

# 愛知スキー協通信 No.255

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会

2016年 4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 (月1回発行)

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



編集クラブ：深雪 SC

## スキーシーズン終盤に向けての

## なんちゃってアドバイス

文責 愛知スキー協会理事長 寺田康男

もうすぐ、シーズンが終わります。DVD「ベーシックパラレルターンの再検証」を何回視しましたか？

私は、100回以上聞きました。一人で車を運転している間DVDをながしていました。一番気に入った部分は、「切り替えゾーンでは、板を回さない事が、次の谷回りに繋がります」です。だから、教室や研修会でも、この点を中心において実践してみました。特に小回りで切り替え部分だけをピックアップしてやってみると良く分ります。プルクでフォールラインを向いた状態での停止状態から片方のエッジをはずしてやります。多くの方がこの状態で板を回してターンしてしまいます。ターンをしない状態でエッジを戻して停止します。できたら反対側を行います。まだ、滑る機会のある人は、来シーズンに繋がるレベルアップを！！

クラブ員の皆様へ

スキーを楽しく続けるために「戦争法の廃止を求める統一署名」のお願い

愛知スキー協会は、民主的なスポーツ団体として、「スポーツは平和とともに」を基本理念の一つとして活動しています。

戦後70年、私たちは他国との関係に武力を用いないで話し合いで解決するという平和憲法の下で暮らしてきました。ところが安倍内閣はクーデター的な方法で平和憲法を踏みにじり、2015年9月、戦争法（平和安全保障関連法）を国会で押し通してしまいました。このことにより「ころし、ころされる」という状況が現実的なものになってしまいます。

また、戦争法廃止への運動が新たな展開をみせています。5野党の戦争法廃止に向けた歴史的な合意がされ、2月19日戦争法（安保法制）廃止法案が衆議院に共同提出されました。「野党は共闘」という多くの国民の願いが政治を前に動かししました。

私たちスポーツを愛するものはオリンピックの起源でも示されているように平和でこそスポーツができる、発展することを知っています。平和を願う多くの人たちが戦争法廃止に向け力を合わせられるよう、「戦争法の廃止を求める統一署名」に御協力下さい。

