

愛知スキー協通信 No.326

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2022年 4月1日

〒460-0011 名古屋市中区大須 1-23-13 TEL052-201-4801 (Fax 共)

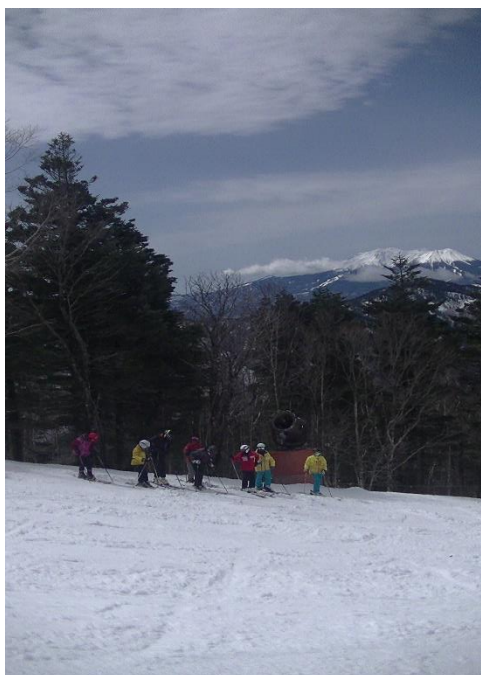
e-mail : aichiskikyokai@yahoo.co.jp

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

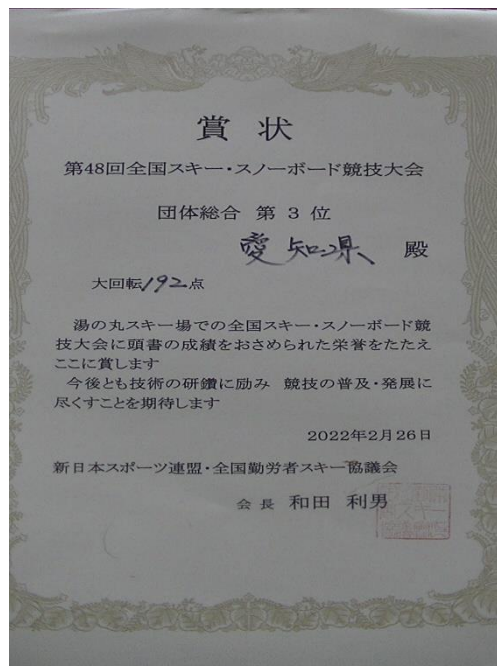


編集： 望幻 Hadashi

スキーシーズンも大詰め 成果続々

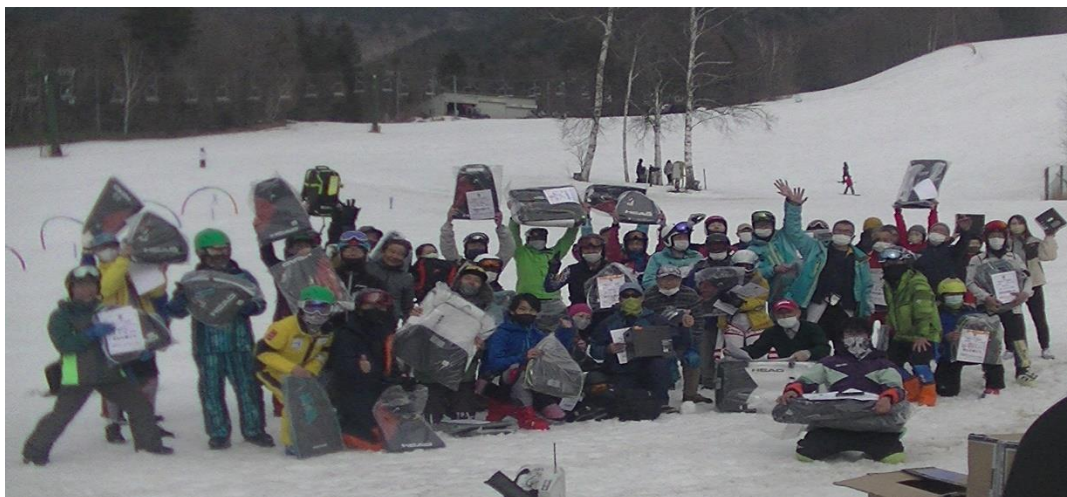


3/26 野麦峠スキー場
東海ブロック技術委員会



2/26 全国大会
団体総合 第3位 賞状

第2戦競技大会 56名の参加で大成功



3/13 関西ブロック・東海ブロック 合同競技大会 集合写真

「筋力弱者に有効なズラシのコントロール」



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3段です

「高齢者に」を→「筋力弱者に」に参加者の要求で変更しました。要求は必要性です。筋力の衰えは、認めても、高齢化に伴い新しく身につかない事を連想させる言葉は認められません。その気持ちの格闘は、スキーの愉しさが滑った距離に比例して上達してきた経験が、認めたがらないのです。それに、カービングを目標にしてきて、ズラシは安易な逃げの技術に思ってしまう指導員が少なからず存在します。カービングは、ズラシ幅を極端に少なくコントロールすることだろうが、コントロール上達の為のプロセスが思い浮かず仕方がないのかもしれない。

ズラシのコントロールができるポジショニングの理解と練習方法 を考えました

その為の問題点は、何処でどれだけエッジの角度を立てて何の為に何処でどれだけズラシ幅を持たせる必要性がでてくるかです。

まずは、エッジが立たない理由を解明して改善します

エッジが立たない＝伸脚できない＝靴が倒せない＝開き出しができない＝腰から板が離せない＝腰を戻さなくて良い＝切り替え操作に入られない＝エッジを立てて足場をつくる必要がない＝エッジが立たない

