



行事報告 <クラブ行事>

*2025 シティスキークラブ正月ツアー

2025年1月2日(木)～4日(土) 野沢温泉スキー場

久しぶりにクラブ行事としての正月スキーツアーが実現しました！行先は野沢温泉スキー場、参加者は総勢9名、宿泊は、シティ歴の長い方には懐かしい「魚安」でした。

1月2日の早朝に2台の車で出発、途中で朝食タイムや休憩をとりながら約6時間で野沢に到着。到着後すぐに滑りに出かけました。(ゲレンデまでの急坂がほんまにきつかったです。)

初日は、上ノ平から林間コースを滑りおけるなど数本滑りました。2日目は、M.T.さんとH.K.さんに指導していただきました。ビデオ撮影もして、夜にみんなで鑑賞し、それぞれの課題に対してアドバイスをいただきました。3日目は、午前中に滑り、出発前に宿の近くのお蕎麦屋さんで信州そばを堪能し、帰路につきました。3日間ともお天気は悪くなく、ゲレンデコンディションは上々でした。



徐々に訪れた野沢でしたが、インバウンドの影響は大きく、温泉街やゲレンデに小洒落たお店が増えていました。また、外国人の姿も多く見かけました。「魚安」の隣にスポーツバーがあって、夜に飲みに行こうかとも思いましたが、寒いし疲れているし、やめておきました。

今回、ツアーに参加できて本当にうれしかったです。ここ数年、コロナ禍や息子の受験で、スキーに行けなかった年もあったし、行けても日帰りでしたが、久しぶりの信州は、やっぱり素晴らしく、スキーは楽しいし、もっとうまくなりたいと実感しました。(記：N.C.)



参加者感想



じじいのチャレンジ

二十数年ぶりにスキーに行ってきました。久しぶりの野沢でしたがすっかり変わっていました。建物はそんなに変化していませんが、中身は大きく変わっていました。店に入ってまず目につくのはアルファベットの文字。日本語は探さなければどこに書いてあるのかわかりません。ゲレンデもかわいらしい外人の子どもばかり。外人だけのスキースクールがあるのには驚きました。

そんな野沢でじじいが久しぶりのスキーに挑戦。期待と不安が入り混じる状態で最初はちゃんと滑れるのかなと不安でしたが、思ったよりも昔の感触は残っていました。良くも悪くも以前と同じで右ターンがうまくできません。結局変わっていないのは自分だけでした。（記：I.M.）

15年ぶりに野沢に行きました。インバウンド復活で予約困難の中、なんとか予約できた魚安（シティでお世話になったことのある）に泊まりました。

昔と変わらない佇まいの宿にタイムスリップしたようでした。夕食も昔と同様に料理の品数の多さに圧倒されました。イナゴの佃煮は初めて食しました。美味しかった。前はある程度食べ切れたと思うけど、歳取ったなあ、ギブアップしました。

宿は大湯近くの中心街にあるので、外国人観光客の多さにインバウンド復活を感じました。折角の野沢なので早朝の大湯で身体をほぐしました。

宿からゲレンデまでは、よっこらへっこらスキーを担いでウォーミングアップには充分過ぎます。今年は雪に恵まれたので、トップシーズン並みのゲレンデ状態に心が弾みます。天候は3日とも雪曇り&ガスだったので山頂までは行かず、上の平ゲレンデ中心で、シーズン初日でもあり安全第一で滑りました。

2日目は全員のビデオ撮影もして、夜の反省会で各自の修正ポイントを確認しました。あっといふ間の3日間でしたが、全員怪我もなく、楽しく滑って帰れたのでツアーは大成功だったかな。。。

野沢もインバウンドの影響か、リフト代高騰、ゲレンデ食堂も欧米化（バーみたいな所もあり）、薄給の日本人には敷居が高くなりつつあるなと感じました。（記：M.T.）

久しぶりのシティの正月ツアー、怪我無く3日間終われて良かったです！

天気予報も大雪だったにもかかわらず、後半ガスが出て滑りにくかった以外は、3日間共パウダーで滑りやすかったです。スキー協のウェア(青)は、見つけやすいですね。上ノ平で森の会のメンバーを娘が見つけてくれました。

私の滑りはと言うと、年末の関プロの指導員研修で教えていただいた内容と友人(過去指導員)に教えてもらった内容が頭でこんがらがり、グダグダな滑りに・・・。K指導員に指導いただき、最終日に何とかマシになりました。（記：H.M.）

シティスキークラブの野沢温泉スキー場へのお正月ツアーは、いったい何年ぶりになるのでしょうか？子どもたちも参加してのツアーに感慨深いものを感じました。お天気が荒れることもなく、怪我なく事故なく無事に行って帰って来られて良かったです。

