

愛知スキー協通信 No.352

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2024年6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：サザンクロススキークラブ

「後傾ターン」の具体的な治し方

文責 寺田 康男

- ・「常に気をつけているが、気が付くと後傾になっている」これは、一番に耳にする言い訳です。せめて、「緩斜面でスピードを出せていれば後傾しない」というように何時気がつけなくなるのかを自覚してほしいです。
- ・ターン後半に後傾するのは問題ありません。切り替え後のターン前半に前傾出来ないのが「後傾ターン」です。
- ・ターンの3要素の角付け・加重・ポジショニングを妨げて運動が止まることが問題で、3要素ができる運動であれば「後傾ターン」を問題視しないで下さい。

A 「ターン前半に前傾出来ない」のは何故でしょうか？

(以下の4択で自分の感覚的に近いものを選んで、Bに進んで下さい)

- ① 切り替え時に腰の前移動が怖いから。
- ② 前傾の必要性を感じないから、基本姿勢がとれていなくても不自由さを感じない。
(=「同時切り替えができない」=「谷回りターンが遅れる」)
- ③ 腰の横移動でターンのキッカケを作っているから、前傾に頼らないから。
- ④ 腰の前後運動と横移動運動の関連性を感じないし理解出来ないから。
(実際にどれだけ板を縦てれば横移動が始まり、移動が停まるのか判らない)



B 頭で考え理論的に解決策をみつけましょう！

- ① を選択した人は、雪面に出た実践のまえに、体のどの部分を、どれだけ、どうするかを頭で考え、ターンのメカニズムを学び、床場で体感しましょう。
- ② を選択した人は、基本姿勢の重要性を自分の映像を確認して他の人との違いを観じとってください。下半身人形で理解できれば克服できます。
- ③ ④を選択した人は、自分は、腰の横移動運動ができるタイプと判断して、長所を伸ばしながら、加速方法を身につけて下さい。飛躍的にターン技術力が身に付くでしょう。

C 下半身人形で理解する

- ① 足裏感覚を磨くのが重要です。
- ② 人形を3体使い方、ワンターンを3分割して、考えてみてください。
- ③ ・横タイプは、片脚プルークで外脚加重の再現から始めましょう。
・縦タイプは、肩幅閉脚で門付け角度とターン半径の関係感覚を磨きましょう。



山頂にみんなで立てたことに心震えました

—3月16日～17日、東北ブロック山スキー行事(宮城蔵王・栗駒)



宮城蔵王刈田岳頂上



総勢 20 名、ぶなの木 14 名、東京・こなゆき3名、岩・ジョイフル手 3 名の参加。

16 日、宮城蔵王・刈田岳。早朝から強風で宮城蔵王すみかわスキー場のリフトが動かず、動いている第三リフトまでキャットで送って貰った。17 名で出発。第三リフト付近は風も少しは収まり、青空のなか刈田岳を目指す。刈田岳の神社付近は、風は強いが青空で太陽が注ぎ体感温度は思ったより暖かい、軽食を取り下山開始。気持ち良く滑れた。

17 日、栗駒山。イワカガミ平からは真っ白な栗駒山が見えたが、風も強くなってきた。今日も強風。「ここまで来たのなら山頂へ行くしかないだろう！(齋藤)」この言葉で強風の中、みんなで山頂を目指す決意が固まった。頂上強風のなか、証拠写真を撮り下山、頂上からは急斜面だがアイスバンもなく気持ちよく滑る。宿のハイルザームで風呂に入り解散、全員事故もなく帰宅した。

ぶなの木の参加者の一言

・東北ブロックのみなさん、いつもありがとうございます。強風にもめげず突き進んだ結果のある山旅を経験できました。名言 365(昔このタイトルのラジオ番組がありましたよね笑)
「ここまで来たのなら山頂へ行くしかないだろう！(齋藤)」ンン、あと15分で山頂のところ齋藤さんが発したこの言葉で強風の中、山頂を目指す決意が固まった。みんなで山頂を踏めて良かったです。みなさんありがとうございました。

・複数回の下見ありがとうございました。1 名遭難か？とヒヤヒヤキリキリ余分な気苦労おかけし申し訳ありませんでした。また強風の中皆さんお待たせもう訳有りませんでした。

皆様楽しい2日間そして写真ありがとうございました。またの機会宜しく願います。

・山スキーの経験が少なく蔵王刈田岳・栗駒山は初体験でとても良い経験が出来ました。強風の中、心が折れそうになりましたが皆さん頑張っておられる姿を見て励まされました。行ってみないとわからない。大変勉強になりました。参加して本当に良かった。ジョイフル皆様の企画のすばらしさでとても充実した休日を過ごすことができました。また来年もぜひ参加したく東北に乾杯しに行くのを楽しみにいたしております。

・お世話になりました。栗駒山最後の登り、強風で行くか止めるかのせめぎ合い、難しいご判断だったと思いますが山頂に皆なで立てたことは心震え、忘れ得ない思い出になりました。本当にありがとうございました。

今シーズン最後の山スキー 乗鞍岳 3025m

日程 5/18(土) 8:45 三本滝バス…9:05 位ヶ原山荘着 9:31 登山口—11:31 稜線—12:05 スキーデポ地点—12:39 乗鞍岳山頂—13:33 スキーデポ地点より滑降開始—14:00 登山口—14:11 位ヶ原山荘 15:25 バス 位ヶ原山荘から乗車…15:55 三本滝 解散

