

京都スキー協通信 No.272

新日本スポーツ連盟京都スキー協議会

2021/11/14

URL:<http://wsak.cava.jp/index.html> E-mail : kyotoski@outlook.com

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・星幸敏・中島剛・荒川邦博

2022年の2大ツアー企画は中止決定

2大企画の中止についてのお知らせです

会員の皆様、コロナ禍の中、お元気にお過ごしでしょうか。

この間まで猛暑が続いていましたが、急に寒くなりスキーヤーにとっては喜ばしい季節になってきました。ただ、一番心配なコロナ感染ですが約1ヵ月前から信じられないくらい全国的に減少してきています。

今、コロナ感染者は非常に少なくなってきていますが、行事を開催するのは1月と2月です。このコロナは世界で初めての経験であり過去のデータがなく、今後どのようになるのかは誰にも分かりません。冬にかけて第6波がやってくるという日本の科学者は多いです。飲食店の時短制限が全面的に解除され人流が増加することが予想され、感染者が増えるのではないかと懸念しています。

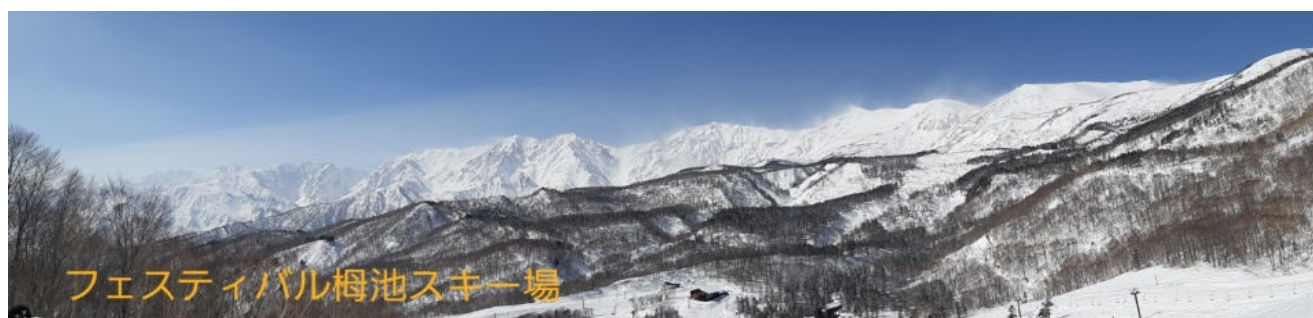
少人数での移動とは違い、団体に長時間のバス移動は心配です。普段会っていない人と行動を共にするため、感染の危険性が高いと思われます。

2大企画は通常7月の総会以後、直ちに企画案について相談し準備にかかります。今年も総会以後、運営委員会で何度も議論を重ねてきました。宿泊先やバス会社と連絡をとり、ギリギリまで様子を見ながら判断しようということなり、10月の運営委員会でも議論をし、最終判断をしました。これ以上遅らせると準備が間に合いません。

運営委員会では、『今年も2大企画(ウイクデーツアーと京都フェスティバル)は中止せざるを得ない』という結論になりました。

残念ですが、大変申し訳ない結果になりました。どうかご理解をお願い致します。再来年は是非企画をして、また皆様とお会いできればと思います。

2021年10月末日 京都スキー協運営委員長 小山孝夫



山スキー一部

比叡山 弁財天道

出発: 11月21日(日) 叡山電車一乗寺駅8時集合

一乗寺駅・・・(1時間10分)・・・京都トレイル65番合流点・・・(石鳥居)・・・(1時間)・・・比叡山ドライブウェイ料金所跡・・・(1時間)・・・弁財天堂・・・(20分)・・・坂本ケーブル延暦寺駅・・・(40分)・・・大比叡(頂上)・・・(1時間30分)・・・水飲み対陣跡・・・(30分)・・・きらら坂登山口・・・(25分)・・・修学院離宮道バス停・・・(10分)・・・叡電修学院駅

歩行時間6時間45分 16～17時頃下山予定

持ち物: 弁当、飲み物、おやつ、雨具、軍手、懐中電灯

*靴はトレッキングシューズが望ましいです。

*前日の天気予報の降水確率が50%以上なら中止します。

参加される方は連絡ください。

・星 正男 (携帯:090-9048-3581 メールアドレス: isi-ma-mire@docomo.ne.jp)

