

# 京都スキー協通信 No.280

新日本スポーツ連盟京都スキー協議会

2024/1/16

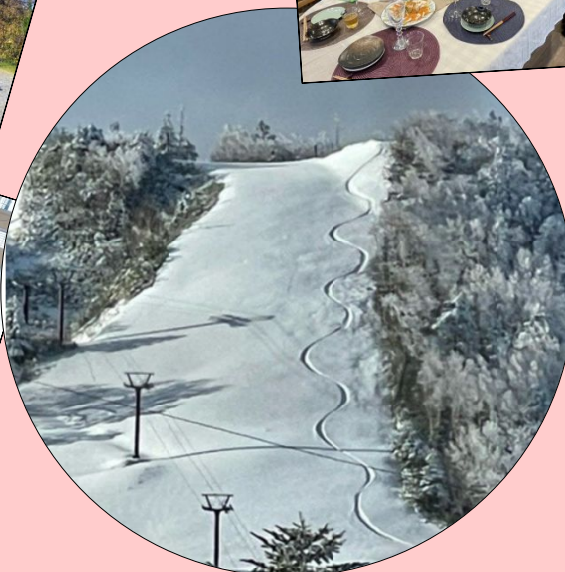
URL:<https://wsak.cava.jp/index.html>

発行責任者/小山孝夫 編集者/矢吹明弘・森田英二・浅野輝男・中島 剛

総会時確定/9クラブ、101人 スキーメイト/43部。(現在9クラブ、97人、44部)

2024年  
京都スキー協

今年もよろしくお祈りします



1月1日の元日に起きた能登半島の大地震災害で亡くなった方への  
お悔みとともに、けがをされた方、家屋の損壊など災害被害に  
あわれたみなさまにお見舞いを申し上げます。

# 2024年 スキー協関連の行事

京都:京都スキー協、関西B:関西ブロック、全国:全国スキー協  
 日程・内容については主催者の要項で確認してください。

主催	日時	内容	場所
(望峰)済み	1/1(月祝)夕方発～4(木)	正月ツアー	志賀高原スキー場
(森の会)済み	1/6(土)現地～8(月)	40周年記念新春ツアー	野沢温泉スキー場(宮の脇)
京都 中止	1/13(土)～14(日)	指導員雪上研修会	鉢伏山高原スキー場 (ホテルこのはな)
(WEスキー)	1/16(火)～19(金)	野沢スキーと松本城見学	野沢スキー場
京都	1/17(水)早朝発～19(金)	第9回ウィークデーツアー	岩岳スキー場(アルベルゴ宮田荘)
(雪おこし)	1/28(日)	1月例会	万場スキー場
(望峰)	1/24(水)夜発～30(火)	1月ツアー(参加日程は各自自由・夜行バス)	蔵王スキー場
関西B	2/3(土)～4(日)	関西B ポール練習会	氷ノ山国際スキー場
(雪おこし)	2/4(日)	2月例会	氷ノ山スキー場
(森の会)	2/6(火)現地～9(金)	40周年記念蔵王ツアー	蔵王スキー場
(ハッピーターン)	2/6(火)～9(金)	2月クラブツアー	蔵王スキー場
(望峰)	2/9(金)朝発～12(月祝)	2月ツアー(第1弾)	野沢温泉スキー場
(WEスキー)	2/12(月)～15(木)	野麦峠ツアー	野麦峠スキー場
京都	2/17(土)～18(日)	初級指導員検定会	氷ノ山国際スキー場

# 2024年 スキー協関連の行事

京都:京都スキー協、関西B:関西ブロック、全国:全国スキー協  
 日程・内容については主催者の要項で確認してください。

主催	日時	内容	場所
全国	2/23(金・祝)～25(日)	全国スキー・スノーボード競技会	湯の丸スキー場
(望峰)	2/23(金)朝発～26(月)	2月ツアー(第2弾)飛行機	安比高原スキー場
(雪おこし)	2/25(日)	2月例会	八チ北スキー場
(WEスキー)	2/25(日)～27(火)	白馬ツアー	白馬スキー場
(望峰)	3/9(土)朝発～12(火)	3月ツアー	乗鞍高原スキー場
関西B	3/9(土)～10(日)	関西B・東海B合同競技会	野麦峠スキー場(若草物語)
(森の会)	3/15(金)現地～17(日)	40周年記念納会ツアー	野沢温泉スキー場(まるじ)
京都	3/22(金)19:30発～24(日)	京都スキーフェスティバル	梅池高原スキー場
関西B	4/5(金)～7(日)	関西Bレベルアップ・指導員研修会・検定会	志賀高原一の瀬スキー場
<追加行事>			
バーディカル		クラブ合宿	白山
京都	2/6(火)～8(木)	競技部スラローム練習会 担当:坂下	戸狩温泉スキー場

