

## 京都スキー協

## クラブ交流会を梶池スキー場で開催

### ウィークデーツアー&スキーフェスティバルは中止

新型コロナの感染拡大のため、京都スキー協恒例「ウィークデーツアー」と「スキーフェスティバル」の2大ツアーが中止になりましたが、「クラブ交流会」が梶池スキー場で下記要項で開催されます。

### 【クラブ交流会実施要項】

日時：2021年2月19日(金・半泊)～21日(日)、1.5泊

(前泊・延泊可)

場所：梶池スキー場

宿泊：サンライズタンネ(昨シーズンの「フェスティバル」と同じ)

集合：現地集合(保険は各クラブ・個人で加入して下さい)

内容：参加クラブ混成のグループ滑走(希望者は講習班有り)

参加費：19,000円(1.5泊宿泊費/2朝食・1夕食付き/リフト代別)

申込み切り：12月末

(会員の知人の参加可。各クラブにお問い合わせ下さい)

(ゲレンデ・ホテルとも、マスク等の着用をお願いします)

リフト料金

1日券4,950円、1.5日券7,200円、2日券8,730円

シニア1日券4,000円、2日券6,800円

(※シニア=60才以上・証明書必要)

## オフシーズンを月イチで「オフトレ」 森の会



金勝アルプスの天狗岩

森の会は11月までのオフシーズンを月イチでびわ湖近辺へハイキングに出かけたり9月～11月には月2回のストレッチトレーニングを行いました。

2021スキーツアーの計画も、近年になく盛りだくさんになりました。

ハイキングは、山に詳しい丸谷さんがリーダーとなって、場所決めから当日の案内まで一手に引き受けてもらい、7月・音羽山～石山、9月・太神山～矢筈岳、

10月・笹間岳、11月・金勝アルプスの落ヶ滝～天狗岩に行きました。

オフトレは、山科体育館で参加者各自がランニングマシンや、自転車こぎで適度な運動の後、森田さんの指導で、ストレッチやスキーの基本動作を教えてもらいました。

スキー協行事以外に森の会独自の取り組みでは1/2～4（野沢温泉）、1/21～23（きそふくしま）、2/1～10（蔵王温泉・期間中の出入り自由）、3/7～9（きそふくしま）、3/20～23（野沢温泉）を計画。日帰りツアーも計画中です。（矢吹）

### 2020-2021 森の会スキーツアー予定

1月2日～4日・野沢温泉正月ツアー：宿・まるじ

1月21日～23日・きそふくしまツアー：宿・ペンションかおる

2月1日～10日・山形蔵王温泉ツアー：宿・三五郎小屋・季の里

2月19日～23日・白馬梅池高原ツアー：宿・サンライズタンネ

3月7日～9日・木曾福島「かおるクリニック」ツアー

宿ペンションかおる

3月19日～22日or23日（計画中）・野沢温泉納会スキーツアー

2月～3月・近郊スキーツアー（計画中）

## 愛宕山登山と「ほたん鍋」 モネ

11月28日の土曜日、望峰の恒例行事のになっている「愛宕山登山とほたん鍋」に7人で行ってきました。内3人は愛宕山登山には不安があるために、保津峡駅から宿へ直接向かいました。当日は不安定な天気、待ち合わせの嵐山駅でも小雨が降ってきたり、少し心配な出発でした。登っている途中にも小雨が降って心配しましたが、徐々に天気が良くなり神社まで登ることができました。今年も親子連れが多く、小学生低学年や未就学児も頑張って登っていました。

今年は、新たにクラブに加入された若い方が参加してくれた為か、他の方も引きずら

れていつもの時間より早く分かれに到着しびっくりでした。本堂にお参りしてから、いつものように水尾に下山しましたが、例年より約1時間も早く宿に到着しました。まず、柚子風呂で汗を流して疲れをいやし、美味しい鳥すきをお腹いっぱい食べて満足し帰路につきました。例年は「ほたん鍋」でしたが、今年は猪が獲れないということで鳥すきになりましたが地鶏で美味しかったです。

(小山)