・竹口 進 (携帯:090-3270-1634)



技術・指導員部

ターンの切り替え時 積極的に前へ

キーワード: 踵を踏みしめ前へ出る

スキー協の今シーズンのテーマともなる「ターン後半の足場を確保し、切り替え時に前に出てターンポジションまで行くことで谷回りターンにつなげる」について、「切り替え時に前に」について私なりの考えを紹介したいと思います。

ターン後半(山回り)は減速要素がはたらき体の重心は後ろに移動し後傾のポジションでバランスをとっています。ターン終了から切り替えに入りターン前半(谷回り)にかけては加速ゾーンとなりスピードが上がってきます。この場面で、後傾ポジションのまま次のターンに入っていこうとするとスキーに乗り遅れ暴走してしまうことになります。

そこで、ターン切り替え時に積極的に前に出ていき前傾のポジション(前傾姿勢)をつくる必要があります。前傾とは、前に倒れかかろうとする体制のことで、足元より体の重心が前にある状態です。この体重を支えている足元(荷重位置)と重心位置のずれが大きいほど、体軸(荷重位置と重心位置を結んだ線)の傾きは大きくなり急な加速にも対応していけます。

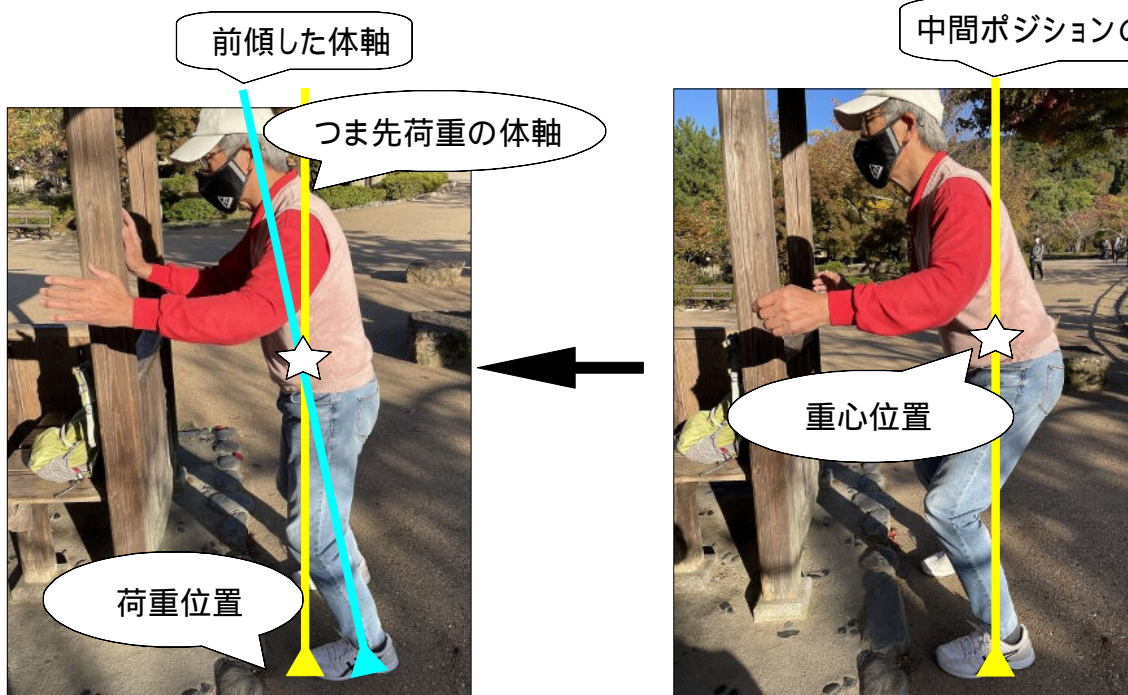
では、スキー操作のなかでどのように動けばいいのでしょうか? 「手を前に出す」「ヘソを前に」「体を前に倒す」「腿を立てる」「つま先立ちになるように」等々いろいろ言われます。どれも間違っていないかもしれませんが、体の重心が前へ動いただけでは前傾のポジション(前傾姿勢)がとれたことにはなりません。前述したように、重心は前に荷重位置は後ろにという意識でやってみるとうまくいきます。

そういう点で一考を要するのは、「つま先立ち」になるくらい前に出ても「つま先荷重」になってしまえば、あまり体軸が前傾したことになりません。踵を付けたまま踵から押し出すように重心を前に持っていくことで理想的な前傾ポジションが作れると考えますがいかがでしょう!