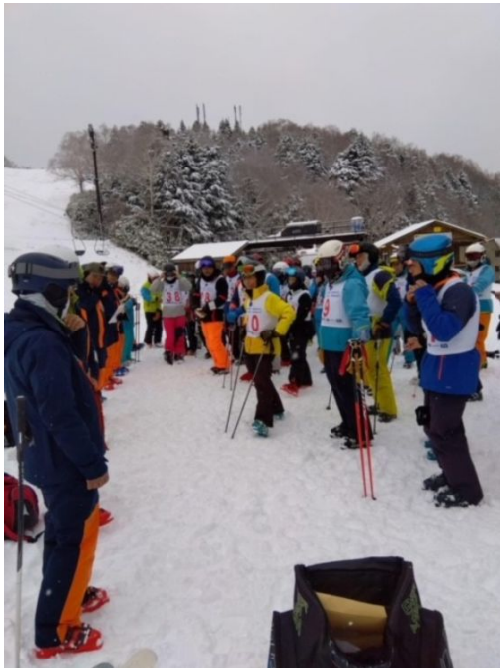
# 中央研修会の報告

## 2023.12/2(土)～3(日)熊の湯スキー場

12月1日(金)の関西ブロック技術委員会につづいて、12月2～3日と中央研修会が志賀高原熊の湯スキー場にて行われました。京都からは、小山(望峰)、佐野(かぶりこーん)、森田(森の会)の3名が参加。

前日まで滑走に十分な降雪がなく、雪上研修が危ぶまれましたが、恵みの寒波で全山雪景色、気温も下がり積雪量は少ないものの、初滑りとして申し分のないコンディションで指導員研修を行うことができました。

3年越しの研修テーマで「ターン後半、足場をつくって前へ出る」。そのための「角付け」「荷重」とすすめてきて、今回はターンの3要素の一つでもある「ポジショニング」を中心に研修が行われました。それは、検定種目ともなっている「真下への横滑り」を使って、横滑りのための適切な外傾姿勢と重心移動、先落としからの方向転換などを研鑽しました。



# 関西B初滑りの報告

## 2023.12/15(金)～17(日)一の瀬スキー場



昨シーズンにスキー板が駄目になり、今シーズン中(4月7日)には80歳になります。また、今年の夏には体を壊して寝込みました。

終活を初めていたこともあり、スキーは辞めるつもりでした。ところが、森の会のMさんにはスキー板の購入でお世話になり、Yさんには面倒を見ると言っていたいただき、Hさん達、山仲間、版画仲間達の励ましで病後の身体も回復できました。また、大阪スキー協のスキーバスに京都駅から同乗させて頂いているおかげで今回も関西ブロック初滑りに参加できました。

講習初日は伊藤先生と赤木先生からボーゲンの基礎をしっかりと教えていただきました。2日、3日目は伊藤先生からボーゲンの理論を具体的な身体の動きでお手本を見せながら教えていただきました。これほどボーゲンを理解でき、重要性を感じたのは初めてです。私がスキー協に入った10数年前はボーゲンを習わなかったので、長らく暴走族といわれていました。伊藤先生の素晴らしいご指導のおかげで、少しはゆっくり滑れるようになったようです。今でも急斜面では暴走してしまいますが.....。

講習グループの皆さんは優しく、私より4、5歳若く、刺激を受け、疲れましたがとても楽しかったです。指導員の先生方、懇切丁寧なご指導ありがとうございました。これからも可能な限り、関西ブロック初滑りには参加したいと願っています。そのときには、先生方、グループの皆さんよろしく願いいたします。

(森の会・丸谷優子)



# 専 門 部 活 動

## 競技部

### ポール陸トレ実施報告

競技部長 坂下和修

競技部主催の「ポール陸トレ」を実施しましたので、報告します。

日時：10月21日(土) 14:00～16:30頃

場所：梅小路公園

参加：10名：小山、森田、矢吹、岡田、竹内、佐野、中山、刈谷卓爾、刈谷梓、坂下(敬称略)

今年は異常気象で、10月終わり頃になっても真夏並みの暑さが続いていました。今シーズンの冬はどうなるのか、雪はちゃんと積もるのか、心配になります。

本日10月21日は急に寒くなりました。半袖では寒いくらいです。薄曇りで時々日が差す感じで、風もありました。こんな中ですが、陸トレには何ら差し支えなく、10名が参加されました。

