



行事報告 <関西ブロック・京都スキー協>

* 関西ブロック学習交流会 9月7日(土) 大阪「国労会館」於

シティからは現地にH・M、ZoomでH・Kの2名が参加しました。中身の濃い学習会で、特に特別講演の田邊さんは体の使い方などとても分かりやすい解説でした。

1. スキー協の活動 組織運営と指導員の役割 全国スキー協・和田利男

「会員減少問題と指導員の果たす役割」

会員の減少に伴い指導員も減少傾向にある。他のスポーツに比べて費用がかかる。平和でなければスポーツは行えない。環境問題や気候変動、世の中の動きや多様性にも理解を深める。

指導員の果たす役割は組織運営と技術の向上。指導員としてどう生きるのか、人間力を向上させる努力を続けていく。

2. 指導員規程の理解と運営・スキー事故の予防と対策 関西B技術委員長・デモ・池田和文

「スキーが上手くなるコツ教えます」

- ・オフシーズン 体を動かしてトレーニングをする、前シーズンの滑りをビデオで見ておく
- ・オンシーズン 常に意識をしながら考えて滑る
- ・目標を持つ STTの点数やバッジテストや指導員など
- ・空手の道場訓「体と精神の修養・絶えず熱を持って・礼に始まり礼に終わる」

3. スキーの技術と指導法 全国スキー協技術部長・デモ・野瀬孝

「真下への横滑りを展開してベーシックパラレルターンにしよう！」

前シーズンまでのテーマ、2021「角付け」、2022「外脚荷重」、2023「ポジショニング」

ズレ→停止(膝でなく腰で止める)→スキーを回す(上体ではなく股関節を使う)

上体から動き出すとローテーションとなるが、股関節を使いアンギュレーションさせる

4. 「特別講演 コブ斜面の滑り方」苗場スキースクール主任講師 田邊宏昭

- ・ポジションが重要 脛をブーツにあて寄りかかると楽だが、骨盤が後傾してしまう。腿裏と腹筋を使い骨盤の前傾を保つ
- ・初～中級 横滑り系 コブの頂点でターンシフトを下に向け角付け、ずらしながらコブを階段に見立て一段づつ横に回り込むように降りる
- ・中～上級 縦滑り系 角付けによる切り返して板のしなりを使いターンし板を雪面に押し込み削る、中腰からさらに低くなり曲げ荷重し角付けしながら板を落下させる

*** 京都スキー協 技術・指導員部会 9月21日(日)**

オンラインで行われた京都スキー協 技術・指導員部会に参加しました。シティからはH・Kさん、M・Tの2名が参加しました。次シーズンのスキー協技術部の活動内容について議論をしました。主な内容は、指導員研修会(理論、実技)や技術・指導員部主管行事の進め方でした。参加者の熱心な議論が続き、当初の予定時間を超える会議でした。

1 京都スキー協指導員会議について

- ・開催時期：令和6年10月20日(日)午前9時~12時30分 開催。
- ・初級研修対象として実施する。講師料、受講料共 ¥1,000- とする。

2 京都スキー協指導員対象の雪上研修の開催について

- ・初級指導員実技研修対象とする。研修の内容について個々の思い(希望)があった。(下記参照)
 - ・中央研修会や関西ブロック研修会に参加できない指導員への救済的な開催
 - ・あくまでも京都スキー協指導員のレベルアップが目的
 - ・各指導員の弱点や強化ポイントを絞ってレッスンしてほしい
 - ・指導員の指導法の勉強会
- ・指導員受検者も研修の対象とし、参加者のレベルアップを図る。
- ・会場：氷ノ山・ハチ北・木曾福島などが候補として挙がったが、状況を見て決定する。

→10/20(日)指導員会議で1/18~19の「きそふくしま」になりました。

3 今年度の技術・指導員部主管行事について(全国へ送付する開催計画)

