



## 行事報告 <クラブ行事>

ちょっと Guest Please Talk の集い 令和5年9月23日(土曜日) 15:00~17:00

於：下京いきいき市民活動センター

下京いきいき市民活動センターで行いました。参加者6名。

今回は、コロナ禍で数年行っていなかったオフトレ的な内容から、その間に知った知見をターンの各パート(切り替え・谷回り・山回り・切り替えにスムーズに移行する為の斜行)にして、ポイントとそこでの体使い方やイメージの仕方として、対話形式で行いました。滑走日数が少ない中、日常生活の束の間、ターンをパート化して意識し、「ちょっと」の動きで汗をかかない程度に体も動かす内容でした。

○ニュートラルで前のターンの姿勢を無くし、斜面に直角(90度)に立つ時の重心位置は足裏の真ん中、次の外スキーに荷重感をもつ事

○谷回りではスキーより重心位置が前めになる、足裏は母指球側、谷回りの入りで足首を山側に引く動きを活用、ここから外向傾の姿勢が必要になる

○山回りフォールラインから時計軸で4(8)時でスキーをしっかりとわませターン後半に移行する。この時、外スキーを外向傾の姿勢で押し込んだり、乗っかったりするが、何はともあれプルークボーゲンの動きが大切

○次のターンに移行するとき「斜行」(斜滑降と同じですが、少しの動きなのでこう表現しています)を意識することで、踵寄りであったポジションをニュートラルに向けて前に戻す役割にこのような滑りのイメージを持って、★スキーの方向と片足に乗った時の上体の向き ★ポジションを取り戻す、重心を前後に動かしながらスクワット(大殿筋とハムストリングを意識して) ★正対から股関節を起点に上体を斜め後ろに引き、外向傾を作る ★足首を引く動き ★ストックの使い方 ★目線の動き「目は口程に物を言う」等を行いました。



参加者の皆さんは、シーズンまでに何度も資料に目を通して、各パートのイメージを高めその都度体を反応させてみて下さい。シーズン後にフィードバックしていただければ、ありがたいです。

最後に、今回資料に使わせていただいた、私の見本とするリッチーベルガーが、本で語っていたことです。「ニュートラルで斜面に直角に立ち、そこから重心を落とせるかどうか、ここが一番のポイントで、恐怖もあるが克服して行く事が上達の近道」とのことです。

【記】H.S.

## 参加者の声

### ◆M.T.

オフ企画としては3年ぶりにリアルに集まって、総会に続き「下京いきいき市民活動センター」の会議室を借りて開催しました。

「集い」の目的は、Hさんの発案で、スキーにまつわる経験・思考・知恵等を出し合って、少ない滑走日数の環境の中で、日々の暮らしでも、スキーに役立つような答えを、Generative(ジェネレーティブ→「生成力のある」) Pre-trained(プリ・トレーニング→「事前学習をする」)にみんなで考えようを略して、Hさんのダジャレ(笑)で、「チョットGPT」という集まりになりました。

参加者は講師Hさん、ハッピーターンAさん、N.C.さん、H.M.さん、H.K.さん、M.T.でした。

Hさんに準備してもらった資料で、ターンの山回り→斜行→切替え→谷回りにおける重心(バランス)・目線・腕の使い方・外向傾や内向傾・ニュートラル・上下動・外脚と内脚・のポイントをリッチー・ベルガーの美しいターンイメージも見ながら、参加者とともに身振り手振りで確認しました。

私が最近課題と思っている谷回りターンを作るには、山回りの足場作りからイメージを持たないといけないと思いました。みんなでスキーのあれこれを話していると、オフでイメージを膨らませて、雪上でもいろいろ試してみたいと思いました。次回チョットGPTも企画しても良いですね！

2時間ほどの集いの後は、京都駅前の沖縄料理店で、H娘さんも合流し懇親会をしました。

### ◆A.T. (ハッピーターン) 「シティ勉強会(ちょっとGPT集い)に寄せて」

Hさんのストイックさに今回も感心させられました。どうすればいいターンができるのか、常に考えておられる姿勢はいつも感心させられ見習うものがあります。様々の要素を詳細に検討し、どのようにすれば理想的なターンになるのか、僕もHさんの真似をして少しは近づきたいものだといつも思っています。今後ともご指導よろしくお願いします。

### ◆H.M.

先シーズンの中で、不得意の右ターンが、少し良くなった理由がよく分かりました。今シーズンに確かめるのが、楽しみです。懇親会の沖縄料理店で、スキー協の歴史も勉強しました(笑)

### ◆H.K.

昨シーズンのテーマ「斜行」をふまえて、斜行からニュートラル、谷回りへの動きや体の使い方などHさんから細かく解説してもらいました。雪上に立つ前からイメージを持つための日常的に行える重心の確認方法など、実際に見たり試したり出来るのは対面の行事ならではで、理解が深まりました。

