

京都スキー協通信 No.278

新日本スポーツ連盟京都スキー協議会

2023/5/22

URL:<https://wsak.cava.jp/index.html>

発行責任者/小山孝夫 編集責任者/矢吹明弘 編集委員/森田英二・浅野輝男・中島剛

総会時確定/9クラブ、104人 スキーメイト/62部、現在9クラブ102人、45部

京都スキー協議会の規約に基づき、第54回京都スキー協議会定期総会を招集します。

2022年度活動報告および2023年度活動方針の提案、2022年度一般会計決算報告および2023年度一般会計予算の提案、新運営委員の選出などについて協議・決定します。

現在は運営委員会で議案書の仕上げを急いでいるところですが、総会の成功に向けて各クラブの総会代議員の選出をよろしくお願いします。

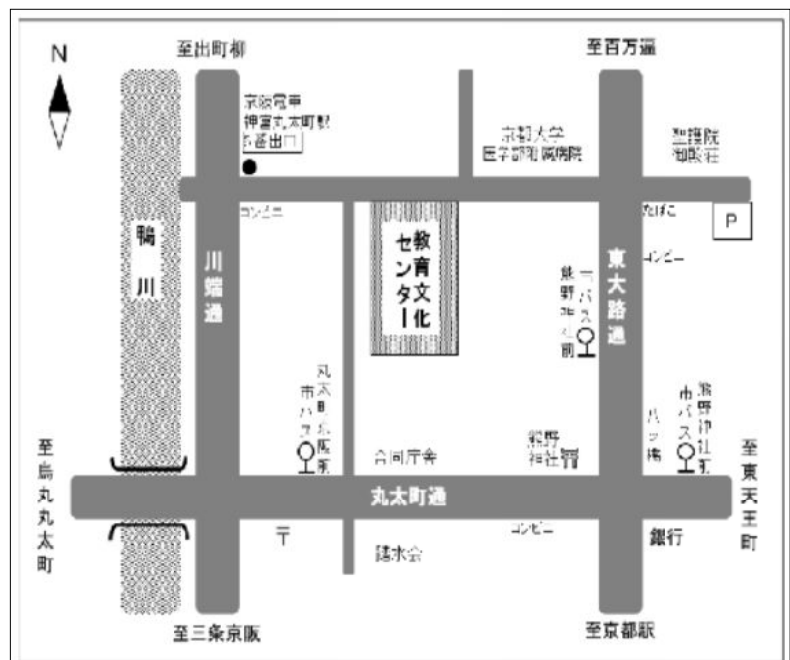
記

第54回京都スキー協議会定期総会のご案内

- ・日時 2023年7月23日(日) 13:30 ~ 16:00
- ・場所 京都教育文化センター 202号室
(〒606-8397 京都市左京区聖護院川原町4-13)

現地会場参加とオンライン(Zoom)視聴参加による併用開催とします。

運営委員長 小山孝夫



第49回全国スキー・スノーボード大会に参加しました。(2/25-26)

初めて行った湯ノ丸高原スキー場、インターチェンジを降りてすぐなのにあたりに全然雪がない、ほんとにスキー場あるの?と不思議に思いながら、どんどん急な坂を上がると、ほんとにあった!めっちゃ高く登って急に寒い冷え冷え!雪もたっぷり。お宿は「シティオス地蔵」というところで全国の役員さんもたくさん泊っているところでした。古いけど空間が広くくつろげる宿でした。

食事も充実しておりました。私的にはトイレが5個のうち4個が和式だったのが唯一残念。

それはさておき、大会です。得点稼いでくれる刈谷さん親子がキャンセルになってとても残念。でもしっかり怪我の治療をしてまた活躍して欲しいです。

参加者は小山さん、岡島さん、丸山さん、そして私。

1日目は大回転

私にとっては3年ぶりのレースですが、参加者が少なく見知った方たちにたくさん会えて、楽しい気分です。思ったより緊張せずにいられました。なんと女子4部は私一人で完走すれば1位という状況でした。やっぱりちょっと寂しいなあ。大勢のわくわくもいいもんだし。

スタート地点で3年前同じクラスだった関根さんと、クラス変わっちゃったね～(私が高齢に)、完走すれば1位だね～などと話しながら、「でも完走は自分だからね」という言葉が胸に落ちました。そうだレースは自分だ、誰のせいでも為で