Tさんと一緒に皆さんの滑りをビデオ鑑賞しながらアドバイスの事が出来たのは、初級指導員としての役割を多少なりとも果たせたのかなと嬉しかったです。そして自分の技術的にも、また少し上達のきっかけが掴めた感触があり充実のツアーとなりました。（記：H.K.）

久しぶりにクラブでの野沢スキーに家族で参加しました。クラブで行うのも久しぶりですし、野沢も約10年くらいぶりでした。インバウンドの影響か、野沢の様子もすっかり様変わりしておりました。宿泊は昔cityのツアーでお世話になった宿で、食べきれない食事の量でした。

指導員による講習・および夜の集まりで、ビデオ撮影での自分のできていない所がよくわかって、今後の練習への課題ができたです。また、クラブでツアーに行きたいです。（欲をいえばもう少しグレンデに近い宿が良いです。）。（記：N.T.）

*忘年会 2024年12月14日（土）ITALIAN QUATRO 京都駅前店

年末恒例の忘年会を開催しました。参加者は10名。

近況報告や今後の活動や正月ツアーの話等で盛り上がりました。また、いつもは居酒屋系のお店が多いけど、イタリアンのお店が新鮮で良かったです！！

行事報告 <京都スキー協>

*低山ハイキング 2024年11月2日（土）京都一周トレイル 東山コース（稻荷～蹴上）

雨天のため中止となりました。

*指導員雪上研修会 2025年1月18日（土）～19日（日） 八チ高原スキー場

参加者：9名（シティからは1名） 講師：上級指導員

雪上の指導員研修は2020年のお正月に受けて以来5年ぶりの参加となりました。土曜の朝から出発して3時間強で到着。初日は初歩の平行ターンからベーシック平行ターンまで。2日目はベーシックから洗練の平行ターンまで、じっくりしっかり講習していただきました。シティのお正月ツアーで掴みかけた上達のきっかけをさらに追及することができました。今まで曖昧だった教程の内容や、谷回りやニュートラルポジションなどの技術的なことも明確になり、あらためて基礎的な技術の大切さにも気づけました。2日間とも快晴で雪質も良く講習に集中する事が出来ました。八チ高原は初めてでしたが、大きく開けた見晴らしのいいグレンデで、初心者から上級者まで楽しめる良いスキー場だなという印象でした。宿泊先もおもてなしの行き届いた気持ちの良いホテルでした。（H.K.）

行事報告 <関西ブロック>

*指導員養成座学

2024年10月27日(日) 9:00~17:00 スポーツ連盟事務所

参加者 : 10名(京都市は早川まのみ)

初級指導員養成2名、中級指導員養成5名、中級指導員研修3名

講師: 上級指導員

座学の内容は、指導員の役割、スキー協指導員規定、スキー事故の予防と対応、スキー技術と指導法でした。7時間は長かったです。(H.M.)

*初滑りレベルアップ・指導員養成・研修

2024年12月20日(金)~22日(日) 志賀高原スキー場 山楽

参加者 : 67名(京都スキー協 15名)

前泊して、2日間 指導員養成と指導員研修に分かれて研修しました。2日目終わりに、指導員の目合わせに私が初歩の平行IIを滑りました。61点で不合格でした。教えてもらってすぐだったので、当然ながら上手く滑れませんでした。3日目は、吹雪で座学のみになりました。帰りの車を雪から掘り出すのに、40分掛かりました。(H.M.)

行事予定 <京都スキー協>

*ジョイナススキーツアー2025 in ハチ高原

日程: 2025年2月15日(土)~16日(日)

場所: ハチ高原スキー場(宿泊: ホテルプラトーこのはな)

参加費: 27,000円(交通費、宿泊費【1泊2食】、講習料、保険代)

行事予定 <全国・関西ブロック>

* 第51回全国競技大会(関西ブロック主管)

・2025年2月21日(金)夜~23日(日) 湯ノ丸スキー場

21日(金)前日練習、22日(土)大回転、23日(日)回転

* 東海・関西ブロック合同競技大会

・2025年3月1日(土)~2日(日) 御岳スキー場パラダイスコース下部

・宿舎: おんたけ休暇村: 〒397-0201 長野県木曾郡王滝村 3159-25

・1日(土)回転、2日(日)大回転(エントリーのみ5000円)

* 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。

初級指導員への道

(記：H.M.)

