優しくなったとのこと。こちらは本人の苦難が刻々と伝わる写真満載です。

スキーマイト3月号にはこんな楽しい記事の他、環境問題を考えるのに大変参考になる記事もあります。私たちスキーヤーは環境問題にどのように対峙していったらいいのかという、なかなか難しい問題についても「雪なし県からのスキーヤー便り」には一般論ではない優しい言葉で答えてくれています。スキーマイトを読みたい方は、安藤あるいは各クラブの愛知スキー協会理事にお申し込みください。年5回発行、年間2000円(送料込み)ですが、初年度はサービスで半額となり年間1000円となります。TEL 09012733757 (安藤)



スキーマイト代金振り込み先 三菱UFJ銀行 黒川支店 口座番号 1891504  
名義 深雪スキークラブ東雅夫