

# 愛知スキー協通信 No.369

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2025年11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

http://aichiskykyou.yukigesho.com/



編集：スキークラブ直滑降

## 股関節を理解して怪我のないスキーヤーになろう

—9/27（土）関西ブロック学習交流会 特別ゲスト 藤田裕先生のお話—

滋賀県のスキー場での統計からまとめるとスキー中の怪我は緩・中斜面を滑走中、バランスを崩して膝周辺を痛める。ボード中の怪我は緩・中斜面を滑走中バランスを崩して手首・頭・肩を痛める。

膝の外傷は前十字靱帯(ACL)損傷、内側側副靱帯(MCL)損傷、半月板損傷がある。ACL 損傷は自然には治らず再建手術が必要で、術後半年はリハビリが必要。カービングスキーの登場で切れ方が変化し、再雪接に伴う内旋による断裂が多い。予防はサポーター、筋トレなどだが、確実な方法はない。

**スキーと股関節** 膝を動かすのは股関節が支点となっている。上手いスキーヤーほど股関節が使えている。股関節を上手く使えばバランスを崩すことが減って結果として膝の障害が減る。股関節と膝関節の違いは股関節は球状関節、安定、動きが複雑、深い所にあり意識しにくい。膝関節は螺旋関節、不安定、動きが単純、浅い所にあり意識しやすい。大腿骨に対する骨盤の位置・方向を意識する必要がある。股関節の靱帯は強固で全周を覆い制動のみで伸張性はほぼなく脱臼することはまずない。筋肉について、インナーマッスルは体の深層にあり、収縮を感じたり触れることは難しいが関節の安定は姿勢保持に関与する。アウターマッスルは体の表層を覆う比較的大きな筋肉で動作時に強く収縮し、表面から触れたり分かりやすい。

股関節は6方向に動く。屈曲、伸展、外転、内転、外旋、内旋。伸展での内旋、外旋。屈曲での内旋、外旋とその組み合わせも多種。スキーの平行の操作で左右異なる動きをする。股関節可動範囲は個人差が大きく同じ内旋でも伸ばした状態より曲げた状態での内旋角度の方が大きい。可動範囲を決める因子は骨格・靱帯、筋肉。伸展での内外旋は靱帯の要素が大きく、それ以外の方向は筋肉の要素が大きい。

スキー上達と外傷の予防には股関節可動性と筋力が求められる、とのこと。

オフシーズンはストレッチと筋トレを実践しよう。

(愛知スキー協会理事長 浅井)

### 藤田裕先生のプロフィール

桂リホルトスキークラブ代表(SAJ 滋賀県連盟加盟)  
SAJ 公認正指導員 SAJ ドクターパトロール  
千春会病院股関節再建センター センター長  
ベストドクターズ 股関節専門医

動作分析 スティックピクチャー化⇒可動方向の判断



日本スキー教程 p195

# セントレア見学

深雪スキークラブ 9/23(火・祝日) 参加者 6 名



1,500 円の記念写真、帽子も貸してくれます



10 時、中部空港駅に集合し、入場無料で冷暖房完備のセントレア「フライトオブドリームズ」へ。まだまだ暑い秋の 1 日にぴったりの企画でした。飛行場には何度も行っていますが、「フライトオブドリームズ」は初めて。初めての人ばかりで、最初からどの方向へ行くのかわからなかったのですが、岩井さんのご指示で無事着きました。

ボーイング 787 初号機が展示してあります。間近で見るとデカイ。コックピットに入るのは順番待ち。3 分限定。入ってみると中は透明アクリル板で仕切られていて操縦席や計器類には触ることができませんでした。残念。展示してあるビジネスクラスとエコノミークラスの座席に座って、ビジネスクラスは今もっと広々しているよねなどと言いながら見学しました。子どもの遊び場はいろいろあって、ここは子ども連れの間所だなど感心。

ここのフードコートで昼食を食べ、午後はスカイデッキで飛行機の離着陸見学。貨物用の飛行機は胴体が丸く大きく、これで飛べるのかと思うほどでした。催し物ひろばの沖縄展でお土産を買う安藤さんを待って、解散。初めての所へ行けて良かった。（浅井）

