

## 関西ブロック学習交流会 障害予防・ノルディックウォーク&新教程講習会

SC望峰 藤岡 孝之

2017年9月9日土曜日から10日の日曜日にかけて兵庫県勤労者スキー協議会主管で関西ブロック学習交流会が兵庫県淡路島の「かんぼの宿淡路島」で開催されました。

初日は2つのチームに別れて講義が60分入れ替え制で行われました。講義といってもトレーニングウェアに着替えて実際身体を動かしての講習でした。

第1講は、「スキーをよりたのしむための障害予防セミナー」と題してプロスキーヤーの清澤恵美子さんによる講習でした。

スキーの準備運動として朝目が覚めてからの

呼吸方法から始まって様々な準備運動と一緒に体験しました。準備運動といいながら内容は極めて濃厚で10分もたたないうちに汗は出てくるし、途中で水分補給のための休憩をとるなど、スキーの準備体操というよりトレーニングとして行うレベルでした。また、コンマ1秒でも早くタイムを競う競技では、身体の仕上がりを入念におこなうことがいかに大切かということやこうした準備体操がケガの防止につながるということを実感しました。特に怪我で悩まされたプロスキーヤーの経験から発想を得てのストレッチや筋力アップの方法などがたくさん紹介され、スキーヤーにとって有効なものばかりだったと思います。

せっかく「伝授」いただいたのですから参加されていないかたもふくめ広く普及するために、是非テキストにまとめていただいてスキー協内部で活用すればいいのではないかと思いました。

こうして身体が温まったあと、第2講義は、全日本ノルディックウォーキング連盟上級指導員の吉田武史さんの指導で、近くの震災記念館まで実際ポールをもってノルディックウォークの体験会を楽しみました。

私の中では、正直こうした運動に効果があるのか疑問でしたが、説明を聞き実際体験する中で非常に運動量もおおきいトレーニングであることがわかりました。

ひと汗かいた後、ゆっくりと湯船につかり、夕食交流会と夜の交流会に参加しました。交流会では、先輩諸氏が大変気を使っていただき歓迎ムードの中楽しく交流させていただきました。ありがとうございました。



講師のプロスキーヤー・清澤恵美子さん



野瀬デモの新教程講習会

2日目は、新教程制作について、滋賀スキー協の野瀬孝デモから現在検討されている新教程の改定のポイントの説明を受け、「雪の上」ならぬ「床の上」で参加者が順番にイメージトレーニングを実際おこないました。身体をうごかすなかで、さっそく参加者からいろいろな質問がでて、理解が深まりました。

第4講座は、関西ブロック技術委員長の池田和文さんから指導員規定の理解と運用について講義がありました。

お話のなかで奈良の小学校とスキー協の長年にわたる交流・その中での指導員さんの奮

闘の話があり、実にうらやましくもあり、興味深くもあり、感動と驚きがありました。

今回参加して、今後もできるだけ機会を設けてスキー協の取り組みには参加したいと思いました。(仕事も家庭もあるなかなかかなかなかな思うようにならないジレンマも一方ではありますが・・・)

最後に今回準備していただいた和田上級指導員と兵庫スキー協の皆さん、有意義な学習交流会の開催ありがとうございました。

## スキー講習実践研究…その2 (技術指導員部連載講座)

### ロッカースキーのお勧め

技術指導員部部員

シティSC・橋本

先々シーズンの真っ最中、ストックを買いに行ったショップで、そのシーズン前の秋に某スキー月刊誌の試乗特集で総合的に一番評価になり、頭にインプットされていたセミファットのロッカースキー(写真、A社・バンテージ90)を見つけてしまい即決買いをしてしまいました。

このスキーのデータは{長さ175cmセンター幅90mmR(回転半径)17M}、ロッカー形状(トップ20%、テール10%)です。

ご存知と思いますが、ファットスキーは以前からあった新雪用のぶっといスキー(センター幅が120mm前後)で、ロッカースキーはロッキングチューアーをイメージしてもらえば判るように、前後が上に反っている形状で、スキーセンターの盛り上がり(キャンバー)が無いものから、ゲレンデスキーのように山になっているものまで、用途に応じて様々です。

幅広になると重さが増すと思いますが、私が持っているO社のカービングスキーが6.6Kg、ロッカースキーは5.6Kgと1Kg軽いです。科学素材の進歩で捻じれ剛性も確保されて、ノーマルスキー・カービングスキーに続く、第3世代のスキーとも言われています。

1.5シーズン7日程度の使用(滑走日数が少ないもので)、非圧雪や荒れたバーンでは浮力の助けが有り、足裏が幅広スキーなので安心感もあり、教程の真下への横滑りもエッジの引っかかりが少なく、何よ



