

京都スキー協通信 No.285

新日本スポーツ連盟京都スキー協議会

2026.2.5.

URL:<https://wsak.cava.jp/index.html>

編集者/矢吹明弘・森田英二・中島剛・佐野薫・原龍治・和田三郎



総会時/9クラブ、96人 スキーメイト40部→(1月現在9クラブ、91人、39部)

京都スキー協 2026スタート



新年そうそう大国が理解が出来ない理由で他国を攻撃し多くの死傷者が出ています。スポーツは平和でないと出来ません。

今年は新年早々から関西のスキー場でも多くのスキー場で滑ることが出来て大変嬉しいです。それぞれが今シーズンの目標を持って怪我のないように滑りましょう！そして「スキー協」の宣伝も忘れないようにお願いします。

(運営委員長 小山孝夫)



行事報告

関西ブロック初滑り

＜指導員研修班＞森の会：矢吹明弘

12月19日(金)～21日(日)にかけて志賀高原・一の瀬スキー場で行われた関西ブロック初滑りは全員で63人、京都スキー協からは10人の参加でした。

僕らの班は講師から「みなさんはシニアなので、筋力をあまり使わなくても優雅でエレガントな滑りができるようになってもらいたい」という課題でした。

「ターンの始まりは内脚の小指を意識した先落としから外脚への意識の順番」、「ターンの外脚は伸展加圧でまわる」、「ターンの後半はアンギュレーションを意識する」の3つの動作を常に意識する練習でした。

今シーズンは優雅でエレガントな滑りを目指したいと思いました。

＜レベルアップ班＞森の会 法里日出子

今年の一ノ瀬は雪たっぷりで見事でしたが、昨年3月の骨折(尾てい骨4カ所と右鎖骨)のあとのリハビリスキーで少しドキドキの今シーズンの初滑りでした。

内藤さんと私は念願の明星班で今年のスキー協のテーマのターン時の谷足股関節の内旋と開きだしの外転伸展荷重でしたが実践はこれが難しい。

一ノ瀬ファミリー上部上級コースに1日目3日目と連れて行って頂き急斜面にもチャレンジ出来ました。

私のスキー今シーズン復帰が叶いもう暫く大好きなスキーを楽しめそうです。往復の大阪スキー協バスにもお世話になり有難うございました。



スキークラブ望峰 40周年記念「ウイスラースキーツアー」 カナダ行ってきました！！

12月5日15時に関西空港に集合してツアー開始。予定していたメンバーのうち1名が急きょ病気でキャンセルとなり、クラブ員6名・クラブ員以外4名の計10名での参加となりました。台北空港を経由してウイスラーへ向かい、時差の関係でウイスラーのホテルには5日22時ごろに到着。

初日は2班に分かれ、現地のガイド3名からコースやウイスラーに関するさまざまなエピソード、スキー場でのマナーなどを教えていただきました。曇り空でしたが、グレンデのコンディションは非常に良好。グレンデとリフト乗り場は大混雑で、まだオープンしていないリフトやコースも多く、スキー場全体の半分程度しか滑ることができませんでした。そのため、広大なウイスラーを縦横無尽に滑り尽くすことは叶いませんでした。夜は近くの「居酒屋」のような店で夕食交流会を行いました。

2日目は前日に滑ったコースを再び滑走。ブラッコムからウイスラーに移動する際には大きな

谷をロープウェイで越えましたが、天気が悪くてもその絶景は十分に堪能できました。日曜日ということもあり、ウイスラーは非常に混雑し、帰りのゴンドラには1時間ほどの長蛇の列ができていました。食事は何よりも量が多く、「ボリュームたっぷり」で驚かされました。夜は、各自が日本から持参した食材に現地で買い足したものを加え、ホテルの部屋でみんなで食事交流会を楽しみました。

3日目は朝早く出かけましたが、すぐにリフト乗り場には長い列ができていました。午後か



らは天候が崩れ、グレンデでも雨が降り出す始末。強風も加わり、下りのゴンドラは長時間の待ち時間に加え、強風による断続的な運転停止もあり、下山には2時間近くかかりました。最終日の夜ということで、近くの店で夕食交流会を開催。店内で醸造されたビールやワインをみんなで楽しみました。

4日目の最終日も多くの人出があり、急きょブラッコムのゴンドラに変更して乗車。晴天ではなかったものの天候は回復傾向にあり、参加

者全員が「ようやく」といった気分で滑走を楽しみました。2本のリフトと、それぞれに関連するコースを滑り、景色の写真もたくさん撮影。15時ごろホテルに戻って着替えと荷造りを済ませ、18時に空港へ向けて出発。行きと同様に