もないと思い、ますますやる気が出た私でした。

1本目、一瞬大回りしてしまいタイムロスしたけど完走。2本目は1本目よりスピード系のセットでミスした感

なかったのに、2秒ほどしか変わらず、あれえ～? きっと体重という名の重力加速度の武器が減ったからだと……

いえいえい

けない、何かのせいにははいけません。午後、SLの練習会でポール練習できるという事で参加。荒川さんにいただいたSLの板で慣れようと思っていました。事前に2～3本フリーで小回り練習して練習会に行ったものの、ポールに入って急斜面のストレートでどうにも扱えずかなり激しく転倒し、膝と頭を強打。ちょっと重症だったので、またフリーで調整しましたが、これは「無理」と決め、翌日はいつもの板で出場しました。

2日目は回転

すごく寒い日で、ワンピース着る勇気が出ず。ほんま、寒かったんです。

1本目いつものオールラウンドの板でまあまあ成績、あと1本滑ればまた1位だと、調子のってしまいました。3か所くらいあったストレートでゴールまであと少しってところで2本並んで立っている赤と青、その間をスキーが走ってしまい転倒。

残念!でも楽しませてくれてありがとう。全国の役員の皆さんありがとうございました。1日目に貰った賞品のリンゴはとても美味しかったです。リュック背負ったままこけたから傷だらけになってしまったけど、最高に美味しかった。

(佐野薫・かぶりこ～ん)

「スポーツのひろば」No.556に第49回全国スキー・スノーボード競技大会の記事、記録が掲載されています。

「女子4部」1位の佐野薫さん(かぶりこ～ん)の写真を転載します。



佐野薫選手(京都 かぶりこ～ん)

クラブだより

WEスキー

志賀高原スキー場



前回(2月19日?21日)は初日小雨、2日目ガスと雪で見通し悪、3日目吹雪で断念という最悪でした。

今回(3月5日?8日)前回とは打って変わって四日間とも快晴で漫喫、志賀高原スキー場の主だったゲレンデは殆ど滑りました。それにしても我がウイスキー倶楽部のメンバーは凄い。参加者6人中4人が80歳代、70歳は私(和田)を含

め2名、私はスキー歴も浅いのですが、他のメンバーは急斜面でもぶっ飛ばします。とても高齢者スキーヤーとは思えないです。

鯨ヶ沢スキー場

青森県の鯨ヶ沢スキー場は、穏やかなスキー場で、景色も良く、雪質も良く、ホテルの食事も美味しく我が倶楽部の女性陣に絶大の人気です。今回(2月19日?21日)は女性5人男性1名の参加でした。



森の会

4月24日、森の会ハイキングで比叡山を歩いてきました。たくさんの可愛い花に出会えて「らんまん」の気分? 上りは花の写真を撮ったりのんびりと、下りは三石岳の三角点も踏んで、道なき崖も下り、何とか日吉大社に下山しました。初めての比叡山コースで何と26,000歩でした。(法里)



雪おこし

今後の例会予定

・5/29(月)テニス例会 岩滝コート 9:30～ 雨天:卓球 五箇小体育館

・6/3(土)サイクリング例会 雨天:卓球 五箇小体育館

・6/19(月) テニス例会 大宮公園コート 9:30～ 雨天:卓球 五箇小体育館

・7月 日置沖～宮津湾～栗田湾で船釣り&バーベキュー

S. C 雪おこし通信

雪おこし



NO.107 2023.5.10 発行 事務局

2023～2024シーズンを楽しもう!

1. 卓球例会を行いました



連休の最終日の5月7日(日)、雨天のため予定していた久美浜でのテニス例会が出来なかったため、10時に峰山ホールに集合し、卓球例会を行いました。峰山ホールは、休日でしたので、家族でボーリングを楽しむ様子が見られ、結構にぎやかでした。
さて、例会は6名の参加で卓球台3台をお借りし始めました。久しぶりの卓球なので、私はすぐ速い小さな球が目がついていくのに時間が掛かりました。でも、徐々に慣れてくるに従いすぐ集中でき、久しぶりに汗をかき、時間を忘れてしまいました。みんなで身体を動かすのはやっぱり本当に楽しかったです。忙しい農作業の合間を駆けつけて下さった瀬戸さんはじめ、参加の皆さんご苦労様でした。ありがとうございました。
記 星

シティ

No.316号より



行事報告 <クラブ行事>

*余興高原日帰りスキー '23/2/5(日) 報告・星月つ

3年振り開催のクラブ行事に参加しました。参加は早川さん、早川ゆきさん、早川にちゃん(大きくなったねえ)、星月つ、星月はでした。

私は約30年ぶりの余興高原で、1990年代に同窓会か行ったことがあり、その頃とあまり変わっていないなあと感じました。駐車場案内のスタッフも高齢化が進んでました。ゲレンデは滑んでなかったですが、ファミリーが多いように感じました。今庄 365 がクローズしているせいかな?