署名用紙を同封します。署名いただけましたら、4/15までに返送をお願いします。切手代はカンパをお願いします。重ねて申し訳ありませんがよろしくをお願いします。

# おめでとう！初級指導員合格

東なか子さん（深雪スキークラブ）

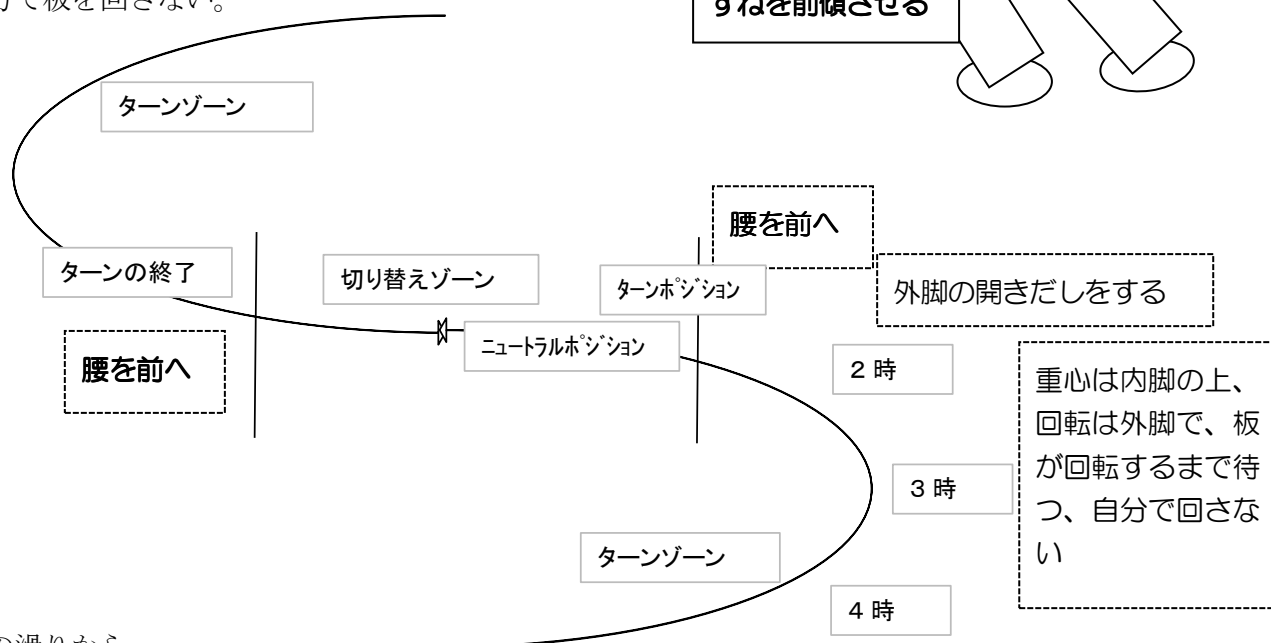
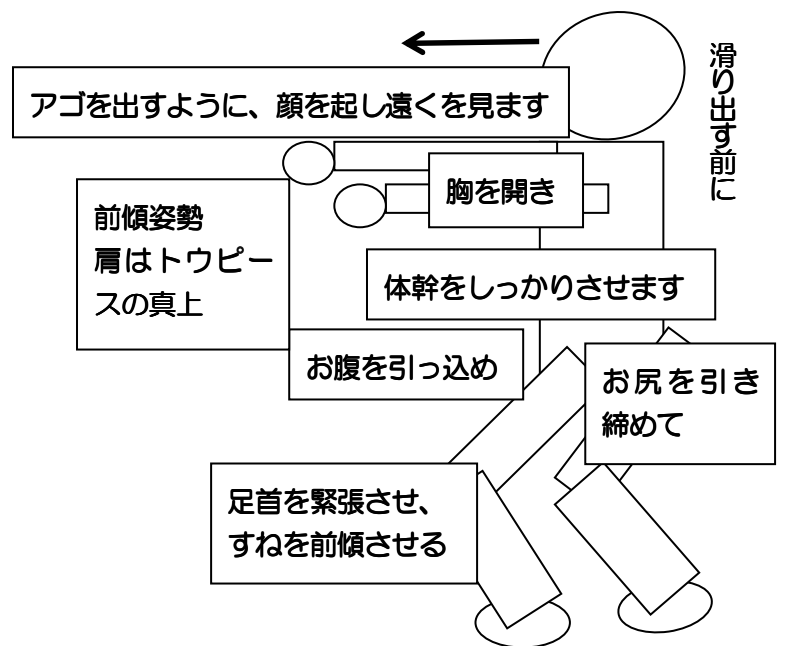
2/19～20、3/5～6 の指導員検定会で初級指導員に合格しました。昨年度、実技に合格し、今年度は学科試験とレポート提出で合格しました。2年ごしのチャレンジでその努力が実りました。おめでとうございます。

スキーメモ⑩ 2016 東（一部抜粋）

## ベーシックパラレルターンの再検証

スキー教室を開催し、ふりかえって

1. 滑り出す前に、姿勢をチェック。
2. プルークボーゲンとテールずらしターンとベーシックパラレルターンの違いを説明する。
3. ベーシックのポイントは、外脚を開きだし、腰（重心）は内脚の上においた状態で、外脚で回転することです。
4. 外脚を開きだし、回転に入るが、板が回転するのを待つこと、自分で板を回さない。



生徒の滑りから

- ▽ 外脚の開きだしから、プルーク姿勢で回転してしまう。
  - 腰（重心）をスキー板の真ん中に持っていかないこと。
- ▽ 外脚の開きだしから腰（重心）が外脚にのり（腰がついていき）、内脚を外脚に寄せて、板のテールをずらし回して、回転するズラシターンになる。
  - 重心は内脚の上、回転は外脚で、板が回転するまで待つ、自分で回さないこと。
- ▽ ターンの終了で、ポジションを戻さず、後傾の状態です次のターンに入るため、板が回転する前に、自分でずらし回しをしてしまう。
  - ターンのつなぎに斜滑降を入れ、ポジションを戻し（前に）回転に入る。

- ▽ 内脚と外脚の三角形（図形は裏面）が不十分で、角付け（エッジング）が甘く、ポジションも後傾のため、ズレ落ちるターンになる。
- 内脚と外脚の三角形の姿勢を作り、最初に山回りを練習し、角付け感覚を養う。
- ▽ 1～2回転は安定した滑り（角付け）をしているが、だんだんズレ幅が大きくなる。
- 回転と回転のつなぎに斜滑降をいれた練習で、姿勢を戻してから回転に入る。
- ▽ 傾き（角付け）を強くすることにより、回転後の板の戻りを体感する。
- 大回りの深回りで練習する。2時～3時の時、角付けを強く（深く）して、板が回転し、板が戻ってくるまで待つこと。