に飛行機を乗り継ぎ、12月11日午前に関西空港へ無事到着。ツアーは解散し、それぞれ帰途につきました。

今回の海外ツアーは、海外旅行の経験が豊富な会員の方が、ほとんどの段取りを担ってくださり、大変なご負担とご奮闘をいただきました。そのおかげで、40周年企画にふさわしいツアーとなりました。また、企画には大阪スキー協の皆さんにもご参加いただき、「外に開かれたクラブ望峰らしい」企画として成功したことを、たいへん嬉しく思います。(藤岡孝之)

指導員をして元気もらった

12月28日、琵琶湖バレイopen。早速スキー スクールに行ってきました。今年からリフトゲートはチケット電子化、金額も上がっているようです。

スキースクールもたくさん予約ありました。子どもをスクールに入れて両親はスキーしないと



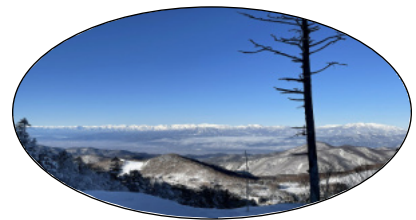
いう方や昔スキーしていて子どもと一緒に滑りたいが道具揃えるのもお金かかるしとか、保護者の方とお話しする機会もありスキーをめぐり状況の一端を知る機会にもなりました。

午前6人午後6人担当しましたが、今日は子どもたちとスキーして元気をいただいた1日でした。子どもは1日で結構上達するものですね。

(藤岡孝之)

専 門 部 活 動

安全対策部よりお願い



いよいよ待ちに待ったスキーシーズンが始まりました！
心がはやりますね。そこで、安全対策部からのお願いで～す。

ゲレンデに出られる前に（家でお茶をしながらでも、横になっても結構）、先日皆さんにお届けしました「スキー場安全マニュアル」に目を通して頂ければ嬉しいです。

全国調査によると

- ① 受傷された、70%の以上の方が「ふつう以下と感じるスピードで受傷した」と回答されている。
- ② 斜面は、80%以上が「緩斜面」「中斜面」と回答されている。という事から、『スピードを自覚して、少しでも不安を感じたら、それを抑えて滑る事』が、傷害予防の重要なカギと指摘されています。

加齢に伴って、「静止視力」「動体視力」「視野」等は低下しています。そして、その視覚情報を基になされる「危険」→「判断」→「反応」も、「かつてのスピードや正確さ」よりも落ちていきますので、その事をお互いに是非自覚しておきたいと思えます。

傷害保険や賠償保険に加入しておく事はもちろんですが、不幸にも、もし万が一受傷された時は、クラブの安全担当の方を通して、安全対策部に報告をお願いします。

それでは皆さん、今シーズンも、仲間と一緒に楽しいスノーライフを満喫しましょう！

星 幸敏

SNS部からのお願い

Instagram投稿をよりスムーズにするため、以下の事をお守りください。

- 1投稿につき、1写真文章は、125字以内(目安)としてください。
(インスタのフィードでは最初の125文字くらいしか表示されなく、それ以降は「続きを読む」をタップしないと見えないから)
- 送られる写真は、全員の同意が得られている事。(個人情報の観点から)
- 送られる写真は、投稿して欲しい大きさに加工してから送ってください。
(移っている人の顔の大きさや風景など、拡大して良いか判断できない為)
- 1メール1投稿としてください。
(1メールで3投稿送られてきても、写真と文章の紐づきされていないので、判断できません)
- # (検索キーワード) 投稿内容と写真から、SNS部で考えますが、これを入れてほしいワードは、文章の最後に #〇〇〇を記入してください。



新スポ府連盟

○全国の連盟総会が3月14～15日、名古屋で開かれます。京都から3名参加します。スキー協から佐々木が代議員で参加します。

○府連盟は4月5日14時～、教文セン

ターで定期総会を開催します。

○4～6月頃、救命救急講習会を各種目協、クラブに呼びかけて開く予定です。

○種目分担金が府連盟に納入されていなかったテニス協議会は23、24、25年度分は一応精算され2月1日に総会を開催し新執行部を選出して新体制で今後の活動を進める予定です。(報告：佐々木)

ク ラ ブ の 広 場

シティスキークラブ

正月ツアー@野沢温泉スキー場



1月2日～4日の2泊3日で、スキーに行ってきました。

宿は、いつもお世話になっている『まるじ』さん。

2日の昼に到着して、足慣らし。シーズン初日なので、感覚もどすのに一苦労しました。

3日の朝は、昨日の夜からの雪で、車に40cm積もりました。

最高のグレンデコンディションです！ビデオ撮影したり、毛無山山頂に行ったり、満喫しました。夜は、ビデオ見て反省会。

最終日は、ビデオの反省から、基礎練習を午前中にして、帰路につきました。

3日間通じて、雪質の良い、良いツアーになりました。



雪おこし

今シーズン 第1回スキー例会 「アップ神鍋」スキー

1月7日の火曜日に、今シーズンの第1回例会で「アップ神鍋」スキー場へ行ってきました。当日は快晴に恵まれ、クラブの仲間、宮津組6名、丹後組3名の9名が参加しました。

