

愛知スキー協通信 No.322

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2021年12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：シクラメンスキークラブ
& サザンクロススキークラブ

コロナ禍を乗り越えて集まって 1年越しのフェスティバルがしたいから



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)

実行委員会は、昨年の議論をもとに、継続して積上げていますが、昨年に比べて、宣伝の取り組みが一月遅れています。

昨年の通信 11月号の抜粋です

スキー協のメインイベントは、スノーフェスティバルです。

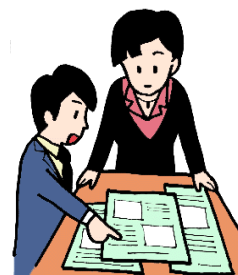
ですから、ここから話します。いつもと何が違うていったら、1番は、定員が決まっている事です。それが、何を意味するのか？解りますよね！

規模の縮小は、新しい人との出会いは小さくなりますし。各企画に使える予算は8割立てです。面白さが予算に比例するわけではありませんが、貧弱な見映えになりかねません。当然それに負けない英知がいります。止める勇気より続ける努力の結希です。

くどいようですが、110名丁度を集めきる取り組みと一緒に 苦闘しましょう！

昨年の通信 12月号の抜粋です

2番目は、次のシーズンに続く、「フェスティバルの新しい始めの一步」だということです。これを機に新しい試みをします。各種スキー講習会の内容を要求にそって充実します。



- ①その為に、実行委員会の開催頻度を例年の3倍にし議論を深めました。
- ②指導員会議を開き、みなさんの要望に沿える指導法の確認と研究をし届けます。
- ③高齢参加者にも手篤い指導と手厚い教えあいをテーマにと思っています。

昨年との取り組みで違う処は、フェスティバルの実績が1年飛んでいること、バスを出さないこと、おもしろ競技会等の企画の縮小です。

今期の愛知スキー協総会での「会員の要求の分析」を思い出してください。コース毎に準備運動をして怪我を予防しようと決まっています。

安全保障・安全対策・高齢化に基づいた技術の向上は多くの人の要求です。

スキー協のメインイベントを全力で宣伝して全力でたのしみましょう！！

筋‘トレを仲間づくりにスキー協らしく楽しもう

第50期 愛知スキー協 筋トレのすすめ(最終回)

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)

私達がおすすめるべきトレーニング

一般的な表現での筋トレではないようにおもいます。おおざっぱな表現で、筋トレと言ってきましたが、「普通にトレーニングって言えばいいじゃん」と理事会メンバーに指摘されました。筋トレを、実際に取り組んだことがある人には、筋トレはあくまで筋肉をつくり、太くする行為で、あり、健康面・生き方の重視では無いですね！

私達が、何の為に筋トレするかというと、自分スタイルのスキーを続けられる健康維持最優先・生き方重視トレーニングです。

自身の筋肉と仲間の筋肉へ、一緒にやろうよと働ききかけるトレーニングです。

ですから、仲間づくりに適合した、ストレッチ、ティラピス、脳トレ、・・・筋肉の維持と強化を意識した、考えられる色々なトレーニング方法を駆使して、いままで培ったスポーツを通して、また、スキーの実際の滑りをイメージした

トレーニングを見つけ出す事が大切だと考えます。

是非、クラブオリジナル 筋トレ メニューを創り出して
ください。老化防止、体力維持は、スキー協の最優先課題です。



第21回 三重スキー協発祥 東海ブロック やぶはらポール合宿

2022年1月14日(金)～16日(日)

今回で21回目を迎えるやぶはらポール合宿ですが、新しいころ試みとして、平日もできる人が多くなってきたため、14日金曜日にも実施します。三宅幸一さんを中心に安全を確認しつつ、自分たちでポールを張って滑って技量を高めようの企画です。15日土曜日16日日曜日は昨年と同様の企画です。

また、長年料金を据え置いてスタッフに我慢してもらってきましたが、ずっとお願いをして据え置いてきた宿代もさすがに上げないと申し訳ない事態となり値上げしました。ご了承ください。

宿泊 (集合) 「あららぎ荘」 TEL 0264-36-2057

参加費 16,000円 (1.5泊5食)

泊数に日数等変わるとお思いますのでこの金額をもとにして計算します。

※ポール練習1日現地参加は2000円

1月15日GS 1月16日SL (種目はバーン状況等で変更します)

申し込み締め切り 2022年1月6日(火)

問い合わせ 愛知 三宅幸一・澤田安利 三重 武市信久 静岡 長島信三

★みんなで高め合うポール合宿のため誘い合って参加お願いします。ポールなしの参加也大歓迎です★

熱気あふれる「山スキーのつどい」

東海ブロック第24回「山スキーのつどい」が2021年11月26日（金）午後7時～9時半、ウインクあいち907会議室で開かれ、会場に36名、オンラインで37名、合計73名の参加がありました。

最初に全国・東海ブロック・クラブの山スキー関連行事と、POW (protect our winters) の紹介があり、スキーショップからは最新の山スキー道具を紹介してもらいました。