---

## 東海フロック競技会初めての中止

### フリーの練習会へ

3月6日には、他団体の競技会が野麦峠スキー場で行われました。しかしその日の夜の雨、8日の異様な暑さでゲレンデの雪を急激に溶かし、ファミリーコースが閉鎖に追い込まれました。よってトレーニングバーンが通り道になり中止になりました。チャンⅡで予定されていた競技会も中止になりました。大変残念です。事前の準備等お疲れさまでした。ポール練習会同様ポールがはれないのでフリーの練習会を実施しました。（フリーの練習会とは、ポールに入るのではなく、通常のスキー教室のように行う練習です、フリーとはポールには入らないという意味です）

3月8日競技部会で大会準備を始めたところにスキー場から連絡が入りました。大会中止・練習会を行うことを決定し、手分けして連絡しました。ポール練習会より中止に決定が遅く人数も多いため、連絡の取れないところは保険も掛けたままにしました。その中で28名（エントリー30名）の参加がありました。ポート、カービングができる、カービングをする、ジュニア中心の4つにクラス分けをしました。全指導員が、ビデオカメラを持ち、滑りをチェックできるようにしました。ミーティングや休憩中に見て上達に役立てました。澤田的には、滑り方を伝えることができ、上達できたのではないかと思います。

練習時間 13日 8:40～11:30・12:30～15:00・19:00～ミーティング  
14日 8:40～12:00  
とみっちり練習できたと思います。



澤田クラスは、年齢もありハードな練習はしませんでした。内容は豊富だったと思います。

ミーティングは、GSとSLの違い等基礎的な話から始まりました。板などのレギレーション（R＝サイドカーブのラジウス）も学習しました。今後競技についての知識を普及したいと思います。

### ゴールデンウィーク 予想 ポール練習は中止

今シーズンの積雪・天候からゴールデンウィークは、このままでは、北海道辺りに行かないとスキーができない状況です。野沢温泉スキー場は、4月下旬スキーができなくなるということです。ということで当然ポールははれないのでポール合宿は中止とします。もし、スキー場が営業し滑ることができるなら練習会&行楽ツアーをしたいと思います。

# 乗鞍雪溪 大滑降 交流会 実施要綱

大きな雪溪・素晴らしいオフピステです。山スキー部員・山スキーリーダー大集合です。  
※指導員は応用研修扱いになります。

日時 2016年5月14日(土曜日)～15日(日曜日)

宿泊 〒390-1511長野県南安曇郡安曇村

集合 5月14日(土)午前7時 宿舎前(出発可能な態勢でお集まりください)

行動予定 14日(土)午前7時、開会式の後 参加者確認・乗鞍雪溪の登高と滑降  
登高や滑降などの行動は、各組織リーダー単位で行動する。  
午後5時宿舎へ。午後6時～9時 交流会  
15日(日)自由行動 ※予備日(前日が悪天候の場合に備える)

参加費 13,000円(1泊2食・救出基金・事務諸経費等)

キャンセル料：参加費に対して出発10-6日前=20%, 5-2日前=30%, 1日前=40%, 当日以後=100%

申込締切り 16年4月28日(宿舎予約の関係で締め切り厳守です)

参加者は、4/28(木)迄に申込金を全国勤労者スキー協議会00180-7-82138へ払込むこと。  
払込通信欄に乗鞍雪溪山スキーと明記して下さい。

留意点 ①参加申込みは、各地スキー協へ申し込んで下さい。各地スキー協はまとめて全国へ申込む。

愛知の方は愛知スキー協山スキー部へファックスして下さい

f a x 先：浅井千恵 0562-32-0205

②各地スキー協ごとにパーティーを作り、自立行動でき責任が持てる単位として参加して下さい。

③組織単位は、クラブ・スキー協、ブロックなど4-5人目途でお願いします。

④前泊や半泊(朝食付のみ)はまとめて全国へ申し込んでください

安全第一、滑降技術に応じて安全に滑降しましょう！！

## ‘16乗鞍雪溪滑降交流会参加申込書

申込日 20 年 月 日

フリガナ

氏名 男女 19 年 月 日生 才

自宅TEL 携帯電話

住所 〒 -

クラブ名

申込締切 4/27 申込先：浅井千恵 fax&TEL 0562-32-0205