

# 京都スキー協通信

NO.233

新日本スポーツ連盟京都スキー協議会

2013.11.21

Tel:075-315-9710 Fax:075-315-7039 URL: http://wsak.cava.jp/index.html

発行責任者/小山孝夫 編集責任者/山内千夏子 編集委員/佐野薫 中島剛 羽賀美恵子 中西明子 荒川邦博

## 京都スキーフェスティバル2014 〈バスツアー〉

2014年2月21日(金)~23日(日)

### ツアー日程

2月21日(金)「出発日」

19:00 京建労本部駐車場前  
19:15 京都駅八条口バスターミナル  
00:30 宿着、半泊

2月22日(土)「1日目」

7:30 朝食  
9:00~11:00 スキー教室 / ポール練習会  
13:00~15:00 スキー教室 / ポール練習会  
15:00~ フリータイム  
18:00~ 夕食 <夕食後交流会>

2月23日(日)「2日目」

7:30 朝食  
9:00~12:00 スキー教室 / ネイチャースキー  
<昼食後、フリータイム> ポールタイムレース  
15:00 現地出発予定  
21:00 帰着予定

- 場 所 乗鞍高原スキー場
- 宿 泊 青葉荘 (長野県松本市安曇乗鞍高原 3952-2) TEL:263-93-2750
- 参加費 大人27,000円(スキー協会員外 1,000円増)  
小人22,000円(小学生以下)

幼児は、必要経費をいただきます

※参加費には、交通費、宿泊(1.5泊3食)、保険代、スキー教室、  
交流会会費が含まれます。リフト代は含みません。

ネイチャースキーは別途レンタル・ガイド料(5200円)が必要です。  
リフト券割引(事前申し込み必要)

大人¥4,000→¥2,800、シニア¥3,000→¥2,200

<参加費は、現地徴収とします>

- 交 通 貸切バス(定員40名)
- 講習会 【クラス】初心者・初級・中級・上級・ジュニア

### ■ 申込・問合先

野口 裕 問合せ/090-8882-6885/FAX:075-332-5236

申込は、下記用紙に必要事項を記入の上、野口 裕宛にファックスまたは郵送してください。

★ 申込締切:2014年2月9日

※ キャンセルについて:2月16日以降前々日まで10%、前日当日50%のキャンセル料をいただきます。

※ 傷害保険に加入していますが、万が一の事故が発生した場合、応急手当の処置はしますが、その責任については負いかねます。

【主催】 新日本スポーツ連盟・京都スキー協議会



# 第1回 ワイークホースキーツアー参加者募集

主催：京都府勤労者スキー協議会 代表者 三上 保孝  
 主管：京都西山スキークラブ 代表者 中島 正俊

【日 程】 **2014年1月21日（火）～23日（木）**

【募集人数】 40人 （バス一台貸し切りです。）

【スキー場】 きそふくしまスキー場（スキーオンリー）

（宅急便送付先）木曾路の宿「いわや」 長野県木曾郡木曾町福島本町  
 【宿 舎】 TEL 0264-22-2015 FAX 0264-22-2117



【参加費】 会員参加費 32,000円 一般参加者は 33,000円  
 《交通費、宿泊費（2泊・4食）、講習代、保険料金が含まれています。》  
 ※リフト代・スキーレンタル料金は団体割引や  
 特別サービスして頂きますので現地にて実費徴収致します。

【内 容】 希望者はレベルに応じたスキー講習で丁寧に指導いたします。  
 アフタースキーは温泉と親睦交流会等楽しく過ごします。  
 詳細は参加者のしおりを配布しますのでご覧ください。

【集合場所】 JR長岡京駅東口のロータリー（村田製作所ビル前）  
 最寄りのSA・PAでの乗降可能（例、大津・多賀等）事務局に相談下さい。  
 ロータリー前の大駐車場ご利用の場合、2泊3日で2,400円となります。

【集合時間】 JR長岡京駅 1月21日午前7時15分集合・7時半出発～  
 ～大山崎IC（帰着は、1月23日木曜日 夜8時頃になります。）

【申込締切】 2014年1月10日（金）（但し、定員になり次第締切ります）

【申込・問い合わせ先】 長岡京市今里貝川3-7 塩谷憲司 TEL&FAX：075-952-0002

【パソコン申込先・問い合わせ】 kyoto4083@watch.ocn.ne.jp

振込先	ゆうちょ銀行間は	他の金融機関からの振込は
	記 号：14430	店 名： 四四八（よんよんはち）
郵便口座	番 号：11453581	店 番： 448 種目 普通預金
	名義人： ナガハマ サダコ	番 号： 1145358
		名義人： 同じ