上記の何処かを一つでも改善出来れば悪循環から解放されるはずです。

「切り替え操作に入らない」は、前回通信を参考に実践してみてください！

気づいた改善策があれば、投稿してください。

次は、ズラシ幅の問題解決です。

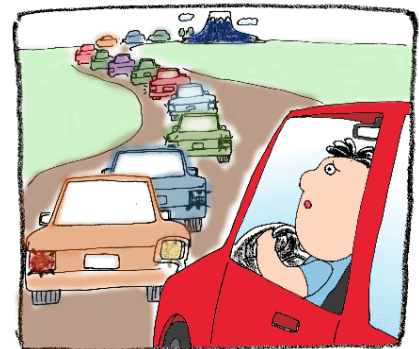
前々回の通信で書いた、片足で真下へおりながら交互に軸になる脚を換える操作をしてみてください。

真下への横滑りを両足で行わず、片足はエッジで舵とりに使い、横滑りから斜め滑りへ、この時横向きにしていた板を、斜め下向きに角度を変えて試みてください。これこそ、ズレ幅のコントロール技術であり何処でどれだけにつながると考えます。

そして 脚の変換の時のポジションが全ての成功のかなめです。ズラシのコントロールこそが、足裏切り替えのカギ（キーポイント）です。

ズラシのポジションと切り替えに入るポジションの感覚を自分流に獲得してください。

恐れれば、必要なだけズラシ幅をつくってスピードを落とせばいい。でも、切り替え時にスピードは落とすは駄目です。無駄に時間を使って運動をとめては駄目だと思います。次回につづく



スキーマイト No.192 を読もう

文責 安藤洋子

発行から3か月以上たってしまいましたが、2022年1月号のスキーマイト、もう目を通してしまいましたでしょうか。まだの方にはぜひ読んでいただきたい記事があります。その前に、表紙のセンターを飾っているのは我々が直滑降の土屋多賀子さんです。初めて知ったという方はもう一度表紙をよく見て、中央研修会ではつらつとした笑顔を見せている土屋さんを発見してください。

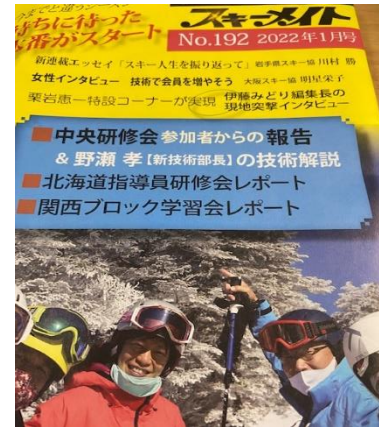
さて、おすすめ記事は6ページからの編集長インタビューです。スキー協に2人しかいない女性上級指導員の1人明星英子さんが、これからのスキー協を担う若い人をどのように育てていくか、大多数を占める高齢者に、何をどのように伝えるかを大いに語っています。以前「明星さんはスキー技術を教えることが何より好きな方で、本当にすごい」と大阪の方から聞いていたので、スキー以外には趣味なんてないと思っていましたが、意外な趣味をお持ちだそうで、それが何かは記事を読んでのお楽しみです。

明星さんはこのインタビューの中で上級指導員の受験をすることになり、時間がないので競技は封印していたが、受かったのでそろそろ競技に出ようかと考えているとおっしゃっていましたが、なんと先日の関西ブロックと合同で行った東海ブロック競技会第2戦でおみかけしました。そして60代女子の戦いを60代男子の戦いに劣らず熾烈なものにしてくれました。感謝です。

もう一つ、ニュースです。飯山市の公民館に元スキー協議会会長の栗岩恵一さんのコーナーができたそうです。メイトに伊藤みどり編集長のインタビュー記事があり詳しく書かれています。飯山市に行く機会がありましたら、ぜひ飯山市の外様地区活性化センター、栗岩恵一コーナーにも足を延ばしてみてください。

尚、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理事にご連絡ください。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)



スキーマイトの代金振込先
銀行預金 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

2022 乗鞍雪渓を滑ろう

主催：愛知スキー協



5月晴れの日、雄大な乗鞍の雪渓を滑りましょう。
この頃なら雪がしまっていてスキー靴で雪の上を歩けます。
スノーボード、ゲレンデ板でも大丈夫です。



大きな雪渓・素晴らしいオフピステです。多くの方々の参加をお願いします。

日時 2022年4月29日（金・祭日）日帰り

集合 4月29日（金・祭日） 乗鞍高原スキー場三本滝駐車場 8:00

日程 4/29（金） 8:30 バス乗車 9:00 位が原山荘着

9:30 乗鞍雪渓の登高開始

13:00 乗鞍岳剣が峰から滑降

15:00 三本滝駐車場着

* 4/29が雨予報の場合は5/1（日）に変更します。その場合は4/26に連絡します。

持物 スキー用具一式 *スキーはゲレンデ用、シール登高用どちらでもOK
又はスノーボードとアイゼン、ストック
デイバック 帽子 サングラス又はゴーグル 手袋 防寒着 雨具
水筒 昼食1食 非常食 ヘッドランプ 地図 磁石
ビーコン（レンタルあり） プローブ スコップ

交通 自家用車乗り合わせ

参加費 約1,500円（救出基金・事務諸経費等）

参加申込みは、愛知スキー協・浅井千恵へFAX又はメールしてください。

FAX 0562-32-0205 メール asaichie@ma.medias.ne.jp

申込締切り 2022年4月21日

参加者打合せ会 4月25日（月）午後7時半～8時半 ズームで



安全第一、滑降技術に応じて安全に滑降しましょう！

2022 乗鞍雪渓滑降交流会参加申込書

申込日2022年 月 日

氏名

生年月日 西暦 年 月 日生 才

住所 〒

連絡先(Tel とメール)