

京都スキー協通信

NO.234

新日本スポーツ連盟京都スキー協議会

2013.12.17

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

一般募集行事(スキー協会員・非会員を問わずどなたでもご参加できます)

第26回関西ブロック競技大会

主催：全国勤労者スキー協議会/関西ブロック競技部
主管：兵庫県スキー協議会



今シーズンもポールで熱く滑ろう!

初日プレイベントは、お楽しみ仮装大会奮ってご参加ください。

初日午前はGS練習会とGS本番2本を実施します。2日目午前はSLの練習会と本番2本です。ポール初心者も安心のゆるい斜面。スキーは、プルークしか滑れなくても大丈夫ですよ。

まだやったことなく考えているあなたに

考えこむことはありません! 行動あるのみ! 参加して経験することがハッピーですよ!

☆ 日程：2014年2月1日(土)～2月2日(日)

☆ 宿泊：リゾートインケルン TEL:0269-33-8555 長野県下高井郡山ノ内町よませ7109

☆ 宿泊費：1泊2食 8,000円(夕・朝付) : 半泊朝食付 4,650円 朝食 1,000円 昼食 800円

小学生 1泊2食 5,600円(夕・朝付) : 半泊朝食 3,250円

※スキー協会員以外は別途 1,000円必要です。

☆ エントリー料(キャンセルの場合でもエントリー料は返却しません)

1試合3,500円 2試合6,000円(ジュニアは1試合2,000円 2試合4,000円)

練習会費2,000円(2月1日の午前中と2日の本番前)

(練習会のみ参加者の費用です。試合に出る人はエントリー料に含まれます)

☆ 申し込み締め切り：2014年1月21日(火) 必着 この後のエントリーは受け付けません。

☆ 出走順は受付順とします。

☆ 申し込み方法：兵庫スキー協のHPは「兵庫スキー協ネット」で検索。

メールでのお申込・お問い合わせは info@hyogoskikyو.net まで(必要事項を必ず明記して下さい)。

インターネットに不慣れな方は申込用紙に必要事項を記入の上、FAX, または郵送してください。

インターネット以外の申込先：岸本 高志 TEL FAX共：0795-47-0810

郵便番号673-1322 兵庫県加東市森882-2

☆キャンセル料の扱いについては、a b c に区分します。

a：1月20日～1月29日は2,000円、b：1月31日(前日)・2月1日(当日)は5,000円、

c：2月1日(当日) いかなる場合でも申し込みされたエントリー料金は返却しません。

☆ 競技会について

・会場：北志賀よませスキー場

大回転：メイプルリーフコース、コース長：約1,100メートル、標高差：約190メートル

回転：ハミングバードコース、コース長：約700メートル

・競技種目：1日目 午前仮装大会、大回転(GS)練習会と本番2本

2日目 SL練習会、回転(SL)本番2本

- ・参加資格：ジュニアからシニアまで 老若男女を問いません。
- ・但しスノーボード 女子、男子のSLはスキーと別コースで滑走します。
又スキー用のポールを滑ります。
- ・スキー：ジュニアの部（中学生以下） 女子の部：制限なし
男子の部は過去3年間のタイムから早い者順に3クラスに別けます。試合当日に発表します。
上位リーグには自主申告で上がれます。（試合当日発表のため、発表した時。但し、出走前まで）

- * 初参加者クラス：初参加は、これまでポールの試合に出たことがない方です。
- * 表彰：仮装大会は1位から3位まで賞状と賞品。大回転および回転は1位から6位は賞状。
- * 初参加のクラスは1位から3位まで賞状。 * 賞品は参加者すべてに当たります。
- * 傷害保険は各自で加入をお願いします。 * ヘルメットの着用をお願いします。
- * 宿泊費・エントリー料は下記に送金して下さい。

ゆうちょ銀行：普通 記号 14300 番号30537771 口座名 兵庫県スキー協技術部
または

郵便振替口座：送金料が必要です。00930-4-320027 岸本 高志

又、他行からは、店名 四三八店番 438 預金種目 普通預金 口座番号 3053777です。
送金料が必要です。なるべく送金料が不要な「ゆうちょ銀行間」経由でお願いします。

- * 決められた喫煙場所以外は、全面禁煙です。

宿泊方法と昼食 宿泊日程と内容を確認の上、申込書のA・B・C・Dに「○」で必ず記入して下さい。

A：1月31日宿泊～2月2日滞在の場合 食事は 31日 夕食付 1日 朝食・夕食付 2日 朝食付 16,000円

B：1月31日半泊～2月2日滞在の場合 食事は 1日 朝食・夕食付 2日 朝食付 12,650円

C：2月 1日宿泊～2月2日滞在の場合 食事は 1日 夕食付 2日 朝食付 8,000円

D：宿泊なし：食事の希望があれば

昼食 0：なし 1：1日又は2日の1回 2：1日2日の2回当日又は前日に受付と支払



2013～2014年シーズン・スキー行事予定一覧



日程	行事名	場所	所轄
'14/01/01～04	正月スキー	野沢温泉	京都スキー協 森の会 共催
'14/01/21～23	ウィークデースキーツアー	きそふきしま	主催：京都スキー協 主管：京都西山
'14/01/25	初級指導員養成研修 &レベルアップ講習	今庄 365	京都スキー協
'14/02/01～02	第26回関西ブロック競技大会	よませ	関西ブロック
'14/02/15～16	スキー協カップ	よませ	全国スキー協
'14/2/21～23	京都スキーフェスティバル	乗鞍高原	京都スキー協
'14/03/01～02	第40回全国スキー競技大会	戸狩温泉	全国スキー協
'14/04/01～06	関西ブロック研修 ・レベルアップスキー	志賀高原一ノ瀬	関西ブロック