キャンセル料について	1/19 まで……………	20%
	前日 ……………	60%
	当日 ……………	100%

事情によってはそれ迄の経費実費のみ徴収

## ★クラブの取組予定

### <望峰>

- |         |                        |
|---------|------------------------|
| ①正月ツアー  | 1月2日(木)早朝～4日(土):志賀高原   |
|         | 1月2日(木)早朝～5日(日):志賀高原   |
| ②1月ツアー  | 1月25日(土)～28日(火):蔵王温泉   |
| ③3月ツアー  | 3月15日(土)早朝～17日(月):野沢温泉 |
| ④4月ツアー  | 4月11日(金)夕方～13日(日):志賀高原 |
| ⑤その他ツアー | 雪の状況を見ながら検討する。         |
| ⑥希望者ツアー | 12月18日(水)～21日(土):蔵王温泉  |

### <京都西山>

- |             |                        |
|-------------|------------------------|
| ①クラブ結成記念ツアー | 12月21日(土)朝～24日(火):志賀高原 |
| ②ウイークデーツアー  | 京都スキー協主催 京都西山主管行事 別紙参照 |
| ③3月土日スキーツアー | 3月29日(土)夜～4月2日:木曾福島    |
| ④その他ツアー     | 希望者のこの指止まれツアー          |

### <森の会>

- |            |                     |
|------------|---------------------|
| ② 正月スキー    | 1月1日(水)～4日(土):野沢温泉  |
| ②30周年記念ツアー | 3月15日(土)～18日(火):北海道 |

### <京都シティ>

- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| ①1月ツアー      | 1月11日(土)～12日(日):木曾福島 |
| ②初級指導員養成ツアー | 2月8日(土)～9日(日):木曾福島   |
| ③ファミリーツアー   | 3月8日(土):今庄365        |

## ◆◆◆◆◆ 行 事 報 告 ◆◆◆◆◆

### 2013年 スキー協の集い～チューンナップ講習会～ 報告

今回の“集い”は、1部今シーズンの課題DVD鑑賞、2部スキー板のチューンナップ、ワックス掛けの講習。

1部のDVDは、松沢寿、聖佳さん2人の華麗な滑りを見せながら丁寧に説明がされていて、今年度のスキー協のテーマとも相まって興味深く見せていただいた。

しかし、スキー協のDVDも松沢さんのもどちらも基本の部分なので同じことを説明しているのだが、なぜだかスキー協のDVDはあんまり楽しくない・・・なあ。松沢さんのDVDは楽しく滑っているのが感じられる。急斜面やコブもなんだか華麗に楽に滑れるような気にさせてくれる。説明がソフトなのか？スキー協のは説明が硬い。まあ、教程の補遺版みたいなものだからきっちり説明！になるのかなあ。でも、どうせなら楽しく見られるDVDにして欲しいと、ちょっと思ってしまった。

2部はSWIXから来ていただいた講師による講習。エッジの研ぎからホットワックスまで、これも丁寧な説明で楽しく教えていただいた。エッジの研ぎは難しそうで、道具も一杯要るし、私なんぞは自分では絶対出来ないのでは業者に出すのがベストと思っているが、ワックスは自分で掛けたいので真剣に見せていただいた。

まず、あまり高い温度はあきません。滑走面が傷みます。120度位でした。アイロン用の紙(ファイバーレーンプロ)は必要。汚れもとれる。それから、あると便利なのがファイバーテック。ホットワックスが掛けられなくて簡易ワックスを掛けた後なんかで滑走面が白くなったりした時に使える。ブラシは、最低スチールかブロンズのブラシとホットワックスをはがした後に使うナイロンブラシが必要。それと、やはりワックス選びは重要。当たり前だが、雪質や雪温に合わせて使う。フッ素入りのLF WAXESは、水をはじくので水分の多い雪には良いと言う事でした。普通はCH WAXESでいけるとの事。CHはベースに使っても良いとの事で、CHのあとでLFを使うともっと良いとのこ