コロナも落ち着いてきたとは考え、レストランは楽しみそうなので、それぞれの車での昼食としました。もう少し我慢ですね。



今年の教程技術のポイントや橋本さんからの教えを聴いて滑りました。

- ・ターンマキシマムでスキーの肩付け、荷重を行う。
- ・ターンの切替時に斜行を避ける。
- ・次のターン前半(白雲り)には、スキーを山側に開きだし、スワシ滑走する。この動作をブルーで練習する。

1日では苦痛できる内容ではないので、もっとじっくり練習したかったですが、用事もあり、ちょっと早めに切り上げました。3年ぶりの滑走で、体が覚えていたのか不安でしたが意外と滑れることに安心しました。早川家は、そのあと早川さんの個人トレが続いていたみたいです。



天気は最高、雪も十分、気温高めのため雪質は少し重め、道判原日帰りスキーなら雪質は言えませんが、3年ぶりの雪上感覚を確かめるには十分でした。久しぶりのクラブメンバーと一緒に滑って、楽しい1日でした。

No.317号を見出しで紹介

*全国競技大会報告(2/25～26)

*東海・関西合同競技大会報告(3/11～12)

*行事予定 <クラブ行事>

*総会:6月17日(土)

16:15～17:45 下京いきいきセンター 会議室
懇親会:18:30～ 場所:京都駅周辺

*斜行を意識した切り替えを実践してみよう

*スキー思い出小断10 番外編2&近況

*近況報告 <この一年何してた?>

*編集後記

新日本スポーツ連盟 京都府連盟

○事務所移転のお知らせ

- ・新日本スポーツ連盟京都府連盟事務所が下記に移転しました。
- ・新住所：〒616-8042 京都府京都市右京区花園伊町4番地
- ・電話番号：075-468-1792 ・FAX番号：075-468-1793
- ・アクセス方法：下記の地図と注釈を参照



○府連盟総会報告

新日本スポーツ連盟京都府連盟の第56回定期総会が、4月16日に京都教育文化センターで行われました。会場出席14人、委任状21人でした。スキー協からは理事の森田英二(森の会)、代議員の佐野薫(かぶりこ〜ん)、矢吹明弘(森の会)が参加しました。

2022年度の活動報告では、引き続きコロナ禍での活動となりましたが2019年以来3年ぶりに平和マラソンに20人の参加(9/25スキー

協から森田、佐野、菅沼ファミリー)がありました。コロナ禍で大会数が減少し連盟員も減少し、財政悪化するなかで西院の事務所立ち退き話をきっかけに花園駅近くに家賃の安い物件を見つけて3月21日に移転しました。京都テニス協議会(38クラブ、登録324人)から全国連盟に「京都府連盟を脱退して全国連盟に直接加盟できないか」との相談があり、認めるわけにはいかず現在全国連盟を交えて調整中との報告もありました。

荒川さん、お疲れさまでした

(2023年2月8日逝去、72歳)

荒川邦博さんとの思い出

望峰・小山孝夫

荒川さんとは本当に長い付き合いでした。職場が同じで、私が中途採用なので荒川さんは大先輩です。その職場を中心に「スキークラブ望峰」を立ち上げ、しばらくしてから荒川さんが加入されましたので30年以上になります。

私が競技を始めたのは、荒川さんからの誘いがあったからです。「あそこの店で曲がったストックを買ってこい」と、荒川さんと

あちこちの競技大会に行きました。仕事が終わってから車で長野県まで行き、夜中に車内で熱燗をして飲んで仮眠し、翌朝、競技大会に出場する。1分間のレースのために何時間もかけて走って、ようやくやったなと思います。途中からクラブの方も加わり3人で草レースを転々となりました。随分前から競技をされていた荒川さんにはなかなか勝てませんでした。でも、楽しかった思い出ばかりです。

いつも2人でのので、関西ブロック研修会などに行った最初の頃は、「どっちが荒川さんでどっちが小山さんや?」とよく聞かれました。背格好もよく似ているし、滑り方もよく似ているんです。ほとんど一緒に滑っているのので似てくるんですね。いつも、荒川さんの跡を追っかけて滑っていましたから。