- ・京都スキー協指導員雪上研修会
- ・ウィークデーに代わるツアーで開催時のSTTはやる方向で検討
- ・森の会の正月野沢ツアーを研修対象に入れる。

4 京都スキー協主催の初級指導員検定会について

昨年度は実施したが、今後の方針を検討したい。

- ・京都スキー協で指導員受験希望者が出た場合に実施することとする。

*** 京都スキー協 企画部会 8月16日(金)**

- ・低山ハイキング 総会で次シーズンは、低山ハイキングの定期開催としたい

《案》 ① 24年11月2日(土) @稲荷~蹴上

② 25年5月24日(土) @蹴上~銀閣寺 京都トレイル1周制覇を目指します

- ・オフトレ (仮)24年11月24日(日) 森の会のオフトレとジョイントする → 調整中

*** 京都スキー協 機関誌部会 9月16日(月) 対面にて**

今年度よりWEスキーの和田さん、望峰の原さんが加わり6名体制でスタートしました。

スキー協HPをスマホ対応版にシーズンに入るまでにリニューアルすること。

今年度の機関紙部の発行について、などを話し合いました。

また、リニューアル中のHPについて、現時点での状況を見て頂きました。

*** 今後の京都スキー協について(仮)「どうするスキー協」 9月14日(土)**

シティからH・M、H・Kの2名で話し合いに参加してきました。

- ・スキー協の中を活性化させる、ファミリーツアー、指導員の質の向上
- ・スマホ版のホームページ、対外的にはインスタグラムを使って人集めを考える



行事予定 <クラブ行事>

* 忘年会 2024年12月14日(土) 18:00~20:00

【場所】 ITALIAN QUATRO 京都駅前店

京都市下京区塩小路通西入東塩小路町614 新京都セパビル1F

【費用】 2時間飲み放題 4500円/人



* 2025 シティスキークラブ正月ツアー 1月2日(木)~4日(土)

正月ツアーへのアンケート回答ありがとうございました。

アンケート結果より、1月2日~4日の2泊3日、野沢方面の希望が多く、以下のツアーを行うことになりました。日程の合わなかった方、申し訳ありません。

【日時】 2025年1月2日(木)~1月4日(土)

【場所】 野沢温泉スキー場

【宿】 ペンション 魚安

長野県下高井郡野沢温泉村大字豊郷 9517-2

TEL : 0269-85-2217

【費用】 年齢で異なりますので、参加者に別途お知らせ



行事予定 <関西ブロック・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！

* 指導員養成座学（関西ブロック主催）（案内済）

- ・10月27日（日）10時～18時、京都スポーツ連盟事務所にて

* 低山ハイキング 京都一周トレイル 東山コース（稻荷～蹴上）

- ・11月2日（土）京阪伏見稻荷駅 9時集合



* 中央研修会（全国通信、スキー協ホームページ参照）

- ・12月7日（土）～8日（日）熊の湯スキー場
- ・申込締切：11月22日（金） ・申し込みは全国スキー協ホームページより

* 関西ブロック初滑りレベルアップ・指導員養成・研修（主管：兵庫）（案内済）

- ・2024年12月20日（金）～22日（日）、志賀高原スキー場。
- ・申込締切：12月8日（日） ※早割：11月8日まで（2000円割引）

* 京都スキー協・指導員研修会

- ・2025年1月18日（土）～19日（日）木曾福島スキー場

* 関西ブロックポール練習会（詳細未）

- ・2025年2月1日（土）～2日（日）御岳スキー場。

* 京都スキー協・ジョイナススキーツアー

- ・2025年2月14日（金）夕方～16日（日）1.5泊
- ・行先：柵池高原スキー場。 宿：「サンライズ・タンネ」



* 第51回全国競技大会（関西ブロック主管）

- ・2025年2月22日（土）～23日（日）、湯ノ丸スキー場。
 - ・第1回実行委員会：8月30日（金）午後8時～Zoomで開催、その後毎月開催。
 - ・関西ブロック競技部と三役等が参加。京都からは小山、坂下が参加。
- ※大会当日は要員をお願いします。