とでした。

とにかくホットワックスを塗っとけば良い、などと思っていたら大間違い。雪質、雪温を見極めてワックスを選ばないと、「ワックス掛けたのに滑らない！」ということになってしまいそう。たまにありますよね、春の雪なんかでブレーキがかかって困ったことが。そんなときはフッ素入りのLFが良いのでしょうか、きっと。

それから、ワックスを掛けた後一晩置いといたり、外に出して冷やしたり、そんなしなくても良いことをしている方、いますよね。しみ込んでからワックスを取ると思っているけど、そんな事は要らないですよ。

いろいろ勉強させていただきました。

さあ、シーズンに備えて、ファイバーテックと紫色のCH WAXESを買いに行こうっと。

森の会 奥田 みよ子

## フルリレーマラソン大会

体育の日、「ランニング・レース」に参加。

10月14日、体育の日、新日本スポーツ連盟京都府連盟主催、京都府・京都市後援の第3回京都フル・リレーマラソンに参加した。フルマラソン42.195キロを4-10人でリレーする大会である。

この大会の存在は昨年知ったが、私の周りに相棒となる適当な人がいなかったため参加は断念した。今年、京都スキー連盟の府総会に出席した時、昨年の大会にスキー協の有志で1チームをつくり参加したことを聞き、今年もチームを作るなら入れてほしいと申し入れ参加した。

大会は、宝ヶ池の回り一周（1.5キロ）+500mで2キロを、4人以上10名以内でリレーし①タイムで争う事と、②あらかじめ完走タイムを申告し、その申告タイムにいかにも近く走れたかの2種類で争うものである。

私は、この間は、国際共同研究の申請を巡って文字通り早朝から深夜まで

一分一秒を争うような働きをしていたために、身体が芯から疲れていて、「タイムレースを走れるような状態ではないなあ」「断ろうか」「しかし今頃になって止めるのは迷惑をかけるし」と思いながら、コースの下見にも行けなかった。12日（土曜日）、昼に時間が取れそうだったので急遽、妻の悠紀子をディケアセンターに預け、下見に行った。

地下鉄の国際会館駅を降りたところの芝生の上でストレッチをして、準備体操替りに出発点まで（1000mぐらい）、ゆっくりジョギングで行った。元々そうなのだから、私は身体の慣れる2000m、もっと言うと最初の500mがしんどい体質である。当日も得も言われぬ疲労感で、これでは、タイムレースの2000メートルを3回どころか、出発点まで走れるかなあとと思いながら、何とか到着した。

ちょっと時間を置いて、コースを下見に走った。少し前をアベックがジョギングをしていたので抜かず、その後をいき、+500mのところまで分かれた。池の周りのコースはトラックではなく凸凹していて「走りにくいなあ」と感じていたが、追加される500mは小高い丘を巡るもので「ここが勝負どころ、

だろう、」と思いながら坂道を進み、元のコースに戻り、ゴールに到着（15分）。

リレーなので15分休み、2回目、今度は誰もいず12分、3回目はようやく体が慣れて10分。チームの中で最高年齢の私ともう一人が3回、若者と中年の人が4回走る予定にしていたが、捻挫等のアクシデントも考え、私も4回走っておくことにした。最後なので飛ばし時計の記憶では8分、後で考えると、これは少し早すぎる。時計の見間違いか記憶違いで、多分9分強ぐらいだろ





う。「もう1回走ろうか」と思ったが、疲れを残すのもなんだと思い、地下鉄の駅まで1キロ走って帰った。行きのような疲労感はなく、気分よく走って戻れた。タイムはともかくとしては、延べ10000m走り、2000mをタイムレースで3回走ることに関しては大丈夫だと思った。

ところが13日(日曜日)の夜中と言うか、14日の午前3時ごろ、物音に目が覚めた、悠紀子が久しぶりに幻覚症状によるパニックを起こしている。あれこれ対応したが、中々治まらない、なんとか治まり悠紀子が眠りに着いたのは午前5時、こちらはすっかり目が覚めてしまい、眠いことは眠いが、もう眠れない。

