

# 京都スキー協通信 No.286

新日本スポーツ連盟京都スキー協議会 2026.5.18

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 スキーマイト39部→(4月現在9クラブ、91人、38部)

## ジョイナス・スキー・ツアー 報告



京都スキー協主催のジョイナススキーツアーは、場所をハチ高原に移して2年目となる2026年2月14日(土)～15日(日)の1泊2日で開催されました。参加者は合計30名(会員25名、会員外5名)でした。

積雪は十分とは言えず、雪質もあまり良くありませんでしたが、参加者はそれなりに滑ることができ、全体的には良好なツアーとなりました。

STT(スキー・テクニカル・テスト)については、合計8名の受験者となり大盛況でした。(次ページへつづく)

あんなこと

ジョイナス  
スキーツアー

こんなこと



森田班



藤岡班



藤岡班



藤岡班

♡初参加のジョイナスツアー(望峰:福田利佳)

スキーは約25年ぶり。去年、望峰のカナダツアーにお誘いいただきました。カナダでは、初めはずっとスクワット状態で足はガクガク。でも色々アドバイスいただき後半は少し楽に滑れるようになりました。そこで“もっと皆と気持ちよく滑りたい”という気持ちが込み上げてきたので今回初参加させていただきました。2日間少人数でみっちりご指導いただき、動画も撮っていただき、大変有意義でした。夜も初めての方とも共通の話題でお話しができ、楽しいひとときでした。また参加したいです。



小山班



小山班



星班



星班



瀬戸班



2026  
 ジョイナスDVD  
 ジョイナス スキーツアー  
 のDVDを 森田さん  
 につくって もらいま  
 したので、クラブで観てく  
 ださい。



岡島班



矢吹班



矢吹班

## 新スポ府連盟

報告：新スポ府連盟理事・佐々木豪

### ●新スポ連全国総会に参加して

3月14、15日に名古屋で行われた新スポーツ連盟全国総会に、京都の3代議員の1人としてとして参加してきました。

府連盟の理事は若い方が多いので暇な私が行く事になりました。

全国総会の1日目に、『新スポ連の強みと弱み』をテーマに、6～7名でディスカッションしました。栃木スキー協の伊藤さんから世代交代に関連して、役員である自身が多いに楽しんでいこうと思っていると、発言がありました。

2日目の議案書討議では、世代交代を中心に発言があったよう思います。若い方も多く参加していましたが、府連盟事務局長の増田さんから提起され、あいまいだった連盟と種目組織の加盟について、両方に加盟する事が明確にされました。

初めての参加でしたが参加の方がたの熱心な発言を聞く事が出来て良かったです。

### ●府連盟総会の参加報告

府連盟総会は4月5日に、教文センター

で開かれました。

10の種目組織の代議員によって25年度の総括と、26年度の方針が決まりました。

各種目とも、会員の高齢化と引き継ぎの課題を抱えていますが、「卓球」では役員の若返りと工夫を凝らした大会運営で、参加者の拡大に成功した報告がありました。

「労山」からは、Tik Tokの活用で会員拡大に努めている様子が報告され、「テニス」は、3年前から課題だった分担金未納、府連盟脱退問題も新運営体制が確立し、分担金の完納で、一応の解決がありました。

「スキー協」からは早川さんがスキー協のSNSの取り組みについて発言されました。

分担金においては、余剰金処理として各種目に分担金に応じて返還する事が決まりました。

『スポーツの広場』の1クラブ一冊拡大、平和を求める組織として平和マラソンの継続なども論議され、各議案は可決承認されました。

なお、救命救急講習会については、事務局で3つくらいの候補をあげて検討されていて、5月の理事会で討議する予定です。

## スキマのお話

5月の連休に能登半島をめぐるフィールドワークに参加しました。まだ震災の傷跡が深く、大きなお寺や神社の修復も地元の方や全国の支援を受けて進んでいるものの、先は長い感じです。有名な輪島の朝市の場所も原っぱになっていて、電信柱も傾いて斜めになったままでした。