刈谷梓さんは2月に骨折されて、その治療が終わって間がないため、トレーニングは無理と聞いていたので、不参加と思っていましたが、参加されました。たいへんありがとうございます。まだランニングなどは無理とのことですが、ラダートレーニングは例によって軽々と実行されていました。

年寄連中は体が重く、動き方が呑み込めないのか、頭に体がついていかないのか、ヨレヨレでしたが、梓さんに引っ張られて、なんとか実行できました。

今回は、スキーと雪上を意識したトレーニングも行いました。外側荷重の練習、エッジングのフォームなどです。各自、自分の感覚を取り戻すと同時に、他の人のやり方も見て、意見交換、共有ができて有意義でした。



## 企画部

低山ハイキングに行ってきました

日時：10月22日(日)

場所：深草～大岩山～桃山城～桃山

参加者：小山(望峰)、浅野(ハッピーターン)、矢吹(森の会)、中島  
ち・早川か・早川ま(シイ) 計6名



お天気にも恵まれ、6名と参加者少ないものの、楽しいハイキングでした。

龍谷大前深草駅に集合して、大岩街道から大岩山へ、そのコースは京都トレイルの一番南のコースで、標識などが整備されています。大岩山頂上の大岩山展望台では、西山が綺麗に見え、南は大阪市のビル群から遠くは阿倍野ハルカスまで見えました。

大岩山から下りて、北堀公園から桃山城へ。芝生での昼食、楽しく食べました。

その後、伏見桃山駅へ。家路につく人、伏見の酒処へ利き酒に行く人にわかれて3時前の解散となりました。

ハイキング初心者にはほどよい距離、ベテランにはちょっと物足りない?ハイキングとなりました。

次回は、もう少し参加者が集まるといいと思いました。(文：早川ま)



## 安全対策部

安全手帳が必要なクラブは必要数を教えて下さい。  
傷害保険・賠償保険の加入を確かめましょう。  
まだの人には勧めましょう。よろしくお願いします。

## スキーマイト

新規購読1,000円キャンペーン中  
新規購読場合、1年間(5回)を半額の  
1,000円で購読いただけます。

あけましておめでとうございます。  
今シーズンも楽しく早く上手くなるスキーの  
予定は詰まっていますか? いっぱい行ける人も、なかなか行けない人もスキーが大好きなはず!  
そんな仲間がいっぱいいます。

全国スキー協の機関誌スキーマイトの購読のお願いです。  
技術のこと、全国スキー協の行事、各地域のスキー協のお知らせなどが満載。  
年間2000円、年5回発行です。お申し込みはスキー協運営委員までお願いします。

## 機関紙部

スキー協のホームページをもっと活用してください、というお願いです。

スキー協のホームページは運営委員会に合わせて月一回のペースで更新しています。さらに全  
国・関西・京都のスキー協行事の予定、各クラブから連絡のあったクラブ通信、行事予定、報告  
なども随時お伝えしています。

専門部の活動予定や最新情報も確認できるようにしていきたいと思っていますので、おおい  
に利用してください。そして、広めてください。

「京都スキー協議会」で検索すればヒットするはずですが、ついでに自分のクラブ紹介やクラブ  
だよりのコーナーを見てください。改善すべき注文などがあればいつでも機関紙部の矢吹かホー  
ムページ担当の中島に伝えてもらえれば改善の努力をしていきます。





# ク ラ ブ だ よ り

## WEスキー

ウスキー倶楽部のハイキングで、宝が池周辺の小山を歩く。



## 望峰（もね）

<役員体制>

- 会長 堀田
- 運営委員長 大久保
- 事務局長 小山
- 会計 小山
- 会計補助 二宮
- 指導員部 小山・藤岡
- 競技部 小山

機関紙部 通信担当 藤岡  
安全対策部 生川



## 雪おこし

<2023年度「雪おこし」の役員>

- 代表:星
- 事務局:中村さん・尾崎さん・大幡さん・丸山さん
- 会計:中村さん(補佐:大幡)
- スキー協運営委員:星・丸山さん



## 森の会

<2023年度の主な役員>

会長:田中誠

運営委員長:法里日出子

事務局長:矢吹明弘

会計:内藤栄子

会計監査:丸谷優子

運営委員:森田英二、原田芳樹、平岡正和

<出向役員・部員>

・京都スキー協

森田(副運営委員長・技術・指導員部長)、矢

吹(機関紙部長、企画部)、三上愛子(会計監査)、  
内藤(競技部)、法里(安全対策部)、  
・関西ブロック:森田(技術委員)、  
・全国スキー協:森田(技術委員)、  
・スポーツ連盟京都府連盟:森田(理事)。