飛んでる飛行機を見上げると、大空の中ただのシミ～落ちてこないでよと思うのですが、飛行場で離着陸を見ると「もうどこへでも飛んでいける わたしー」と気持ちが高まります。離陸する時とスキー場の上の方から、「よしー」とすべり出す時が両方とも地球から離れる気がして私は大好きです。かたや上に向かって飛び、一方は下へすべっていくのですが、私にとってはどちらも異次元の世界に入りこんでいくらしい？ そんなワタシにしてくれたセントレアでした。（参加者）



世界に 4 機しかないドリームリフターが 3 機集合！  
（当日は 1 機のみ飛来しました）

## ボーイング 747LCF 通称：ドリームリフター

愛知県内の製造工場で製造されたボーイング 787 の部品をシアトルの組立工場に輸送するための専用機。世界に 4 機しかなく、日本では、セントレアにのみ飛来します。セントレアでも、めったに見られないので、今回の見学会に参加された方は、運が良いですね。



## 熊野古道ハイキング

## S. C. 直滑降

10月18日（土）6名車二台にて和歌山県那智勝浦町へ行ってきました。熊野大社・那智の滝見学が目的のハイキングです。前日の天気予報はあまり良好ではなく、雨は夜からという情報を当てに計画決行を決めました。朝7時半金山出発。なんせ250km近くある名古屋からの車運行は遠い。ほぼ長野県菅平高原への日帰り旅行です。運転手の疲労も大です。車で大勢で行くと費用も安くあがります。御在所サービスエリアで山田車と三宅車が合流。途中大台町あたりから熊野市にかけて大粒の雨にも降られました。大丈夫かな、と思いながらとにかく現地に向けて進みました。和歌山県に入ったところから雨はやみました。



11時45分ごろ大門坂駐車場（無料）に到着。少し腹ごしらえもしながら、杖を手に徒歩開始。すぐ苔むした階段参道を上がって行きます。石段はやはり湿って濡れ、けっこうでこぼこしていて、ちょっと疲れるものでした。道の両側は樹齢800年の楠の大樹や杉の木が生い茂る長い道でした。でもこの徒歩が私たちのハイキングの目的ですから我慢し頑張りました。観光客も多数きていました。

滝は近くまで行くとけっこう迫力ありました。だいたい色に輝く三重塔や寺や那智大社に詣でながら下山しました。下りは足の疲れもあり膝がガクガク、滑って尻餅をつく人も。三宅さんも膝の調子が良くなく2本のストックで体を支え、がんばっていました。ゆっくり食事など取る余裕もなく、下の駐車場に着きました。時間におわ



れたせいもありますが、3時過ぎに帰途へ車を発車させました。車中、外の景色は時々水平線の見える広い海や砂浜海岸や岩や船などの景色を楽しむことができました。休憩所ではお土産を探し、夕食をとり、のんびりしましたので、金山には9時頃に着きました。交通渋滞はほとんどありませんでした。鈴鹿の山より南の方への旅は私たちにとって珍しいことで充実したものでした。

文：加藤

---

## イエティ総会 2025/10/19 報告

共和にある三宅商店にて午後一時より2時間半ほど行いました。参加者は三宅秀和・加藤加苗・加藤素幹・金田裕・金田一織・金田二依奈・金田三依奈・水谷啓子・寺田康男・澤田安利・澤田藍雅・澤田知希・棚橋輝・安藤清文の14名（内スタッフ10名）でした。



最初に会計をし、加盟費（愛知県スキー連盟・個人登録・競技者登録）・スキー協会が結構かかり、通信発行・発送費もあり大変です。一番はクラブ員を増やすことですね。スキー人口が減り、盛り立てていきたいとなりました。セッター、指導員登録費は個人支払いにしました。

予選会に向けての各選手の予定や宿のことを詰めました。そのあとの日程を確認していききました。名古屋市民大会に参加しよう、フェス、第2戦、県フェス、高校生記録会（ユース記録会は各大会にセットで入っています）等の参加を呼びかけました。