けれど、日本海の荒波、風光明媚な土地自然豊かな能登は変わらずありました。1日も早く元の生活に戻りますように。

かぶりこーん 佐野薫



地震の前後で向きが180度回転した歌碑  
大本山総持寺

宙に浮いたままの山門  
大本山総持寺

崩れる前はほんとに船みた  
いな形をしていた見附島



恋路海岸から上る朝日、4時51分です。  
みんなが無事である事を祈りました。

# ク ラ ブ の 広 場

## Weスキー



### ・2/16～19 野麦峠スキー場

1日目、スキー客はガラガラ、宿も私たちだけです。2日目、天候も良く、雪の質も良く多いに楽しみました。常宿の「若草物語」の窓から穂高連峰や乗鞍岳が見えます。74歳の私は最年少の高齢者のスキー倶楽部ですが、84、5歳の方々が1番元気です。最終日、本日も快晴。それにしてもウィスキー倶楽部の高齢者メンバーは凄い。若い頃からスキーを続けているのでスキーは上手で体力も凄い！74歳の私より10歳ほど歳上のメンバー3人。60歳過ぎからはじめた私なんか足元にもおよびません。とてもついていけません！

(和田三郎)



### ・3/20 日帰り 奥伊吹スキー場

完全に春スキーです。雪の上と言うよりカキ氷の上を滑ってます。昼からはベチャベチャの氷です。あまり面白くないです。8割はスノボーの若者です。私達のようなジジイスキーヤーは珍しいです。



\*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。



# 雪おこし

・4月20日(月) 低山ハイキング

雪おこし通信より

昨日はありがとうございました。登りはたどり着けるか不安でしたが何とか到着し、頂上からの眺めに感動しました。橋立がまた違う角度から美しく、青葉山も見え、途中、イワカガミや終わりかかっていると言われたミツバツツジも美しい花が見られて嬉しかったです。Tさん、色々お気遣いいただきありがとうございました。

- ・5月22日(金) サイクリング例会 (伊根方面の予定)
- ・5月30日(土) 総会 (午前：テニス or 卓球例会、弁当昼食、午後：総会)



頂上で聴くオカリナはサイコ～



# シティ

京都スキー協議会  
CITY SKI CLUB NEWS No.329号  
《スポーツは平和とともに/スキーの楽しさを共有しよう》ニュース制作 2026年5月10日

## 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 熊神橋西詰付近にて  
シティとしては毎年おりにオフトレが行われました。講師はNTさん、参加者はMT、HM、HK、H 様の合計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プラザリ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たつづNT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番体に胸の向かっている部分で息を吐き、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踵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股の前後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たらそれが上達の一步に繋がります

オフトレ 身体の使い方 動かし方

シティのクラブニュースより～

- ・山回りの谷足母指球から谷目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目りに入る。山回りの途中から肩や腰を回さず必ずニュートラルポジションに戻す
- ・上級者は山回りですピードを落とさず滑りながらニュートラルポジションは高い姿勢のまま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NT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 HK

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ればいいと思います。  
これからも、スキーの滑走時間を減らすことのないよう少しでも身体を動かして行きましょう。

NT

## 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、しっかりとこない様子。レグザムを履いてみると、中々気に入ってしまいました。友人が、アトミックを履いてきて、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・グリップワークパッドは、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足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。 HM



2526 HAWX PRIME 120 S BOA



## 望峰 (もね)

クラブ望峰では、今シーズンも1月22日～28日蔵王温泉スキー場・2月7日～10日野沢温泉スキー場・3月5日～8日白馬八方スキー場と1月2月3月スキーツアーをおこないました。



蔵王ツアーでは、天候に恵まれず悪天候によりリフトが止まったりしましたが、翌日には新雪を楽しむことができました。

野沢ツアーでは、インバウインドの影響を食堂の食事代金の高騰や平日滑走しているスキーヤーに外国人が多いことを昨年以上に感じました。

白馬ツアーは、例年行っているスキー場

を変更しての実施であったこともあり新鮮な感動が参加者から寄せられました。

今シーズンは比較的雪が多かったので、すべてのツアーが雪不足で中止となることなく実施できた充実したシーズンとなりました。企画を数回いろいろなスキー場でおこなうことでクラブ員の交流もすすみました。次年度も今年以上のたくさんの企画を組んでさらにクラブ員のスキー技術向上と交流を進めていきたいと思います。



## 森の会

森の会では出入り自由の「ランチの会」を起ち上げました。「シネマ&ランチ」みたいな“昼間の行事”が好評です。

みなさんの体力が弱くなり夜の行動も控えることが増え、スキー以外の行事でも参加者が固定してきたことを何とかしようという発想から、ランチを基本に映画や植物園や美術館めぐりをコラボして毎月のように楽しんでいます。