アップ神鍋のグレンデの雪は、今の時期としては多い70cmの積雪で、スキーヤーやボーダーの人数も少なく、リフト待ちもなくグレンデに想いのシュプールを描くこ

とが出来ました。

午前・午後とも希望の方には講習も実施し、その後はグループでフリースキーをして楽しみました。4時頃に滑走を終えて帰路につきました。

(事務局 星)



WEスキー

一猪苗代スキー場へー

Weスキークラブは1月13日から16日、会員外も含め9名で猪苗代スキー場に行きました。新幹線で意外と速く行けること、リフト代は無料で割安なこと、インバウンド化されていないなど、穴場的スキー場でした。



望峰 (もね)

一望峰正月ツアー

本日望峰正月ツアー2日目終了しました。

昨日からの雪で朝は雪が降っていましたがふかふか新雪を朝1時間ほど堪能しました。

一ノ瀬ファミリーからジャイアントを通過してサンバレーへ。そこから西館山を滑走して寺子屋を経由して一ノ瀬ファミリーへ帰ってくるツアー、ずいぶん

滑りました。夕方にはお日様(太陽)も顔を出して天気も回復するかなといった感じでした。(藤岡孝之)

*40周年記念ウィスラー記は3Pに掲載



森の会

基本は1月2日～5日、延泊組は8日まで。正月恒例の野沢温泉スキー場へ行ってきました。右の写真はゲレンデで出会ったシティクラブのメンバーと合流したときに撮ったもの。

森の会も高齢化とともに車での移動組が減り、新幹線の利用が半分以上になってきました。

先シーズンはケガ人が複数でたため無理な滑りはしないこととシーズンオフには股関節や肩甲骨のトレーニングで体の柔軟性

を保ちケガ防止を意識しています。

さらに今シーズンは日帰りスキーを積極的にふやして、気軽に楽しみながら少しでも負担が軽くなるような工夫もしながら、80歳になっても滑るぞとお互いに励ましあいながら、高齢者の楽しみ方を模索しています。(矢吹)



ハッピーターン

蔵王例会の報告

1月13日から3泊4日で、ハッピーターンの蔵王例会を実施した。参加者は残念ながら少数の4名、7時20分伊丹発のJAL 2201便で仙台空港まで1時間足らずのフライト、あっという間に空港に到着し、続いて蔵王温泉行のバスに1時間20分乗車し、ホテルに到着した。さすがに飛行機は早く、午後にはグレンデに出られた。この日は初すべりの会員や数年ぶりという会員もあり、軽く滑って感覚の取り戻しに専念した。翌日は皆さん自分の滑りを思い出し、また、寺尾指導員の的確なアドバイスもあり気持ちよく滑ることができた。滑った後の温泉がまた格別、ホテル（アストリアホテル）の露天風呂が非常にいい雰囲気、皆さん大満足。

翌日も同じようにグレンデで滑りを楽しみ、「もうスキーより温泉」と、スキーを

昼までで切り上げて午後は温泉三昧という会員も出て、スキー三昧と温泉三昧、おまけに宴会三昧までやって、コスパの高い例会となった。

最終日は、JR仙台駅までバス移動し、仙台朝市で新鮮な魚介類をお土産に、昼食も京都ではなかなか味わえない、鮮魚がいっぱいの海鮮丼をほおばり、楽しく例会を締めくくった。

例会参加の皆さん、お疲れさまでした。



ス キ ー 協 会 予 定 行 事

- 京都スキー協ジョイナススキーツアー
(2/14~15 ハチ高原スキー場)

*申し込み締め切りの1月末ではバスの利用者がまだ少なく、実行委員会では「2年続きの赤字は避けたいので乗用車の乗り合いで現地集合にしてはどうか」「赤字覚悟でもやっぱりバスツアーとして成功させたい」といった意見も出ました。締め切り後も呼びかけを続けたことで京都市内からのバスは20名となり北部からの10名を加えた全体の参加者は30名になりました。

ビンゴゲームの景品を集めています。お問合せください。

- 第52回全国競技大会
(2/20~22 湯ノ丸高原スキー場)
- 関西・東海ブロック合同競技大会
(2/28~3/1 御岳スキー場)
- 関西ブロックレベルアップ研修会・指導員検定会・ポール練習会
(4/3~5 志賀高原一ノ瀬スキー場)

*各クラブ通信のバックナンバーや近況報告・行事案内は、京都スキー協ホームページのQRコードか「京都スキー協」で検索してください。「クラブの広場」から閲覧できます。



