

# 愛知スキー協通信 No.336

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2023年2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：ぶなの木 スキークラブ



## 「切り替えを終わってターンしましょう スキー観が変わりま

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)

谷脚のエッジを緩めて、スキー板の先を谷側に落とし始めればターンが始まります。しかしそれだけでは反応が遅く自分でスキー板を操っている実感が薄いターン技術です。ですから、積極的に両足を雪面から抜重して一気に方向を変えるターン技術が身に付いてしまった多くのスキーヤーがいます。

谷脚の谷側エッジを緩めると同時に反対側の山脚の 足の裏を意識して親指側のエッジを立てそのエッジに乗ることを「切り替え」と表現して良いと思っています。

同時にされなくてもターンは出来てしまいます。ですから、切り替え操作を完了しなくてもスキーは、回転ますが、自分でコントロールしたターンではないです。だから、何時 切り替えたか 実感の持てない人が以外と多くいるようです。自分の感覚と他人から観た感覚の違いこそが、スキーの魅力の一つと言えると私は感じています。が、実感のない滑りでは、楽しいはずがありません。

実感の持てない滑りから、「切り替え」と同時に外脚エッジで捉える感覚を掴んだら世界観が変わります。「切り替え」を早い時期に終わることが出来ると、谷まわりの長くターン前半に暴走の少ない操作が可能になります。そして、ターン後半に加速するターンに急成長します。

実感のない人は、身近な人に相談しましょう！けっして恥ずかしい事ではありません。感覚の違いを話せるかいなかが 教え合う の原点だと思います。出来る、出来ないの 問題ではないです早く気が付くか否かで (スキー観が) (クラブ観が) クラブに所属した有り難さが変わります。

各クラブや、仲間間で感覚の違いの話が出来れば 必ずスキー技術は、勿論 組織的な問題の解決方法が見つかるはずです。そして、今後のスキー人生が 愉しさを増はずです。



# 全国から 70 名以上が集まる！充実した 3 日間！ 山スキーリーダー4名合格！



1/7日～9の日程で、全国スキー協山スキー部主催のパウダー in 妙高池之平が開催されました。北は岩手県、西は兵庫県から総勢70余名のスキーヤーが参集しました。今回は、A:山スキーリーダー養成・研修 B:パウダー・不整地基礎講習 C:パウダー・不整地応用講習 D:テレマーク講習 E:ゲレンデ基礎・応用講習 G:ゲレンデフリー滑走の6コースが取り組まれました。参加者は、池之平温泉アルペンリックススキー場、赤倉観光リゾートスキー場と前山バックカントリースキーで3日間を過ごしました。7日の夜から乾いた雪が降り続き8日はゲレンデでもバックカントリーでもパウダースノーが楽しめました。

ぶなの木からは、17名が参加し、各自希望のコースで楽しむことができました。特に、山スキーリーダー養成に4名がチャレンジし、全員高評価で合格しました。以下は、参加者から頂いた感想です。

Aコースに参加したMさん：昨年の10月30日に丸1日のZOOMによる講座を受講、今回池之平スキー場で3日間の実技研修を受けた。スキー技術、救出技術、ビバーク方法、ビーコントレーニング、ハイクアップ、テント設営、そして雪中テント泊を行い、テントの中で山スキーのベテラン講師の方々と山スキーについて食事を作りながらゆっくりと語り合うことができた。雪中テント泊は、快適な温泉ホテルにはない雪明りの中のロマンチックな会談場所となり、ご来光と共にスキーでの下山となった。お世話になった講師の方々には感謝したい。

Bコース参加したIさん：福田講師のもと3人の生徒で講習に参加しました。初日に斜滑降+大回り転倒で降りて(落ちて?)きた不整地急斜面を、ダブルストックと掛け声により連続ターンで滑れました。大満足です、ありがとうございました。