* 東海・関西ブロック合同競技大会（詳細未）

- ・2025年3月1日（土）～2日（日）御岳スキー場

* 関西ブロックレベルアップ研修会・ポール練習会。初中上指導員検定会（主管：大阪）

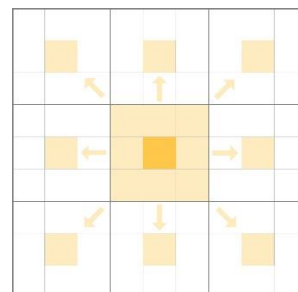
- ・2025年4月4日（金）～6日（日）志賀高原スキー場。

★★★★こんなことしてます★★★★

～マンダラチャート～

大谷翔平選手は、本当にすごい。プロになってからも二刀流を貫き、大リーグでも大活躍、WBCでは感動を与えてくれて、ドジャースに移籍しバッテリーに専念した今シーズンの成績は、打率3割1分（リーグ2位）、安打：197本（リーグ2位）、本塁打54本（リーグ1位）、打点：130打点（リーグ1位）、盗塁59個（リーグ2位）……ほんまに、すごすぎる。そんな大谷選手が、高校生の時に作成した「マンダラチャート」を最近知ってさらに感動した。

マンダラチャートは9×9のマスを構成されるフレーム（枠）で、目標達成のためのビジョンの明確化や具体的な行動計画の作成に役立つと言われている。枠の中心にメインテーマを設定し、それを達成するためのサブテーマを周囲の8マスに書き出し、さらに、そのサブテーマを実現させるための実行すべき課題等を書き出していくというものです。目標設定だけでなく、問題解決のための思考ツールとしても役立つと言われていて、ビジネスだけでなく、いろんな場面で活用されているそうです。



大谷選手は、中心に「ドラ1・8球団（8球団からドラフト1位で指名される）」という目標を書き込み、その目標達成のために必要なものとして、「体づくり」「メンタル」「人間性」「運」「変化球」「スピード160km/h」「キレ」「コントロール」と記入、さらに、それぞれの要素に対して、具体的な行動目標を設定しているのですが、「運」のところに、「あいさつ」「ゴミ拾い」「プラス思考」…と書き込んでいるんです。高校1年生の時に！プロになった今でも彼がグラウンドに落ちているごみを拾うのは、彼の壮大な目標達成のための一つの行動だったんですね。

私も、「マンダラチャート」を作ってみようと思った。あれもしたい、これもしたいと漠然と思うだけで、全然行動に移せていない現状打破のためにも。まずは、中心に「豊かなアフター60歳」。その達成のために、「文化遊興」「アウトドア」「料理」「家の手入れ」「健康維持」……、全部のマスを埋めるのは、なかなか大変。でも、自分は何がしたいのかを整理して、できそうなことから始めようと思う。最近、新たな仲間と定期的にハイキングに行くようになった。昔好きだった歌舞伎を観に行くことにした。正月は野沢に行こう。心豊かな生活のために！（N・C）

編集後記

10月も終わりになり秋らしい季節になってきました。いつまで暑さが続くのかと思っていましたが季節は進みスキーシーズンの冬に向かっていきます。今シーズンは久しぶりになるお正月ツアーも計画されているので、もう一度シティスキークラブとして皆さんの意識がまとまっていけばいいなと思っています。

そして我が家も変化の時を迎えています。娘は18歳になり進学先が正式に確定し、主人はこの秋に会社を退職します。私はというと特に大きな変化はないのですが、これを機に家族の門出を後押しするべく、持ち物の断捨離に人生何年度目かの挑戦中です。「古きを捨て新しきを得る」精神で身辺をスッキリさせて新しい風を呼び込めたらなと思っています。

記・H・K