参加者 6名



乗鞍岳頂上

天候は快晴で日焼けが気になる様な山スキー日よりである。心配していた雪も十分残っておりシールでの登行に苦労はなかった。ただ一カ所ルートを横切っているバス道路は除雪がされておりスキーを外さなければならない。稜線に出て急斜面のシール登行よりシートラーゲン(スキーをザックに背負って歩く)の方が安全と考えハイマツに沿って歩く。山頂付近の雪は無くゴロゴロした岩の中を登る、南には御岳、遠く北には槍・穂高の山脈が目を楽しませてくれる。祠の日陰部分は5月と言うのに凍り付いておりビックリする。

スキーデポ地点より滑降となる。雪は緩んできており重い雪であったが足前もそろっており問題なく滑降することが出来た。登ってきたルートは藪もなく滑りやすそうだったので登行したルートを滑降する。乗鞍には何回も来ているがこのルートが一番いい様に思える。苦労して登ってきた乗鞍岳もあっという間に滑り降りてしまい今シーズン最後の山スキーは終わった。(佐藤)

深雪スキークラブ5月行事

いっぱいとったよ タラの芽、コシアブラ、 わらび

5月12日アルコピア跡地へ山菜採りに行きました。ノンアルビールで乾杯した後、てんぷら、たけのこご飯。たくさん食べました。 安藤



参加者の 感想です

ありがとうご
ざいまし

た 楽しい時間でした 去年までは持ち帰った山菜を花瓶にさしてながめていましたが今年初めて湯がいて食べました 思いのほかおいしくて来年は真面目に山菜採りします。 石本

山菜採り、とても楽しかったです!雨も予報どおりで心配したほどではありませんでした。昨年よりも立派なワラビが沢山採れました。タラの芽、コシアブラに加え初めての山ウド。 大宮



2024 東海ブロックゴールデンウィーク ポール練習会

野沢温泉スキー場 5月3日(金)～5日(土)



3月の降雪でゴールデンウィークができるぞと意気込んで計画しました。スキー場もほぼ大丈夫という見解でした。4月になって少し融雪が進みました。昨年は雪不足で未実施でした。宿は「白樺」で一昨年より料金が上がってました。夕食なしで1万円です。4月17日もしものことですが宿のリミットを聞かれました。宿は対応してくれるということで理解があります。

4月22日パノラマゲレンデが使用不可になるということで、ゴールデンウィーク後半は、小毛無（希望をしていたゲレンデ）で4コースSLのみの実施になりました。3日午前4日午前午後5日午前午後の割り振りでした。5日午後は毎年半日なので午後はキャンセルしました。30日になり、予想以上に融雪が進みバーンが維持できないということで午前中のみ①8:15分～10:30分②10:30分～12:30分の2セットで実施すると連絡がありました。私たちは3日① 4日② 5日①の割り振りでした。①のグループは長坂ゴンドラ7:50分優先乗車（一般は8:15分）でセット練習になります。

5月3日朝食6時45分出発7時30分リフト券はバッチリ3日券を買いました。優先乗車に野沢温泉スキー場のポール担当の方も乗車してきてポールは雪が確保できず本日で終了しますと連絡を受けました。「なんてことだ。」ゴンドラをおり、すぐスカイライン連絡リフトに乗り、先に張っているチームに合わせて澤田知希がセット、硫安も撒き準備万端。12名でスタート。別宿の安藤ファミリーも加わり14名で2時間フル滑走。今日だけということで頑張ってお練習しました。愛知組は下山して町で昼ご飯。「ピリケン」がいっぱいで「良味」で昼ご飯。宿でビデオミーティング。夕ご飯も頼んでないので(外国人もほとんど夕食)「治作」で舌鼓。4日は午前中やまびこゲレンデで講習的な感じで行いました(三宅は仕事で帰りました)。Cコースから降りるとき安利は転んで谷の方へ落ちました。皆さんに迷惑をかけましたが擦り傷で済みました。愛知組は長坂ゴンドラ降り場のレストで昼食。静岡組は宿のキャンセルがしてあり帰りました。長年の付き合いもありキャンセル料はなし。夕食は一緒に取れず、「ピリケン」「風の家」に分かれて取りました。澤田家は「風の家」でワインと生ハム・ピザ・パスタ・・・で散財しました。3日夜に来た伊藤さんは静岡組ですが宿のベットが気に入り愛知組と一緒にもう一泊。5日は、まったく滑らず帰りました。宿はリニューアルされ快適でした。ポール練習など写真を撮り忘れませんでした。写真はゴンドラ降りた所と山頂です。参加者15名愛知8名。 澤田安利



第53期 愛知スキー協会総会について

場 所 イーブルなごや (女性会館) にかわりまして

※地下鉄東別院駅

日 時 2024年7月7日(日)

12:30受付～ 13:00開会～ 16:30閉会

※開始5分前までに着席してください

※今回は会場参加を基本に開催します(オンラインは実施しません)。

代議員数 ぶなの木 6名 直滑降4名 深雪4名 イエティ2名 ハダシ2名
サザンクロス1名 個人登録2名 (役員5名)