### ◆N.C.

お話を聞いて、早く本物の雪の上でやってみたいと思いました。特に、「斜面に直角に立つ」を、日々頭に浮かべています。

## 行事報告 <京都スキー協>

指導員部会 令和5年9月10日(日) 13:00~14:30 Zoom

今シーズンの活動について話し合いました。シティからはM.T.、H.K.の2名参加しました。

1. 京都スキー協指導員全体会議について  
10/29(日) 13:30~ 初級指導員理論研修の対象とする  
受講料 研修対象1000円 対象外500円
2. 京都スキー協指導員対象の雪上研修について  
令和6年1月13(土)~14(日) ハチ高原スキー場  
初級指導員実技研修の対象とする
3. 今年度の技術・指導員部の行事(全国スキー協へ提出予定の開催行事)
  - ①指導員雪上研修
  - ②森の会正月ツアー
  - ③ウィークデーツアーでSTT実施
  - ④初級指導員検定会
4. 令和6年4月5(金)~7(土)の関西ブロックレベルアップ研修会について  
京都スキー協が主管の行事になります

## 行事報告 <関西ブロック>

学習交流会 令和5年9月9日(日) 10:00~16:45 大阪国労会館

学習交流会が開催されました。今回、シティからの参加はありませんでした。



## 行事予定 <クラブ行事>

### \*シティスキークラブ忘年会

令和5年12月16日(土) 時間未定

★開始時間及び会場等詳細は、決まり次第メールでお知らせします。

# 行事予定 <全国・関西B・京都スキー協>

詳細は、スキー協役員やクラブ担当者にお尋ねください！

## \*京都スキー協

### ○ポール陸トレ（競技部）

令和5年10月21日（土）14：00～17：00頃 梅小路公園 ※雨天中止

### ○低山ハイキング（企画部）

令和5年10月22日（日）9：30集合 14：30頃解散予定 ※小雨決行

行程：【集合】9：30京阪電車「龍谷大前深草」駅東側疎水前～大岩山～伏見桃山城(昼食)～  
伏見桃山駅(解散)

### ○指導員会議

令和5年10月29日（日）Zoom

### ○森の会ツアーとスキー協合同

クラブ創立40周年記念シーズン企画 野沢温泉ツアー

令和6年1月6日（土）～8日（月祝）

### ○指導員雪上研修会（指導員部）

令和6年1月13日（土）～14日（日）ハチ高原スキー場

### ○第9回ウィークデーツアー

令和6年1月17日（水）早朝出発～19日（金）岩岳スキー場（宿：アルベルゴ宮田荘）

2泊3日

### ○初級指導員検定会（指導員部）

令和6年2月17日（土）氷ノ山国際スキー場 日帰り

### ○2024年京都フェスティバル

令和6年3月22日（金）夕方出発～24日（日）柵池高原スキー場（宿：サンライズタンネ）

## \*関西ブロック・全国

○関西ブロック技術委員会 令和5年12月1日（金） ※中央研修会の前日

○中央研修会 \*全国スキー協ホームページ参照

令和5年12月2日（土）～3日（日） 志賀高原横手山&熊の湯スキー場

申込：10月7日～11月17日 定員：60名

○関西ブロック初すべり研修会（主管：滋賀）

令和5年12月15日（金）～17日（日） 志賀高原一ノ瀬スキー場

○関西ブロックポール練習会

令和6年2月3日（土）～4日（日） 氷ノ山国際スキー場

○関西ブロック春のレベルアップ研修会（主管：京都）

令和6年4月5日（金）～7日（日） 志賀高原一ノ瀬スキー場

## 編集後記

私と同年代の同僚の女性は、夫婦でマラソン大会に出場したり、休日は仲間とハイキングに出かけたり、学生時代、吹奏楽部でパーカッション担当だったそうですが、今でも時々スタジオを借りてドラムの練習をしているとか、とにかくアクティブな人です。自分の趣味や推し活動を楽しんでいる人たちを見ると、忙しさを言い訳に休日をだらだら過ごしてきた私も「何かしなきゃ～」という気持ちになります。まずは、スキー協主催の低山ハイキングに参加しようと思います。

また、コロナ禍と息子の受験で、すっかりグレンデから遠ざかってしまいましたが、「ちょっとGPT」に参加し、講師のお話を聞いて、ますます雪上が恋しくなりました。

家と職場の往復と夏の暑さに疲れ気味でしたが、やっぱり自分で楽しみをみつけないと！適度に体を動かし、おいしいビールを楽しい仲間とともに楽しむ、日常の中にささやかな楽しみをみつけないといけません。

(記：N.C.)