



## 行事報告 <クラブ行事>



### \*日帰りスキー

日程調整がうまくいかず実施できませんでした。

### \*オフトレ ～スキー技術に繋がる 身体の使い方 動かし方～

令和8年5月4日（月・祝） 鴨川 荒神橋西詰付近にて

シティとしては数年ぶりにオフトレが行われました。講師はN.Tさん、参加者はM.T、H.M、H.K、H娘の合計5名でした。

#### ◆運動前のアップ

始めに関節の柔軟性や可動域を広げるためのブラジル体操のステップやヒップホップダンス、アイソレーションの要素も取り入れつつN.Tさん独自の様々なメニューを行い、その後マットの上でのストレッチなどアップだけで1時間近くみっちり行いました。

#### ★ここでのスキーに繋がるポイント★

- ① 見たままを真似して自分の体を動かす  
スキーレッスンなどで先生のお手本を再現するトレーニングになる
- ② 呼吸のタイミング  
ストレッチで体に捻りを入れたい所で息を吐くと、捻りが更に深まる



この呼吸方法をスキーの動きに当てはめることができる

ターンマキシマムの1番体に負荷のかかる部分で息を吐き、ニュートラルで息を吸う

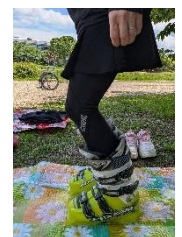
#### ◆スキーブーツを履いて本題

##### ・ニュートラルポジションの確認

膝頭とブーツの爪先が同じ位置にくるように膝を曲げて脛でブーツのペロを前に押す

上体は腰を丸めるのではなく足の付け根を折ることで脛の前傾と合わせた角度を作る

シーズンオフに繰り返し行う事で体に覚えさせ、雪上で今までと違う違和感を感じられたらそれが上達の一步に繋がる



- 山回りの谷足母指球から谷回りの山足母指球への重心移動
  - \* 初中級者は、山回りから高い姿勢のニュートラルポジションへ戻してから外向傾姿勢を意識して山側の母指球を踏み谷回りに入る。山回りの途中から肩や腰を回さずに必ずニュートラルポジションに戻す
  - \* 上級者は山回りでスピードを落とし過ぎないようにニュートラルポジションは低い姿勢のままで左右への重心移動を素早く行い、谷足母指球から山足の母指球へ乗り換える



今回オフトレに参加してN.Tさんの話の中で印象的だったのが、シーズン中に雪上に立てるのが数日だとすれば、それは他のスポーツでいうところの試合の場と考え上達するためのトレーニングはそれ以外の日々で行う、という考え方です。雪上は日々積み重ねたイメージトレーニングの成果を発揮する場である、とは雪なし地域に住む人ならではの発想かもしれませんが私にとって新しい視点でした。

報告 H.K

お疲れさまでした。

来シーズンまでもう一度みんなで、スキー動作を確認出来ればいいですね。無理のないよう活動してもらえばいいと思います。これからも、スキーの滑走時間を減らすことのないように少しでも身体を動かして行きましょう。

☺ N.T

## 行事報告 <関西ブロック・京都スキー協>

### \*第63回京都スポーツ祭典 ジョイナススキーツアー

2026年2月14日(土)~15日(日) @ハチ高原スキー場 @プラトーこのはな  
1日目 午前7時に京都駅を出発して、お昼前には現地到着。近場ならではですね。

昼食を済ませ、午後一番から班に分かれて、講習開始。

私は、ようやく上級班に入っても滑れるようになってきました。

去年、頑張ったお陰ですね。

初日は、夕方にSTTが実施されました。

夕食は、但馬牛のすき焼き or かにすきです。美味しくいただきました。

夕食後は、ビンゴゲーム。スタッフが景品持ち寄りしました。

アコーディオンの伴奏でみんなでお歌ったり、楽しい時間を過ごしました。

2日目 午前9時~午後14時半まで講習。

その後フリー滑走して、16時半に帰路につきました。

けが人も無く、皆さん楽しく上手くなりました。

私は、去年滑って学んだことが、点が線になるような感じがして、上手くなってきています！

H. M

2月14日(土)～15日(日)に八チ高原で開催されたジョイナススキーに参加してきました。シティからは僕とH.Mさんの2名でした。

毎年、この週は地域の小学校の子どもたち対象とした親子スケート教室を開催しているのですが、参加は見送っていましたが、来年からしばらくは自治会の関係で絶対参加できなくなるため、他のスタッフにスケート教室は任せて参加させてもらいました。