■ 指導員養成座学 2024年10月27日 9:00~17:00 @スポーツ連盟事務所

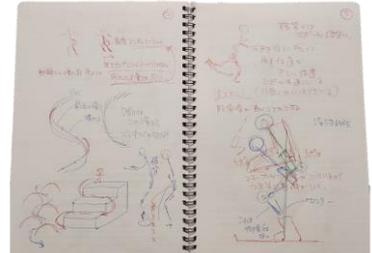
参加者：10名

野瀬デモの座学を聞きました。

今まで頭では理解していたつもりだったスキーへの考え方※が変わりました。

まさに、『目からうろこ』とはこのことです。

※ 足の開き方、姿勢(日本人は猫背が曲がっている・骨の立て方)



養成座学のメモ

■ 関プロ初滑り研修会 2024年12月20日~22日

@志賀高原スキー場

参加者：67名(京都スキー協15名)

研修は、赤城上級指導員に教えていただきました。

プルーク→初歩パラレルⅠⅡ→ベーシックパラレル→真下への横滑り→

洗練のパラレルⅢを2日間で教えていただき、凝縮した講習について行くのがやっと。

整理ができないまま、講習が終わりました・・・

滑りの棚卸しをした感じですが、訳が分からなくなりました(笑)



中級指導員2名+初級講習3名

■ シティ野沢温泉ツアー 2025年1月2日~4日 @野沢温泉

グダグダのまま、野沢ツアーに参戦。

2日目のビデオを見ると、体が横向いてました。

10年以上前の滑りの方が、よっぽどマシ・・・

3日目は、頑張っって下向いて滑ると、少しマシになってきました。

まだまだ、合格の『ご』も行ってません・・・



上の平にて 合流した森の会の皆さんと

最近コーチをお願いして、4月の検定まで、
Nさん2日、ハッピーターンAさん3日、
望峰のFさん2日、SIAの指導員だった友人4日、
ありがたいことに一緒に滑りに行って、教えていただけます。
精一杯頑張ってみます！
乞うご期待！



ブーツ買いました レガザム RT100



こんなことしています



～英語勉強アプリ・Duolingo（デュオリンゴ）

学生時代は英語が本当に苦手でした。でも英語を理解出来たらいいなあという気持ちはずっとあって、「洋画を日本語の字幕なしで見たい」とか、「好きな海外の小説を読めたらいいのになあ」とか。今までも大人向けのやり直し英語本なんかを何冊も読んでみたりはしたのですが、結局長続きはしませんでした。

今また何度目かの英語勉強中なのですが、今回はスマホの無料アプリを使っての挑戦です。新聞の英語学習についての記事に紹介されていました。ゲーム感覚で勉強できるように工夫されていて、世界中で勉強中の人達と順位を競い合いステージを上げたり、レッスンの連続記録更新や実績も自動的にカウントして表示してくれます。アプリからは1日に何度もレッスンを即す通知が来たり、メールにはウィークリーレポートが送られてくるなど、あの手この手で続けたいような工夫がされています。

1つのレッスンは5分くらいで終わりますが、リスニング、スピーキング、ライティング、リーディングなどがランダムに出てきて、間違えると最後にもう1回同じ問題が繰り返されて正解するまで終われません。しかも5回間違えると強制終了してしまいます。クリアするとポイントが貰えて、ポイントが溜まると強制終了を回避するために使う事ができたりします。文法用語は使わずに日常的な場面設定の中で徐々に学習レベルを上げていってくれます。同じような問題が何度も出てくるので、そのうちに嫌でも覚えてしまいます。

中学生レベルの内容だとは思いますが、毎日短い時間でも勉強することで少しずつ身につけてきているように思います。今のところ270日連続記録更新中ですが、「継続は力なり」でどこまで続けられるか楽しく挑戦していこうと思います。

(H.K.)



編集後記

5月に高校時代の同窓会がある。宴会前に、高校の校門の前で記念撮影をするらしい。そういえば、学校って卒業してしまうと、ほとんど行く機会がない。3年間、毎日通っていたのに。記憶もあやふや、行ってみたら思い出すかなあ。ちょっと楽しみである。

2, 3年前に、このクラスの同窓会があった。その時は、まさしく卒業以来、ほとんどのクラスメートと交流がなかったので、会うのは40年ぶり！そのとき、同級生の一人から「御朱印帳」をもらった。これを機に、仲が良かった4人組で「お遍路さんに行こう！」と盛り上がった。今のところまだ実現していないけど、“楽しみ”は、もう少し先にとっておこう。私の“楽しみ”は、これだけではない、他にもいろんな“楽しみ”があって、想像してワクワクしている。そして、そんな“楽しみ”は、きっと実現する、今回、野沢に行けたことが、何故か、私をそんな気にさせてくれている。 (N.C.)