その動作要領として、中間ポジション(基本姿勢)【図-1】から脛の前傾と上体の前傾を保ったままお尻を持ち上げる(腿を立てる)と重心は前へ移動し、前に一歩踏み出しそうになります【図-2】。このときつま先荷重にならないように足裏全体(くるぶし下あたりに荷重位置を置いて)で踏みしめることで理想的な体軸の前傾が作れます。

シーズン間近ですが、倒れかかっても大丈夫なように壁か椅子を支えにヒンズースクワットの要領で、イメージトレーニングの一つとしてやってみてください。この動作要領が身につくとレベルアップ間違いなしです。

記 森田 英二



【図-2】前傾ポジション

【図-1】中間ポジション

競技部

ポール陸トレ実施報告(2021年11月)

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。(競技部長 坂下和修)

日時: 10月30日(土) 14:00 ~ 16:30頃

場所: 梅小路公園

参加: 8名

コロナ禍ではありますが、新規感染者数がだいぶ減ってきた中での開催となりました。たいへん良い天気、暑くもなく寒くもないという状態で、気持ちよく実施できました。

刈谷梓さんのコーチにより、ランニング、ストレッチ、スキップなどを行いました。昨年も実施したラダートレーニングは、皆さん普段やらないことであり、逆に結構、興味を持って取り組まれたようです。

今回は、自分が普段やっており、有効だと思うようなトレーニング方法を各自に紹介して頂きました。僭越ながら私が印象に残った種目は、森田さん: 木で作った三角バーを用いたフォーム作り。しこ踏み。

「驚きの70代現る!!!」

(文と写真: かぶりこーん 中山亮)

久しぶりにスキー協の行事に参加しました。全国的にスキー協会員の年齢層は上昇の一途をたどっていると思われませんが、今回驚いたのは皆さん肉体的に元気だということです。中でも今回初めてお会いした望峰の岡田さん(御年71歳)とのこと



刈谷さん: 歯磨きしながらの片足スクワット。手持ちローラーを用いた水平屈伸。ゴムローブを用いた上体運動など。

坂下: 片足の腿上げ振り下ろしによる腸腰筋トレーニング。

最後に、ミニコーン(高さ約20cm)をポールに見立ててコースを設定し、通り方のイメージ練習を行いました。エッジの切り替えタイミング、狙いの方向性など、各人のものを出し合い、評価・共有しました。坂下は、SLのヘアピン、ストレートの通り方を予定していたのですが、時間とスペースの関係でできませんでした。

各自、普段、自分なりにトレーニングをやっておられると思いますが、今回のように、それらを持寄り、紹介・共有することも刺激なっと思ひます。

梅小路公園は広いのですが、家族連れやグループがたくさん来場されており、我々のスペースはあまり大きくとれません。また、スキーのトレーニングはフォーム作りなどのため、どうしても寄り掛かることが必要なのですが、近くに壁・塀などがなく、十分に実施出来なかったことが心残りです。

今年もコロナを用心して、残念ながらトレーニング終了後の懇親会は行いませんでした。

ですが、何をやらせてもとにかく軽やか! 「ラダー(はしご)ステップ」でも何らもた

つくことなく流れるように走り抜けていけます。私が普段、接骨院の仕事で身体機能の衰えた70代ばかりを見ているからでしょうか、その差に唖然としました。

同じく望峰の小山さんにも驚かされました。私(53歳)もプルプルしてしまう「腹筋ローラー」をいとも簡単に転がしていらっしやいました。おそろしい小山さん、おいくつなんでしょう? 以前、



六甲の山歩きで一緒にした時も、足取り極めて軽快でついて行けない人続出したことを思い出しました。

そして京都スキー協の「ミスター競技」と言えばバーディカルの刈谷さん。毎日歯磨きしながら「片足スクワット」をしているとか。しかもハムストリングスと殿筋に効かせるこだわりの方法で。相変わらずのモチベーションの高さに私も嬉しくなっていました。

「年のせいか筋肉の張りがなかなかとれない」などとおっしゃる森の会の森田さんですが、股関節は相変わらずの柔軟性を保っていました。今回は自作の「トライアングルスケール」(私が勝手に命名)をひっさげ「ポジションづくりのイメージ方法」を解説して頂きました。技術への