Cコース参加のHさん：今年は山に入って滑りたい！そのためにはいろんなバーンに対応できる滑りを習得したいと思い受講しました。経塚講師に丁寧に分かりやすくコツを教えてください、目からウロコでした。2日目は山にも入れて充実した内容でした。ありがとうございました。

Eコース講習担当のFさん：私を入れて東京、埼玉、長野、愛知、滋賀からの男性5人、女性1人、年齢も13才から73才までの6人組。関東・中部・関西のヤングからシルバーの代表として交流を大いに深めることができました。雪上では、身体の筋肉、骨格の使い方の練習、ホテル夕食の場では顎とインナーマッスル(胃袋)の鍛錬(笑)を行い、内と外の両方からスキー技術の向上ができた充実した3日間でした。

Gコースに参加したSさん：ゲレンデ内で講師とともに高速滑走を楽しんだが、夜のミーティングでのスキー談義は深まらなかった。講師の技術を見て盗もうと思ったが、二日目は視界不良で十分にはできなかった。

## ぶなの木スキークラブ レベルアップ合宿

2022/12/24～25、シーズンインに合わせてレベルアップ合宿を、蓼科エリア（スキー場：ブランシュたかやま）で行いました。ゲレンデスキーとテレマークの講習の2班に分け、参加者はアルペン13名、テレマーク8名でした。

今回のテーマは『ズラシを上手に使う事』『自ら板を回さない事』です。 アルペン・藤田

①エッジよりもソールで滑る？②やっぱり外向傾？③親指だけでもターンは可能？④ななめ前方に押すだけで良いの？ 参加者の方にこれらの謎掛けを行い実践を通じて身をもって体感、説明時間も十分に割いて頭での理解・納得もしてもらいました。

2日間の練習を通して、何となく解かたつもりでいたカービングスキーの特性を理解してもらえたと思います。運悪く名古屋大雪警報が出るほどの降雪で高速道路渋滞のため、開始時間が2時間遅れるなどのトラブルがありましたが有意義なレベルアップ合宿が出来たと思います。



アルペン参加者 13名

参加者から「講習内容は、カービングスキーの特性に沿ったスキー技術の習得で、山スキーで使わない技術と考えてくださいとのこと。スキーを回さないこと。くるぶしにしっかりとって、かかとは浮かさないこと。エッジは立てず、ソールで滑ること。おへそは下向き、視線は遠く少しあごを出すこと。スキーのベロに足をつけて板に圧をかけ続けること。書きながら復習です。ターンなんて足の親指で押すだけで、板が勝手に回っていく。何度も繰り返すうちに、まるでターンの意識がなく滑っている感じが掴めました。入会して2シーズン目。今年はスキー技術を向上させ、行きたい山へ行けるようになりたいと思います。その一歩になったかな。ありがとうございました！」

テレマークがアルペンスキー上達への貢献と言われる所以 テレマーク：堀内

テレマーク講習会に参加されるスキーヤーは、ほとんどがアルペン経験者。故にそのための弊害も多いのですが、テレマークがアルペンスキー上達へ貢献すると確信を得ることでやりがいも出ます。「君はなぜテレマークを」と問われれば、「スキーの合理性とその美しさ」とカッコ良く答えます。しかし、今回は「アルペンスキー上達への貢献」について考えて見ましょう。



テレマーク講習

その1、内脚にも魂が宿る・・・アルペンでは練度が高くなってくると、「内脚からの始動、内脚からの角付け、内脚（谷側）からの切り替えというように、運動の視点が内脚にも及んで」来ています。テレマークでは、テレマークが上手いくかは内脚が鍵を握っています。

その2、逆前後差で重心にキレを・・・アルペンではほとんどの人が外脚で滑っていませんか。間違いではありませんが、内脚も仲間に入れてください。その為には、重心から外れやすい内脚を逆前後差意識で体の下に持ってきてたたみ込みます。テレマークの得意のところですよ。