八チ高原は今まで行ったことがなく、初めてのスキー場でしたが、朝 京都を出発して、昼前には到着でき、午後からは滑れるし、宿の前がゲレンデなので、すごく便利ですし、ゲレンデもそれなりに楽しめるし、雪質もけっこう良いとは言えませんが、総合的には良かったかと思います。

STT について、何年かぶりに受験しましたが、あまり進歩していないのを実感してしまいました。

講習については2日間とも望峰のFさんに指導を頂き、とても充実した2日間でした。

N.T



## \*第59回 新日本スポーツ連盟 京都府連盟総会

日時： 4月5日(日) 14:00～17:00 会場： 教育文化センター 101号室

出席： 代議員34名中24名(委任状10名)

### ■ 議事内容

1号議案～5号議案まで、すべて可決されました。

出席者の年齢層は50代～80代が中心で、卓球・バドミントンの参加者は比較的若い印象でした。一方で、80代の参加者の中には報告内容が不明瞭な方もおられ、世代交代の必要性を感じる場面もありました。

## ■ 各団体の報告

- 卓球連盟 年間36大会を開催し、延べ1万人が参加。登録者は約1,400名と、非常に大きな組織です。
- 労山（労働者山岳連盟） Instagramを若い女性メンバーが担当しており、魅力的で発信力のある内容になっているとの紹介がありました。

## ■ 予算について

スポ連の年間予算は約200万円。現在、**余剰金167万円**があるため、今年度は各団体に案分して還付されることになりました。スキー協会への還付額は**77,000円**です。

## ■ H.Mコメント

やる気に満ちた団体と、維持するのが精一杯の団体があり、明暗がはっきりした総会でした。ジョイナスの参加者が集まらない問題については、連盟全体に情報を広く配布すれば解決の糸口になるのではないかと感じました。



## 行事予定 <クラブ行事>

### \* シティ第46回総会

日時 7月4日(土) 15:00~16:30  
場所 下京いきいきセンター会議室4

- \* 懇親会も予定しています  
場所については後日お知らせします



## 行事予定 <関西ブロック・京都スキー協>

### \* 第57回スキー協議会定期総会

日時 7月12日(日) 14:00~  
場所 教育文化センター101号  
議長 「WEスキー」 「ハッピーターン」

- \* 懇親会を予定しています



## 最新のスキー用具について

先日、友人がスキーブーツを買いたいと言うので、大阪のタナベスポーツに行ってきました。友人希望のサロモン・ヘッドを履いてみると、しっかりこない様子。レグザムを勧めてみると、中々気に入ってくれました。店員さんが、アトミックを勧めてきて、履いてみると、かなり良い感じとのこと。その後、そのスキーブーツに最新の機能が備わっていることが分かり、友人は即決でした（笑）

- BOA®フィットシステムがシェルを足で包み込み、双方向のマイクロアジャストダイヤルがついているため、必要に応じて微調整が可能。
- キャンタブル・グリップウォークパッドは、滑りやすい路面でのトラクションとグリップ力を高め、標準的なアルペンソールのパワー伝達を兼ね備えています。

要は、前 2 つのバックルがその時の脚の状態にピッタリフィットし、歩きやすく滑りにくいソールになっています。

ソールは、普通のビンディングにも対応するフラットにも変更できます。専用ビンディングの板もありました。

興味のある方は、スキーショップで履いてみてください。

H.M



### 2526 HAWX PRIME 120 S BOA



BOA®フィットシステム



キャンタブル・グリップウォークパッド

#### 編集後記

急に暑かったり寒かったり、大雨や強風がふいたり、熊が街中にたくさん出てきたりで自然界も変だし、人類もあちらこちらで紛争が起こっていて、この先地球はどうなるの？と思ってしまう。そして憲法改正の動きも…憲法 9 条は平和憲法、守り通さなければと思う。

✿ S.K ✿