## シティ

<2023年度運営委員会体制>

運営委員長(早川ま)

事務局長(望月つ)

ニュース担当(佐々木、早川か、中島ち、水島)

技術・指導員担当(望月つ、早川か)

会計担当(望月は)

会計監査(早川か)



## ハッピーターン

<2023年度の主な役員>

会長:仲忠視

事務局長:浅野

会計:福井

ハッピーターンは、各人の思いを尊重しながら活動計画を立て運営しています。クラブツアーは年1回しかできていませんが、皆楽しく参加し

ており、若干クラブ員が増えました。



## かぶりこ〜ん

かぶりこ〜んでは会長とか役員は決めていないようですが、京都スキー協では事務局長に佐野薫さん、会計に羽賀美恵子さんが担っています。

毎月一回、ケーキの会を開催していて、ファミリーや他のクラブからも参加してにぎやかなパーティになることもあるそうです。しらんけど、



## 西山

<主な役員>

会長:塩谷憲司

副会長:勝見進

事務局長:松方隆



## 第11回クラブ総会



## バーディカル

<主な役員>

代表・事務的な窓口は藤井さん

スキー協運営委員は坂下さん



# スキー技術のページ

## スキー板の性能を引き出すターン技術

2023年9月9日行われた関西ブロック学習交流会にて、特別講演された苗場スキースクール主任講師・田邊 広昭氏の講演内容を抜粋してお伝えします。(技術・指導員部:森田英二)

### Part2 目的に応じた性能の引き出し方

検定やレースなどで性能を引き出したい

**ポイント1** ニュートラルから外スキーの足首回内操作と股関節、大腿の内旋運動を行う。脚部を中心とした角付けを行うことで、谷回り部分の早いタイミングで荷重操作が行われ板の”しなり”も早く現れターンがコンパクトに仕上がる。



**ポイント2** ターンが仕上がったところから、立ち上がりニュートラルに戻していくと、雪面に対して深く傾いていた角付けが徐々に甘くなっていくことで、板に掛かっていた抵抗力がなくなって加速度的にスピードが増して板が走り出して行く。現在の競技スキーやスキー技術選、SAJ検定1級以上では必須の動きになる。



**ポイント3** 全体の特徴としては、脚部を中心とした傾きと、滑走バランスを取るための腰を中心とした外傾フォームが強く現れる。

荷重操作からターン始動を行うと、減速時間が少なくなり、ターンサイズが小さくなる。そこからニュートラルに戻していくと直線的にスキーが走り出して、結果的にゲレンデを横切る形になり、ターン弧的には綺麗な丸い弧ではなく、左右につの字を繰り返すような、ジグザグなターン弧として表現される。

**ポイント4** 注意点は重心移動を意識しすぎないようにしましょう。特に切り返し(ニュートラル)でスキーの進行方向から外れる方向に重心を動かしてしまうと、荷重タイミングが遅くなってしまふ。荷重した結果が重心移動になりスピードに応じた内傾角が現れる様になる。

趣味の一環、生涯スキーを楽しみたい

**ポイント1** ニュートラルに戻していきながら重心移動を加えていく。移動方向はスキー進行方向ではなくフォールライン方向を意識して、大腿の内旋による角付けよりも脚部を伸ばして軸の傾きで角付けを行う。

意識的に自分から傾くと谷回りに入射するとき、外足が軽くなり荷重タイミングが遅れ、ターン後半に荷重が集中する。

**ポイント2** 抜重操作からのターン始動は回転内側への捻りが加え易くターン後半の荷重時間が長くなることで減速時間も多くなる。

全体的にズレ易くターン弧が丸くなるのでスピードコントロールが行い易く、安全で快適な滑りになります。

**ポイント3** 注意点としてはスキーの移動方向とは逆に動くのでスピードが早くなった場合に、外足の踏み外しをしてしまったり身体全体の内倒に繋がったりする。

また、急斜面やアイスバーンにおいては、落下速度や荷重が強まるターン後半に、荷重を更に加えるので技術レベルの低い方やポジションの甘い方は、ズレが止まらずに板が加速、暴走したりするので、注意が必要。

**ポイント4** 緩斜面、中斜面を快適に滑走する場合や、ミドルスピードを中心に快適な滑りを行いたい方、SAJ1級を目指すレベルにおいてはポピュラーな滑りと言えるでしょう。