探求心は今なお...ですね。

掃き溜めに鶴...と言いましょか。今回「ラダートレーニング」を提供して下さったのはバーディカルの梓嬢。そこにいるだけで爽やかで健やかな空気が流れます。感謝m(__)m。そんな彼女も膝の靭帯を二度も手術しているとか。そして今は手首を負傷中と。意外にも「傷だらけのエンジェル」でした。

秋晴れのポカポカ陽気の中、こんなふう「ユルくてためになるトレーニング」で気持ちよく汗を流した土曜の午後でした()。



京都スキー協 クラブ紹介

かぶりこ～ん

かぶりこ～んは会員5名(多分)で、現在はクラブ行事というものはありません。しかし佐野さんと菅沼家は時々森の会などの行事に混ぜてもらいスキーをしています。

一方、非公式の例会はやっております。ほぼ毎月「入手困難なケーキを食べる会」(私中山が勝手に命名)という有志の集まりがあります。

これは元々、小麦粉&スイーツ番長の鈴木さんと菅沼千尋さんがやっていた「京都で最も美味しいケーキ屋はどこか?」という探求の末にたどり着いた、幻のケーキ屋さんのケーキを食べる宴が始まりで、そこに私なんかも乗っかせてもらい、あたかもクラブ行事のような体裁で集まっているだけのことです。

つまり現在は、また昔のように皆でスキーに行く日を夢見ながら、専らケーキを頬ばっている「かぶりこ～ん」ケーキいやスキークラブであります。



森の会

森の会は定例会議を毎月開き、スキー協で決まったことも報告できるようにしています。スキーシーズンが始まるまではハイキングや山科体育館のジムで体づくりもしています。

9月のハイキングは女性ばかり6人で比叡山に行きました。11月もスキー協の比叡山オフトレに便乗します。

LINEでの参加者の感想

(丸谷)中井さんお互いに頑張ったね。皆さん足は大丈夫でしたか？ 私もですが他にも膝やくるぶしが痛い人も居たのに平均70才超なのに800mの山に登れたのは凄いですね。

(法里)下山はケーブルカーとか思っていたのに誰もケーブル希望は居なかった。今まで車やケー

ブルで何度も訪れていた比叡山ですが、848m大比叡と言う比叡山の山頂に自分の足で立つことが出来て感無量でした。因みに昨日の歩数は20000歩。丸谷さん内藤さん皆さま有り難う

(中井)皆さまありがとうございました。どうかこうにか皆様の足を引っ張りながら歩けたことと感謝です。因みに中井は家から家まで29431歩と出ました。ありがとうございました。



雪おこし

今年の総会は10月16日(土)9:30～テニス昼食後、総会という日程で行われました。参加者は8名でした。(クラブ員は12名)

当日は温暖化の影響でしょうね、暑いくらいの天気でしたが、時折日も陰り良いテニス日和になりました。



午後から議案書を基に、昨シーズンの振り返りと今シーズンの夢を出し合いました。

今総会の特徴は、交通費補助についての決まりを決定したことです。今までは経験的におよその額を出していましたが明文化しました。それから、今シーズンは2年ぶりに野沢温泉スキー場にツアーを組むことが決まりました。楽しみです。

当面の日程(基本:毎月の第2、第4木曜日の午後が例会)

- ・10月28日(木)テニス例会
- ・11月07日(日)黒豆ぼり・BBQ・テニス
- ・11月11日(木)テニス例会
- ・11月16日(日)テニス交流会(他クラブ)
- ・11月25日(木)バドミントン例会
- ・12月09日(木)バドミントン例会
- ・12月23日(木)初滑り(八チ北)

今年は、2月に野沢温泉へツアーを組む

望峰（もね）

『スキーくらぶ望峰 号外newsから転載』

クラブ望峰では、10月24日日曜日2021年度総会を「あうる京北」でおこないました。集合時間より早く全員揃ったのでJR二条駅から会場の「あうる京北」へ送迎バスで出発。コロナ感染で1ヶ月総会が延期になりましたが無事開催。お天気も良く爽快な1日でした。会場にも早くついたので予定をくりあげてお昼のバーベキュースタート。コロナ感染対策で一人ずつ小分けにしたお皿の食材を鉄板で焼きながら間隔も十分とっての贅沢なバーベキュー。会場は貸し切り状態でした。堀田会長の乾杯の音頭でスタート。久しぶりの再会（スキーシーズンは