その3、雪は切るものではなく踏みつけるもの・・・アルペンでは外脚の押し出しを強調します。下手をするとアイスバーンでスッテンコロリンです。押し出しとともに、外向傾姿勢を使って雪面を踏みつける意識が必要です。テレマークでは、内脚の押し出しは苦手です。そこで踏みつけを強めてスキーのたわみと少しばかりのサイドカーブの力を借りて回転します。みなさん、テレマークを体験してみませんか。

参加者から「私はテレマーク初心者のため経塚会長直々の個人レッスンを受けました。まずはテレマークポジション・・・ここでつまずいてしまいました。なかなか上達せず経塚さんに迷惑をおかけしました（涙）。後半は堀内グループと合流し、雪質や斜面等に対応する滑りを教えていただき、まだまだ実践には至りませんが少しでも上達できるように努力したいと思います。」

## 全員何とか行けるぜ、全国大会 (敬称略)



長いトレーニングを終えて臨んだ予選会。精一杯頑張りました。愛知県スキー連盟ウインズヒルズ合宿・ヘッドキャンプなどを経て、北海道糠平温泉スキー場合宿 12月4日～19日榎本藍雅・加藤進、加藤瑠璃は11日～予選会まで。藍雅・進は、12月24日～妙高高原杉ノ原スキー場で合宿して予選会。棚橋和奏は



藍雅

鹿沢レーシングキャンプを経て予選会へ。現地集合の形で臨むことになりました。加藤素幹〈進父〉澤田安利(藍雅祖父)は役員で面倒が見られず、加藤加苗(瑠璃母)・棚橋輝(和奏母)に早く入ってくれた荒河佑弥君もサポートしてくれました。インハイ・全中予選4日GS和奏4位(5枠)藍雅5位(4枠)進5位(4枠)瑠璃5位(8枠)特に進は1本目1位ながら上位5名僅差で2本目に僅差で4人にまくられ予選突破ならずでした。本人が一番悔しかったでしょう。5日SL和奏2位(5枠)藍雅4位(5枠)進4位(4枠)瑠璃7位(8枠)藍雅・進も全国大会出場できました。今年は昨年以上にレベルが上がり、少数精鋭の大会でした。6日国体・中部日本大会予選は、佑弥も選手・長谷川康人も選手として来ました。中七予選和奏4位、瑠璃6位、康人4位、藍雅4位、進4位中高生等枠が広く行けます。国体予選和奏4位、瑠璃5位、選出4名で瑠璃次点残念。康人5位、佑弥10位で残念、進3位おめでとう。全中は野沢温泉スキー場のカンダハコースが予定されています。競技専用のコースです。インターハイは蔵王赤倉温泉スキー場、国体は、八幡平の安比高原スキー場で予定されています。健闘を期待します(上から藍雅・瑠璃・和奏・4人の写真後ろが進)



瑠璃



和奏

## 東海ブロック やぶはらポール合宿

1月14日GS、15日SLと実施しました。全日程参加者17名。寺田親子・澤田知希とスタッフの突然のキャンセル、あらら、コロナ禍です。平湯の下見はもちろんキャンセル。日曜日のみ2名+応援2名(直滑降に所属していた信田くんに再会・20年ぶりのスキーとか)14日土曜日雪は思ったよりあり、トレーニングブラシやショートポールでないとできないかと思っていましたが、人工雪がしっかりついておりほぼ、普通にセットすることができました。天気サイトにより気象情報に差があり、雨なのか曇りなのか。悪天候を予想し、午前キャンセルの方も見通しもよくいい練習ができました。午後、雨でびしょ濡れでした。15日。澤田少し癖のあるセットでしたが、まずまずの練習ができました。セット替え、本日参加のパークキー(三宅秀和)セット。90度近く曲がる所をどうするかが課題です。そこを上手くセットしてくれたので楽しく滑ることができたと思います。結果いい練習会でした。