今年は山田誠司さんの講演でした。山田誠司さんはSAJデモンストレーター最年少で認定され、6期12年続け、他にもジャンプ、山スキー、トライアスロンと多方面に活躍され、今は小谷温泉山田旅館21代目館主として小谷温泉地域の活性化に尽力されています。

まず、地元大渚山、雨飾山の深雪を華麗に滑る映像から始まり、雪深い小谷温泉の紹介、。山田さんがかかわってきた色々なジャンルのスノースポーツ、あらゆる雪質滑走の極意へ続けました。一番難しいのはストップ雪（摩擦が大きく急激に滑らなくなる雪質でバランスを崩してしまう）で、この場合はスキーと雪が接する面をなるべく少なくする、直滑降のようにスキーを真上から雪面に置くのではなくエッジを立てるようにすると良いとのこと。また深雪では踵を横に押し出すのではなく前へ前へと押す、などが話されました。

質疑応答では会場からもオンライン参加者からも質問があり、少し紹介します。

質問「山田さんがテレマークをうまくなる練習で苦労したことはどんなことですか？」

山田「1995年3月にテレマークを始めた。それまではアルペンで、デモンストレーターもやっていた。転んでいると恥ずかしいのでナイターで練習した。ナイターなのでアイスバーンで、板が引っかけたりスピードを出すと転んだ。プルーク形で内側（後ろ足）加重を練習した。」

質問「パウダーをカッコよく滑るにはどうしたらいいですか？」

山田「人が見てカッコよく、パウダーの斜面でスプレー（雪煙）を上げて滑ろうと思うなら、大回りよりも小回りがおすすめ。大回りでスプレーを上げようと思うとスピードが必要になってくる。テレマークという滑り方はアルペンよりもスプレーが上がりやすい。浅く滑っても腰の辺りまで雪が舞い上がり深雪で滑っているように見える。」

質問「温暖化といわれていますが、雪の変化はありますか？雪崩の危険はどうですか？」

山田「西風で降る白馬型と北風で降る妙高型とあるが小谷は真ん中でどちらの場合も降る。昔より少なくなっているがそれほどでもない。しかし、1～2月でも雨が降ったり、夏のゲリラ豪雨と同様冬にゲリラ豪雪もある。昔と降り方が変わった。雪崩にも注意が必要。」

最後はお楽しみ抽選会です。これは会場参加者のみでしたが、スキーマーからご厚意の品で大きいものではザック、小物で手袋、スキーバンド、また山田さんから山田旅館特製の日本酒が提供され、空くじなしで全員が楽しめました。アンケートでも「楽しかった」

「ビデオが楽しかった。旅館の手作りのお酒の話、ハムストリングの話がためになった」

「クラスト斜面の滑り方、参考になりました。小谷村でゆっくり楽しみたい。年令に応じた山スキーの楽しみ方をしたいと思いました。」「スキーの技術、歴史、小谷温泉について幅広いお話を聞いた。山田さんの人となりかじみ出た良い講演だった」と大変好評でした。

オンラインでは福島・宮城。静岡の遠方からの参加者がありその威力が発揮され、映像がきれいだったといい評価があった反面、ズームのミュートが徹底出来なかったこと、会場の質問者の声が聞きとりにくかったことが反省点です。

マスク、手指消毒、体温測定、大声を出さないなどとコロナ感染防止策をしながら、久しぶりに集まって熱気あふれる楽しい時間でした。文責 浅井

第21回 三重スキー協発祥 東海ブロック やぶはらポール合宿

2022年1月14日（金）～16日（日）

やぶはら高原スキー場 一般参加（フリー）の方も歓迎
宿泊（集合）「あららぎ荘」 TEL 0264-36-2057

参加募集人数 25名程度

参加費 16,000円（1.5泊5食）（ずっと据え置いた宿代等が上がったため値上げしました）
泊数等変更の場合この金額をもとにして計算します。

（ポール練習1日現地参加は2000円）

1月14日参加できる人で相談して行います。

1月15日GS 1月16日SL

（種目はバーン状況等で変更します）

申し込み締め切り 2022年1月6日（火）

申込先 愛知スキー協会事務所TEL/F 052-201-4801

愛知	三宅幸一	携帯	090-9912-4563
	澤田安利	携帯	090-2180-8644
三重	武市信久	携帯	090-8339-6806
静岡	長島信三	携帯	090-2923-0500

申込書（保険をかけるので年齢を確実に書いてください）

氏名	性別	年齢	TEL	住所

新型コロナウイルス対策のため、下記の対策をお願いします。

- ・ 宿舎やグレンデ食堂では3密を避けるように各自注意し、マスクを着用して下さい。
（使用済みのマスクは各自でお持ち帰りください。）
- ・ 体調が悪い場合、37.5℃以上の発熱がある場合は参加せず、事務局にご連絡下さい。
- ・ 行事中に発熱があった場合は行事参加を中止し医療機関を受診して下さい。
- ・ 帰宅後2週間以内にコロナを発症した場合、速やかに事務局に連絡して下さい。