**2021シーズン予定** 1月1日～4日：志賀高原  
2月11日～14日：野沢 3月6日～8日：乗鞍高原  
3月20日～23日：八甲田酸ヶ湯温泉  
4月9日(金)夕～11日(日)(1.5泊＝志賀高原横手山)



## 2021ポール練習会のご案内 京都スキー協・競技部主催

<狙い> あまり練習する機会のないスラローム(SL)を練習する。簡単なセットから始めて、SLの基本を体得する。SLに慣れる。皆で協力して運営し、親睦を図る。2回予定しています。

<1回目> 日程：2021/1/20(水)～1/22(金) 場所：岩岳スキー場  
練習予定 1/20 午後フリー滑走、半泊または1泊  
1/21 全日ポール練習、宿泊 1/22 午前午後ポール練習、15:00頃終了  
ポールバーン 4線イースト予定。スタートは頂上付近、中斜面  
宿泊：白馬岩岳アルベルゴ 宮田荘 TEL：0261-72-3033  
申込締切り日：2021/1/10

○現地集合・現地解散(宮田荘またはポールバーン)、部分的な参加も可能です。

○ポールに参加せず、フリー滑走される方もOKです。

○別途費用は特にありませんが、ポール・ドリルなど使用料が必要な場合があります。

○宿泊代、交通費、リフト代などは各自でお支払い下さい。

○雪不足の場合およびコロナ禍で困難な場合は中止する場合があります。

○参加希望者は、坂下まで次の内容をメール(kazumanex21@gmail.com)で連絡下さい。

【参加日、宿泊予定(半泊/1泊の区別)、現地到着時間(予定)(坂下から宮田荘に予約)】

☆コロナ感染には、スキー場、宮田荘は最大限の対策を講じていますが、万が一感染された時は、主催者は責任を負いません。

☆日程内容などは、天候などにより変動する可能性があります。

<2回目> 日程：2021/2/10(水)～2/12(金)  
内容、場所、宿泊、補足などは1回目と同様です。  
申込締切り日：2021/1/31

お気軽にご参加下さい。よろしく申し上げます。 京都スキー協競技部長・坂下和修

前京都スキー協会長の三上保孝さんが亡くなられて早1年が過ぎました。  
同氏が生前まとめられた技術論を紹介します。

## スキー上達単純明快メソッド

2019. 6. 23

中級指導員・三上保孝

キーワード：「基本姿勢」、「ターン=回転」、「取り戻す」、スキー技術は単純で主にこの三つなのです。〈野瀬孝デモ〉 それ以外、自分で複雑に解釈しない。

**基本姿勢**：毎回スタート前に構える（猫背にしない）。滑り出したら途端にシットポジション、ハの字、前後差、手が上がる、肩に力が入る、滑つてからも基本姿勢を崩さないのがポイント。手の位置は意外と低く腰より下。アームワーク（腕を動かすこと）が大切〈伊東秀人〉

姿勢は両足を少し開いて両手を太腿に置いた位の高さ〈松沢聖佳〉

**ターン=回転**：足を揃えて曲がる（内向、内傾で）=先落とし。上体が先に落ちていく感じ。スキーが後からついてくる（先行動作）=落とす技術（前の教程）。体軸でターン。ハの字は禁止（新教程ではOK）。ストレート内傾ができるが内足に乗る。トップからテールまでしっかりと板を踏む、足裏はベタ足で踵までしっかりと踏む〈伊東秀人〉

ターンが始まったら外向傾姿勢を取る。

**ターン=回転～取り戻す**

横ズレと止める技術。横ズレでターンを始めて素早く外足で捉える。ずーと内足に乗らない。外足主導でもない。体軸の切替〈野瀬孝デモ〉

外向傾姿勢=くの字姿勢=アンギュレーション。ターン時に早くズレを止めるがポイント。外足に体軸を切り替え、肩のラインは斜面と並行にする。

**取り戻す（新教程）**：後傾を回復=前に出る。重心を谷足側に戻す。

次の足場作り=上体はフォールライン方向（スキーと同じ向きにはしない）減速しない（加速）。肩のラインは斜面と並行に〈伊東秀人〉

足裏切替&抜重切り替え（切り替え時に板の真上に乗れる）この二つは上級技術  
**全体的な技術**：安全に滑ること（こけないこと）。基本姿勢を保って滑る。

ターンは直線的に攻める感じが良い。太ももをローテーションさせる=太ももをスキーのトップに向ける〈松沢聖佳〉

くるぶしを雪面にくっつけるほど身体を倒す〈伊東秀人〉