使わなくなった板・ワンピースなどの情報とレギュレーションを見ながら必要な物を確認していききました。リストを作るといいとなりました。物を渡す方法も探りました。申し込みが各自になり、個人情報保護のため、一覧が出なくなりました。エントリーをしたらラインにあげ確認しあうことにしました。久しぶりの再会で様子を話し合い、和気あいあいでした。

（文責：澤田安利）

## 御嶽打ち合わせ（下見）（敬称略）

1月6日御嶽に打ち合わせに行きました。澤田車にて寺田康男、水谷啓子を乗せて行き土岐で安藤洋子と拾って行きました。11時半蕎麦屋「さくら」で昼食少し遅れて静岡の加藤直弘さんも合流して野菜のかき揚げ天ぷらと蕎麦に舌鼓（店主は冬季ゲレンデを管理責任者）。細めの蕎麦です。美味しかった。



1時におんたけ休暇村に行きました。課題であった10時以降の入室も到着時間を連絡して入室可能になりました。風呂は10時で終わりですが朝は6時半から入れるのでどうしてもの方はどうぞ。駐車場、2階は混みますが通行できるように止めてくれればいそうです。今のところは料金の変更はありません。嬉しいです。

2時にスキー場で打ち合わせをしました。練習は無料ですが、大会はバーン使用料が1日5万円と提示されていました。昨年と同じで2日間5万円です承されました。安堵です。リフト、食堂料金は値上げです。しかし、宿泊者のリフト代1,000円は引き続き行われます。また、リフトには滑走道具のない方は乗れませんが、大会役員はスノーモービルで上げてもらうことも可能になりました。

再度「藤屋」に寄って店主に挨拶しました。瀬音さんより1,000円アップ、金曜日の風呂は入れるようにしてくれます。日曜日の荷物をどうするかなど今後確認します。

おんたけポール練習会1月31日GS、2月1日SLパラダイスゲレンデ上部宿「藤屋」参加費1.5泊19,000円です。

第2戦 2月28日SL 3月1日GS エントリー費5,000円 宿おんたけ休暇村 エントリー費を含めて1.5泊20,000円です。70人予約最低50人ないと赤字です。みなさんの協力でぜひ成功させてください

---

## さまざまなスポーツに挑戦！～第17回東海ブロックスポーツセミナー～

2025年9月26～27日、三重交通Gスポーツの杜鈴鹿体育館で「第17回東海ブロックスポーツセミナー」が開催されました。これは、新スポ連東海ブロック（静岡・愛知・三重・岐阜）で、各県連盟が毎年持ち回りで担当して行われる行事で、今回は三重県連盟が主管。種目を越えた交流をしながらさまざまなスポーツにチャレンジするというのが特徴です。



今年は、ボッチャ（講習会&交流会）、健康マージャン、サウンドテニスボール&卓球、バドミントン、ウォーキング、登山の6種目を実施。2日間で、約20名が参加しました。



ボッチャは、愛ボッチャ協会の岡田良広さんを講師に迎えて講習会を行い、基本的なルールや審判のやり方などを学びました。その後、ペアを組んでリーグ戦を行い、北海道・蟹江ペアが総合優勝を果たしました。

健康マージャンは、「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的とするもので、7名が卓を囲んで対局しました。

サウンドテニスボールは8名が参加。視覚障がい者のためのパラ卓球競技「サウンドテニス」のルールを変えたスポーツで、音が鳴るボールを転がしてペットボトルで打ち合い、汗を流してしました。

登山は、15名が鎌ヶ岳（1161m）をゆっくり登り、山頂で昼食を食べ、素晴らしい風景を満喫しました。ウォーキングは、大黒屋光太夫記念館などを巡るコースを散策。18世紀後半、当時のロシアを初めて紹介した大黒屋光太夫の幾多の苦難とロシアへの漂流から帰国までの軌跡を偲びながら歩きました。

（新スポ連HPより抜粋）