スキー協・技術のページ

Part 2

基本技術としての真下への横滑り

前回、「真下への横滑り」を4つの写真を交えて解説しました。この「真下への横滑り」を実際にやってみると、うまく真下へ「滑って」いかず前後にずれて滑走してしまうケースや、そもそもスキーを真下へずらすことがなかなかできない方が大半です。スキーが前後して「真下へスキーがずらせない」のは、スキーの中心に身体が「乗って」いないためです。止まっている状態でスキーの中心に乗っていないということは、滑っているときには、なおさらスキーにしっかりと乗れていないということになります。

前や後ろではなく、「真下へ」スキーをずらして「横滑り」するこの技術は、一定の練習をしないと正しくできません。この機会に、全国スキー協教程にある「真下への横滑り」にトライしてみてください。急斜面など、一定の傾斜があるところで練習してみましょ。

さらに指導員の方は、この真下への横滑りの技術が、教程上の滑りとどのように関連しているのか、また、この間に全国スキー協がシーズンテーマとして掲げてきた技術と、どのように関連しているのかを理解して練習すると、確実にスキー技術のレベルアップにつながります。

真下横滑りの手順 ～ずれと角付け練習～

では、もう一度「真下への横滑り」の手順を見てみましょう。第1段階では、真下へ両スキーを「ずらし」ます。第2段階では、スキーのずれを「止め」ます。第3段階では、止めたスキーの角付けを「解放」してスキーを回転させます。第4段階では、回転によるずれを、第1段階とは180度回転した逆サイドで止めます。

スキーの基本操作の要素である「ずれ」と「切れ（角付け）」といったベースとなる技

術の習熟度を判定するには、うってつけの滑走方法です。そのため、スキーの「ずらし方」も、単純にスキーを真下へ押しずらすのではなく、上体を谷側の進行方向に向け、外向傾を強めてスキーをずらします。このとき、しっかりと谷スキーに乗り込んでいくことが重要です。そして、横滑りから角付けを強めて停止する第2段階では、スキーの「ずれ」をしっかりと止めることが重要です。つまり、真下への横滑りの第2段階は、「斜滑降」の基本姿勢になります。ただし、斜滑降とは異なり、スキーが斜面に対して90度のため、前後への滑走とはなりません。

この一連の操作は、皆さんが滑走しながらスキーを山開きしてターンし、斜滑降に入っていく初歩の平行ターン2につながります。

この間に、全国スキー協は、スキーの基本動作として前後動作や、ずれ、角付けをシーズンテーマとして取り組んできましたが、「真下への横滑り」は、これらの技術の習熟度を測る重要な技術です。

さらに、真下への横滑りにおける方向転換、第3段階でのスキー操作について考えてみましょう。

記・藤岡孝之



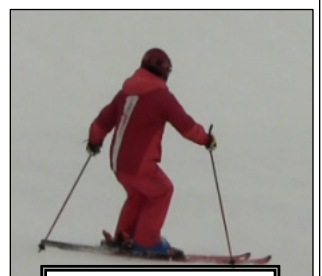
第 1 段 階



第 2 段 階



第 3 段 階



第 4 段 階

京都スキー協指導員雪上研修会開催

指導員雪上研修会が1月17、18日と二日間、ハチ高原スキー場で開催されました。指導員5名（小山、佐野、星、瀬戸、早川）と指導員を目指す2名（早川、内藤）が参加。講師は藤岡新技術部長とアドバイザーとして森田上級指導員の細やかな講習で、参加者は教程の種目を今シーズンのテーマに沿って練習しました。

初日は気温も高く、晴れて雪が春スキーのようになっていました。

出来るけど、なかなかきれいにできない真下への横滑り。1の局面（野瀬全国技術部長の動画より）から4の局面まで、ターンを構成していることを意識しながら練習。斜滑降を入れて初歩パラ、ベーシックパラレルターンと練習を重ね、4関節を斜面に平行、股関節で伸展加圧、股関節で重心移動。後傾あかん、前に出る！気を付けることいっぱい！あっ、足首の緊張も！

でも、わかっています。ひとつ出来れば全部し易くなる。一連の流れの技術なのですから。だからがんばる(*~)v

みんな講師の滑りを熱心に見て、他の人の滑りも見て、自分の技術を研いでいました。

夜は撮ってもらったビデオを見て解説を受け自分の技術のいいところ悪いところを見つけ、弱点や課題を確認していました。内容の濃いいい研修会になりました。

2日目は霧が濃く視界があまりよくない中でしたが、昨日の反省点を再度検証。そして応用技術の研修で大回り小回り、コンビネーション。指導員としてカッコいいと言われてもらえるような演技ができるようにと、ゲレンデいっぱい使ってリズムを変えて滑りました。なんか楽しかったなあ。全員2日間の研修が活きていて、元気なカッコいい滑りで終わりました。な~んてね!(~)



報告
佐野でした
!(~)!