怪我も何回かされましたが、ほとんど私と一緒にいるときです。関西ブロック競技大会に行った時、前日の練習会で転倒して鎖骨を折る大怪我。翌日の大会の時、何とコースの横に荒川さんが座って見ているではありませんか。大会が終わった後、「滑りに行こうか?。ちょっと引っ張ってくれ。」と、片手を三角巾で吊りながら1本のストックを差し出してきました。「スキーは足で滑るから手はいらないんや」と。なんていう人や! また、大怪我をして、スキー場から即、病院へ連れて行き、入院手術になったこともありました。

クラブでは何年も前からいろんな所にキャンプに行きました。その時、荒川さんが釣ってきた「鮎」を食べるのが楽しみでした。「この鮎は北陸の〇〇川の鮎や」「これは九州の鮎やで」と。スキーが終わるといろんなところに鮎釣りに出かけていました。キャンプの準備は、テントから備品までほとんど荒川さんが全て揃えて持ってきてくれました。

荒川さんが京都スキー協の事務局長を受けてくれてからは、運営に関していろいろなことを相談しながらやってきました。クラブのことは、会長と荒川さんと3人で何でも相談してやってきました。

昨年、大きな病気などもされ、1年間に4回も入退院を繰り返して、体力も限界になったみたいです。残念でたまりません。本当に惜しい人が亡くなってしまいました。

荒川さんの遺志を引き継ぎ、みなさんと頑張っていきたいと思っております。



向かって左端が荒川さん。望峰クラブの仲間とバーベキュー(2019年7月、讃岐五色台オートキャンプ場)

技術・指導員部

斜行を意識した切り替えを实践してみて

シティSC 早川佳緒里

昨年のリモート忘年会で橋本さんのお話にあった「ターンの切り替えで斜行を意識する」を实践してみました。

練習順序

緩斜面(野沢上ノ平)でブルークボーゲン。

ブルークボーゲンのターン後半山回りで山側の足を浮かし谷足荷重を確認する

の谷足荷重の意識を持ったままターン後半、スキーを平行にしてから斜行して切り替えに入り、谷回りで山足をブルークに開き出し、谷回りに入る時に次のターン方向に目線を先行させる。目線に向けるタイミングをしっかりと掴んでから次の段階へ移行する

谷回りの開き出しを徐々に狭くしていきパラレルターンに近づけていく。

< そのことよって良かったこと >

ターン後半から斜行で谷足荷重を意識すると明らかにスキーが走るのが確実に感じられ、その足場を利用することで重心移動が今までより素早く出来る。

谷回りで目線を先行させフォールラインあたりから斜行の意識を持ち始めると山回りを早く切り上げられるので、いつまでもターンを引きずることなく切り替えのタイミングが早くなる。

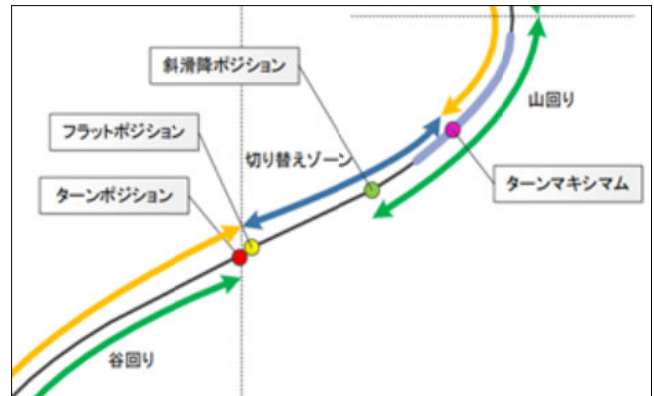
< 私の課題として >

斜行を意識するとあるていどの急斜面でも安心感を持って滑れる。

苦手な左外足では、足元の早い動きに重心の移動が付いていけず、上体の動きが遅れると内足に重心が残ったままになり内倒して外側の足が抜ける事があるのが課題。

<この課題について余呉高原日帰りスキーで次のことをおこなった 解決法>

切り替えで、その前のターンの姿勢をリセットし、谷回りで左腰が遅れない様に意識的に前に出す。腰を少し前に出せると肩から腕も自然と前で構えられる。



スキー協ターン構成図 改訂版の抜粋

以前から内足が先行して、山回りでシェーレンしてしまうと度々指摘されていました。頭では分かっていたけれどなかなか改善できなかったのですが、今回自分で原因と解決方法を考えたからなのか、イメージ通りに体を使う事ができ、今までになくいい感覚で滑れていると感じられました。

< まとめ >

昨シーズンまではコロナ禍で滑る機会が少なく、スキーの上達はもう見込みないのかと半分あきらめの心境でしたが、スケートを初めて3年余り、一人で自主練習を繰り返すことで、あれこれ考えたり試したりする習慣ができ、やっと少しは意識的に自分の体を動かせるようになってきたと感じています。