結構いろいろイベントしますが、オフシーズンはほとんどイベントないので)の会員同士で近況など交流しました。

少しアルコールは入っていましたが、会場を変えて13時から総会開始。新しく今回入会された岡田さんから自己紹介を受け、参加者も順次自己紹介。今回の総会の参加者は14人(会員家族1名含む)。会員は通信会員いれて23名になりました。

クラブの総会では、小山事務局長から2020年のクラブの取り組みのまとめを報告いただきました。高齢や身体的な理由でやむを得ず脱会された方、新しくクラブに入会された方の紹介があり、新日本スポーツ連盟から30年以上活動しているクラブへの褒状を授与されたことや機関紙「スポーツのひろば」に掲載されたことなどの報告がありました。そのほかクラブの会

費でワックス台などを購入すること、規約の議論やスポーツ障害保険のことなども話あいました。またスキーツアー参加されるかたで会員と会員外との参加費の差をつけるかどうかについての提案がありましたが、会員外のかたも気兼ねなく参加いただいてクラブを気に入って入会してもらおうということで参加費の差はつけ



ないことを確認しました。

総会の最後はいよいよ今シーズンのスキーツアー計画について検討をおこないました。京都スキー協の2大イベントがコロナ感染拡大の危惧から中止となるとの報告を受け、例年以上にクラブのスキーツアーを充実させようと日程調整しました。今後コロナ感染拡大の再燃が心配ですが、いつものようにたくさんスキーツアーの計画を決定。全てできたらいいのになあと思いつつ、会費を集めて総会は終了。玄関で記念撮影し、京都市内への帰途につきました。

総会参加の皆さんお疲れさまでした。総会参加されたかたも、今回残念ながら参加できなかったかたもスキーツアーでいっしょにスキー堪能しましょう。コロナに負けないぞー。と決意を新たにした1日でした。



関西ブロックオンライン学習会

関西ブロックでは毎年秋に学習交流会を各府県で回り持ちをして開催をしています。学習と交流を合わせた企画です。今年も9月4日に和歌山主管で開催を予定していましたが、コロナ感染者が増えて延期せざるを得なくなりました。感染者が減らない中で、1カ所に数十人の方が集まるのは、感染者が出るのが危惧されますので、思い切ってオンライン学習会にしました。

10月31日にオンライン学習会を企画しましたが、初めてのことでありますので、各府県の方々にも協力をお願いし、細かなことも相談しながら実施にこぎつけました。45人の方がパソコンの二つの画面にまたがって参加していただきました。

参加していただいた方からの感想はどうか、まだ聞いていませんので何ともわかりませんが、何とか予定どおりに終了することができました。交流は出来ませんでした。これもコロナ禍ではの企画と思います。今後も、このような方法も一つの手段かもしれません。(小山)



スキー協関連の企画

(京都スキー協の取組み)

指導員研修会

= 1月2日(日)～3日(月)

・野沢温泉スキー場(森の会行事に便乗)

指導員研修会

= 1月15日(土)～16日(日)

・きそふくしまスキー場

申込締め切り 12月15日(水)

(関西ブロックの取組み)

関西ブロック初滑り・指導員養成研修会

= 12月17日(金)～19日(日)

・志賀高原一ノ瀬

申込締め切り 12月7日(火)

(早割り11/23締切 2,000円引き)

詳細は、案内チラシにて

関西ブロック・ポール練習会

= 2月5日(土)～6日(日)

*場所未定

関西・東海ブロック合同競技大会

= 2月26日(土)～27日(日)

・野麦峠スキー場

関西ブロックレベルアップ講習会・検定会

= 4月1日(木)～3日(日)

・志賀高原一ノ瀬

(全国スキー協の取組み)

中央研修会(指導員)

= 12月4日(土)～5日(日)

・志賀高原熊の湯スキー場

全国競技大会

= 2月26日(土)～27日(日)

・湯の丸温泉スキー場

セッター養成・検定会・研修会

= 4月16日(土)～17日(日)

・野沢温泉スキー場

全国サマーセミナー

= 8月20日(土)～21日(日)

・札幌市教育文化会館

・講演:「地球温暖化とスキー環境」

日本雪氷学会 尾関先生

・スキーサロン:プロスキーヤー吉田勝大
指導員理論研修対象