みんなと出かけて映画を観たり食事しながらおしゃべりができる居場所づくりは、高齢になってもストレスを発散して適度な運動にもなるので長くつづきたいです。



# 第52回全国スキー競技大会

全国大会に参加して 雪おこしクラブ 瀬戸 享明

2月22日、湯の丸で開催された全国競技大会に参加してきました。今年で3回目になるのですが、成績はともかくとして、毎回、楽しく競技に参加させてもらってます。



これも役員の方々の献身的な活躍のおかげで本当に感謝しています。こうした役員の方々を見ていると、大変難しいことだと思うのですが、競技参加者全員が競技運営に係ることでみんなが競技に参加できるようにならないものかと思えます。

競技大会の最大の魅力は、なんといっても“わくわく”したり、“ハラハラ”したり、“ドキドキ”したりと、日常では味わえない体験ができること！これに成績が伴えばいいのですが、結果はさっぱり！でも散々な結果が次年度のチャレンジ意欲につながっていきます。スピードを追及するスポーツなので、タイムによって自分の実力や弱点がはっきりと分かるし、タイムの早い上級者の滑りを見るだけでも本当に多くのことが学べます。だから自分にとっては絶好の研修の機会にもなっています。



それになんといっても一番の楽しみは、アフタースキー！！

夜のお酒と懇親会。いろんな方々との出会いがあるし、お酒のおかげで誰とでもすぐに打ち解け親しい仲になってしまう最高の時間です。

京都スキー協には刈谷さんや坂下さん等、すばらしい競技歴と実力をもった方々がおられます。そうした方々を中心に京都スキー協競技部の活動が大きく広がっていくことを願っています。



刈谷拓爾選手 GS



丸山和夫選手 SL



丸山和夫選手 GS



刈谷梓選手 GS前走



森田英二選手 前走

## 大会リザルト

大回転 (GS) 2/21

刈谷拓爾 男子8部 2位

丸山和夫 男子6部 10位

回転 (SL) 2/22

丸山和夫 男子6部 5位

瀬戸享明 男子5部 11位

# 2026シーズン競技スキー参戦記

## バーデカルSC 刈谷 拓爾

今年も、「スキー協全国競技大会」、「全日本マスターズ」、「八方リーゼン」等、9試合に参加しました。

結果の良い時もありましたが今シーズンの最終戦、「全日本マスターズ」は実力の無さを痛感した大会でした。「終い良ければ全て良し」の逆で、反省ばかりが頭に残る、後味が悪いシーズンとなりました。

マテリアルを変えてみようかと、「ヤフオク」や「メルカリ」を漁ってみたりもしましたが、冷静に考えれば、そんな所に問題があるのでは無く、ただ単に体力不足、技術不足なのです。(①急斜面でスピードが出ると脚が保つか心配になり精神的ブレーキを掛けてしまう、脚力に自信があると、こうはならない、等々。②多過ぎて分析は又になります③)

4月4日～5日シーズンのおさらいを兼ねて、関西ブロックと東京スキー協共催の「スプリングレベルアップ ポール班」(三増コーチ)に参加しました。

今回、三増さんから絶えず注意されたことは、コース取りでした。①直線的に攻めない。②切り替えが早すぎる ③ラインが膨らんでもいいからもう少し外足に乗り続ける。頭は????。

コーチ曰く、「永く競技を続けている人に起こりやすい欠点で、なかなか取れないのですよね〜」。数年前から絶えず注意されて来た事なのですが、つい突っ込んでしまうのです。

—三増(みまし)さんは、オリンピック清澤恵美子を育てた名コーチです。—

来シーズンに向けて頭の整理をし、基礎体力と基礎技術の不足を補うべく、気を取り直して、オフトレ開始!



スキー協全国競技大会 GS男子8部 2位  
 八方リーゼンスラローム大会 男子7部 1位  
 全日本マスターズスキー選手権 男子80歳代  
 第1戦 7位  
 第2戦 10位

2026スキー協全国競技大会 GS Phot by Sekiya yoshitaka

## スキー協・各クラブの総会予定

- \*第57回京都スキー協定期総会
- ・7/12(日) 14:00~教育文化センター101号

- \*クラブ総会
- ・雪おこし：5/30(土)
- ・Weスキー：6/10(水)
- ・森の会：6/28(日)
- ・シティ：7/4(土)
- ・望峰：9/6(日)
- ・バーディカル：11月予定



### 第57回京都スキー協議会 定期総会のご案内

- ・日時 2026年7月12日(日) 14:00~17:00 (受付開始 13:30)
  - ・場所 京都教育文化センター101号室 (電話 075-771-4221)  
(〒606-8397 京都市左京区聖護院川原町4-13)
- ※現地会場参加とオンライン(Zoom)視聴参加による併用開催とします。

運営委員長 小山孝夫