りトップのロッカーが20%なので、切り替えからの谷回りが容易です。整地バーンではカービング的な滑りも充分対応していますし、小回りもロッカーが助けてくれます。体力・筋力が衰えて力で滑れない中高年スキーヤーには、こんなスキーが生涯スキーを助けてくれると思います。気力は有っても、体力はピーク時より10歳年齢を重ねるごとに1割は落ちるそうです。普段のんびりだと60歳台だと3割以上落ちている訳です。

難点はロッカーなので直進性に不安を感じ、カービングやスピード命の方には向かないでしょう。又、スキーケースに収まらない場合も有ります。

京都スキー協総会では、怪我が増えているとの発言も有ったそうですが、用具の性能に助けられて、技術の拙さをカバーし安全を確保する手もあります。参考までに。

## 全国スキー協・競技部会 2018年企画決定

### ◎第19回スキー協CUP

日程：2018年3月17日（練習会）・18日（大会）

会場：キューピットバレイスキー場（新潟県上越市安塚区須川4820番地）

コース：ラメール（SAJB級公認GSコース）、全長1195m

\*50周年のプレ企画としてリゾート気分で応援参加も募集！

### ◎第44回全国競技大会

日程：2018年3月2日（開会式、キャプテン会議）、3日（大回転）、4日（回転）

会場：戸狩温泉スキー場

クラス分け等は、第43回全国競技大会に準じる。

コース：大回転＝みみずくコース（スノーボードも同じコース）

回 転＝ツルブリッケンコース（スノーボードはなし）

### ◎セッター養成検定/研修会

日程：2018年4月14日・15日

会場：野沢温泉スキー場

\*一般の方のテストランとしての参加を募集します。

### ◎乗鞍サマーキャンプ

日程：2018年7月6日～8日（宿：グーテベール）

1泊2日コース、2泊3日コースを計画。

## 2018京都スキーフエスティバル(予定)

2018年2月16日(金)夜発・18日(日)夜帰着(1.5泊)

乗鞍高原温泉スキー場(予定)・実施要項等詳細は後日お知らせします。

## 《 オフトレハイキング第2弾 》

日時：10月29日(日) 韮馬山へ

集合：午前9時京阪坂本駅⇒横川中堂⇒戸寺⇒韮馬山

参加申し込み＝竹口へ(090-3270-1634)

## オフトレハイキング第3弾

2017年京都スキー協・望峰合同企画

# 愛宕山登山と「ぼたん鍋」

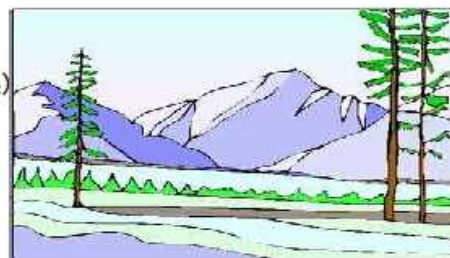
愛宕山に登ってから水尾に降り、ゆっくりと柚子風呂に入って「ぼたん鍋」を食べます。  
愛宕山の頂上では軽食で済ませ、水尾に降りてから少し遅めの「昼食」をとります。  
帰りはJR保津峡駅まで車で送ってもらいます。

### ◎日程：11月26日(日)

- ①京都駅(C6)：8時03分発、京都バス、清滝行き(72系)
- ②阪急嵐山駅：8時48分発、京都バス、清滝行き(72系)
- ③京都バスの清滝停留所(9時02分)
- ④まる源へ直行組(\*愛宕山へ登らない方)

### ◎屋食先「まる源」(861-2376)

柚子風呂とぼたん鍋(6500円・飲み物別)



◆申し込み・連絡先：竹口(090-3270-1634)か、小山(090-2350-7335)

(集合する場所などを連絡してください。①②③か④か) \*持ち物：お茶・弁当(軽食)・雨具・着替え・タオル

【京都スキー協・2017年度の専門部担当の皆さんです。よろしくお願ひします】

(\*印＝責任者)

◎技術指導員部 \*森田・寺尾・橋本・浅野・小山・荒川

◎競技部 \*小山・刈谷・藤井・後藤・内藤・坂下・金本

◎企画部 \*矢吹・三上・野口・早川 ◎機関紙部 \*荒川・中島

◎山スキー部 \*竹口・五十嵐 ◎安全対策 藤井

◎スキーメイト \*荒川・竹口 ◎メイト通信員 三上

◎府連盟 森田・荒川 ◎全国理事 三上 ◎全国技術部員 森田

◎全国競技部員 小山 ◎全国山スキー部員 竹口

◎関西ブロック役員 三上・小山・荒川 ◎関西ブロック技術委員 森田・小山・荒川