今シーズンに出来たと思った事が次のシーズンにも再現できるのか、冬にしかできないスポーツの歯がゆいところですし、年齢との闘いだとは思いますがまだもう少し抗っていきたいです。

追記： シティSC/橋本昇市

○斜行は、ターンを切ったわみを推進に変え、外スキーのインエッジと内スキーのアウトエッジを足場に切り替え(ニュートラル)を行い、次の外スキーの捉えを出来やすくする一つの方法です。

一般的に長く行う斜滑降ではないので、時々々のターンに対応して、少しの間から一瞬的な使い方までを斜行と表現しています。斜行を意識したターン弧は、「つ」の字のイメージです。

○スキーと身体を運ぶ時、山回りはターン内側で遠心力に対応する姿勢になるのに対して、斜行の動きを加える事で、ポジション(重心)をスキーの上や母指球側に戻し、又、ターン中の遠心力を弱めて切り替えに移行しやすくします。

ターン(山回り)から切り替えに移行するとき、山回りの姿勢からいきなり切り替え(ニュートラル)や内向傾で次のターンに入ると、スキーの捉えと姿勢のバランスが悪く、谷回りから捉えることが難しくなります。ただし、俊敏な動きで流動的に対応する技術のスキーヤーも当然います。

○練習で必要な事として、パラレルの山回り、谷脚・山脚荷重のバランスと滑走ラインが乱れない技術

を身に付ける。単純なようですが、出来ない方をよく見かけます。これが出来なければスキーが踏めてないので、斜行に移行しにくいです。

○斜滑降 斜面を斜め真っ直ぐに移動すること。この練習も必要で山回りになってはダメ。斜滑行はスキーにほぼたわみはなく、生活の平面と板の面は同じになり外向傾が少ない姿勢で、ニュートラルでスキートップや斜面に上体を合わせやすくなります。

ウィークデーツアー・アンケート結果

企画部とウィークデー実行委員会でまとめた「第8回WDアンケート結果」はNo.277で掲載しましたが、今回は文章回答を掲載します。来年度のスキーツアー実行委員会の検討材料として生かしていきます。ご協力ありがとうございました。

感想・要望等

宿に関するもの

- ・ エアコン不調、毛布なく寒かった。夕食が前と比較にならないくらいダウン。
- ・ 宿の接待は良かったが、食事の品数・量ともに貧弱で野菜も少なかった。コロナ前は感激していましたが今回は残念です。
- ・ クーラーの音がやかましい。
- ・ 食事内容が悪かった。

講習(講師)に関するもの

- ・ 講師の指導がとても巧みで分かりやすくしかも丁寧。自分でも短時間で大いにレベルアップしたようにおもう。今回の指導を活かして次回のSTTに再チャレンジしたい。森田先生をはじめ指導員・スタッフの皆様は大感謝、衷心からお礼申し上げます。
- ・ とても良かった。自分の課題と克服方法がよくわかりました。
- ・ 雪おこし10周年記念ツアーが多くの参加者で実施できたこと、全員がしっかり講習を受け上達したこと、STTへ3名がチャレンジしたことなど成果の多いツアーでした。指導員の皆さんには大変お世話になり感謝しています。
- ・ 丁寧に指導していただきとても良かった。
- ・ 今回は1班2～4人の少人数ですごく良かったです。できれば、少人数で講師とともに楽しめる講習が理想です。
- ・ 今回と同様自分の課題を克服できるよう指導してほしい。
- ・ 講習の1グループの人数が少なかったため、一人一人への声掛けを丁寧にしていただけ良かったです。

その他企画運営に関すること・感想

- ・ 毎日のスケジュールは皆の目につきやすいところへ貼っては、変更があればなおのこと。
- ・ 補助金が出たのがうれしかった。
- ・ ゲレンデに近い宿
- ・ コロナ禍でバスツアーができなかったため久しぶりに行けてよかった。しかし、参加者が少なかったのは残念。
- ・ 楽しかったです、これからもよろしくお願いします。
- ・ コロナ禍での実施ありがとうございます。定員を増やし、交流会もあっていいのでは、と思いました。毎回思うのですが、最終日、宿での湯などの時間はとらず着替えたらすぐ帰途につく方が良いのではと思います。
- ・ 企画から当日の運営まで大変お世話になりました。ありがとうございました。
- ・ 事務局さん、ご苦労様でした。スキーの感覚が少しは戻り、仲間と交流ができ楽しかったです。|