折角土曜日に下見に行き、タイムレースを走りきる自信を持てた直後の睡眠不足である。ただ登山をしてきた私としては、一晩、眠らなくても、あくる日の運動力



にそれほどの影響はないと思っているので、いまさらあれこれ考えず、予定どおり参加した。

大会には28チームが参加。新日本スポーツ連盟から参加したのはランニングクラブが2チーム、スキー協から2チームで、あと22チームは洛南高校や同志社中学など京都・大阪のランニングチームばかりで、陸上競技のチームでないのは、我々京都スキー協の2チームだけであった。

それでタイム記録で争っても勝てる見込みが無いので、申告タイム「ぴったり賞」を狙うことにし

た。制限時間は4時間で、それを越えると失格である。そこでギリギリの3時間53分53分で登録した。

しかし他のチームに引っ張られて、一回目(6周、12.195キロ)だけで申告タイムより10分も早かったので、リーダーの森田英二スキー協技術部長の指示で我々のチームは少しずつスピードを落とし(ただし最終回は時計など時間を測れる物の所持禁止)結果的に我々のチームは3時間53分42秒でゴールし申告タイムより11秒速かっただけで、「ぴったり賞」を受賞。記録としては最下位。

優勝したチームは2時間21分。これはリレーとは言え早い。それにしても世界的なマラソンランナーは今や2時間10分を切っているのだから大したものだ。

なおもう1チーム参加したスキー協メンバー(京都シティSCの8名)は3時間24分27秒(16位)と健闘した。

バーディカル 鈴木 元

## 全国理事会報告

11/9~10、東京の全国理事会に出席してきました。

討議内容は組織問題では、関西が元気で大阪のスキー映画の夕べや京都の2クラブ誕生が注目されました。関ブロの活動報告もしました。発言も関西が多くて東の発言が求められるほどでした。指導員はもう一度スキー協の理念を勉強すべきとの意見が出てました。何故スキー協なのかを考える。スキーメイトは記事も改善され、キャンペーンも効果があるが増えてはいない。技術面の記事を多く掲載するよう要望しました。研修を2→3年にする提案は採決の結果、否決されました。もう一度改善案を検討することに。安全に関してはヘルメットの装着率を高める意見を出しました。2日間10時間の会議と夜の交流会を無事に終了、会議の前後は例によってスカイツリー(予約無しでok、450m揺れてような)とディズニーに寄りしんどい旅をしてきました。

会長 三上 保孝

## 第3回運営委員会報告

日時：2013年10月17日（木） 於：新日本スポーツ連盟事務所

1. スキー協のつどい：10月27日 午後1時から  
チューンアップ・ワックスについての講習とビデオ映写会  
チューンナップ・ワックス講習についてはSWIXの担当者に来て頂く
2. スキー協フェスティバル
  - ・日程：2014年2月21日（金）午後8時出発～23日（日）午後9時着予定。1. 5泊。
  - ・場所：乗鞍高原スキー場。宿泊「青葉荘」。30名予約。ゲレンデまではマイクロで送迎。
  - ・内容：ポール練習会、講習会、キッズクラス、ネイチャースキー、交流会など
3. ウィークデースキーツアーの企画について
  - ・日時：2014年1月21日（火）～23日（木）の間の2泊3日
  - ・場所：木曾福島スキー場（長野県木曾郡木曾町新開）スキーオンリーのゲレンデです。
  - ・宿泊場所：木曾路の宿「いわや」〒397-0001 長野県木曾郡木曾町福島本町
  - \*京都スキー協で初めての「ウィークデースキーツアー」の企画です。  
平日に参加できる方に声をかけて、多く参加者で成功させましょう。
4. クラブ結成会.
  - ・9月21日（土）に雪おこしが
  - ・10月5日（土）に京都西山が  
それぞれ結成総会を開催。

### ●スキー協会費納入のお願い

今年度の会費の納入につきまして、各クラブへお願い申し上げます。

<振込先> 口座番号 郵便振替 14420-8324331  
口座名 新日本スポーツ連盟京都スキー協議会  
<会費> 1人3600円

### スキーマイト購読継続と購読料納入のお願い

スキーマイトの年間購読料¥2,000（郵送料込み）は、前納でお願いしています。  
下記口座にお振り込み下さい。

郵便振替 14490 9591101 加入者名 荒川 邦博  
他金融機関からの振込の場合  
【店番】448【預金種目】普通預金【口座番号】0959110  
購読料 ¥2,000（年5回発行）