★京都スキー協や全国スキー協のホームページをご参照ください。



京都スキー協指導員会議 ～新日本スポーツ連盟事務所～ 報告

実施日：2014年11月16日（土）

参加者：6名

11月16日（土）スポーツ連盟事務所で指導員会議を参加者6名で行いました。三上さんから全国理事会の報告がありその中で全体的に会員減少であるが、大阪のスキーの集いの成功や京都の2新クラブ誕生等で関西は元気があると会議で報告があったとの事です。

2013年版教程解説DVDを見ての感想で「表現している滑りがあまりよくわからない」などの意見が出ました。

そのあと競技部からの行事案内があり、続いて研修の課目にもなっている「指導員規程の理解と運営」について過去の中央研修会の資料を使い理解を深めました。

技術指導員部財政の今後の活用方法と指導員拡大について意見を出し合い、最後に希望者で懇親会へ向かいました。

【報告】技術指導員部 岡島外喜紀



京都トレイル 西部 報告

実施日：2013年11月24日（日）

参加者：スキー協員 3名 外 10名

11月24日 恒例のハイキングを行いました。出町柳から叡山電鉄で市原へ、そこから二ノ瀬までの間、素晴らしい紅葉のトンネルが見られました。

今回は、46番からスタート。夜泣峠(50-1)は、かなりきつい登りで、ほとんどみんな無言で歩きました。氷室町(65)～鑪磨岩(67-2)で昼食、レストランでは、WCを借りることもできました。また、尾根伝いは、紅葉が続き、素晴らしい秋晴れの中を歩くことができました。上ノ水峠(77)～沢ノ池(83)～高雄(90)まで、約3時間30分かかりました。

平成25年で高雄・上桂西山コースで京都一周トレイルはようやく完歩です！

参加者(スキー協3名 外10名)。ハイキングの後は皆さんと親睦をはかりました。

【報告】山スキー部 竹口 進



スキーメイト購読継続と購読料納入のお願い

スキーメイトの年間購読料¥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）

❄️ 全国技術部会 ～熊の湯スキー場～ 報告

実施日：2013年11月23日（土）、24日（日）

13-14 ‘シーズン始まりの全国技術部会が、志賀高原熊の湯スキー場で行われた。今期は冬の到来も早かったようで、自然雪が全山を覆っていた。人工雪と合わせ積雪 30cm となった熊の湯グレンデはコンディションも上々、いい足慣らしとなった。

雪上では、今シーズンの技術テーマとして作成された教程補強 DVD「初めての平行ターンからベーシック平行ターン（運動の共通性と関連性）」を中心に検証した。宿に戻ってからのミーティングでは、今回の制作の意図の説明と質疑。現教程に対するアンケート結果についての報告と意見交換。などが行われた。

スキーメイト 151号（9月号）に今回の DVD の制作の意図と内容が解説されているが、初めての平行ターンでは、目標である「内向傾ターン」のポイントはスキー（スキーヤー）をフォールラインに向わせていくところにあることや、そのためのターンの切替は、踏み換えやシュテム操作でなく、同時操作的な重心移動による体軸の傾きの切替（山側から谷側へ）が次のステップであるベーシック平行ターンにつながっていくこと、またターンに必要な内傾を作ることの重要性などを検証・確認した。

この重心移動は初めての平行ターンからベーシック平行ターン、さらに洗練の平行ターンに共通する重要なテーマとなるが、この重心移動を効率よく行う方法として「足裏切替による重心移動」にポイントをおいているところも再確認した。

足裏はブーツの中に入り見えないところではあるが、足の裏を外に見えるように傾けることを外反といい内側に見えるように傾けることを内反という。この「内反、外反」を切替えていくことを「足裏切替」という。例えば、右足の外反、左足の内反を同時に行うと重心は左へ動き、左ターンをするための内傾を誘導してくれる。ブーツの中では足裏は動きにくいところではあるが、この動きを加えてターン切替を行っていくと効率のよい重心移動ができ、体軸の傾きを山側から谷側へとスムーズに切替えることができる。また雪面の捉えも格段に良くなる。

初めての平行ターンのところで「足裏切替による内向傾ターン」をいれているのは、この段階で意識付けと少しでも体感をしておくことで次につながっていくことになり、この足裏切替を使えるようになると、内傾角を大きく取れるようになりスピードへの対応力が高まり、内脚をたたみ込むベーシック平行ターンへと発展させていけるところを検証した。

ベーシック平行ターンでも「足裏切替による平行ターン」を目標に置いていて、その共通性・関連性を確認した。

教程アンケートについては、回答者の9割ほどが技術向上役立っていると、「スキーの性能を生かした滑りを習得でき、カービングスキーの指導法として先見性のある教程であり、10年経った今も十分に立っている」と答えている。一方で、「初心者向けのカリキュラムの不足。一般会員にとっては難しすぎる。」という声もあり、全面改訂は10%と少ないが、一部改定は60%ほどあり、教程の記述の仕方・表現の修正、教程解説 DVD の盛り込み、写真の差し替えや A4 版で、など多数寄せられていることが報告された。

このことについても意見交換が行われ、技術常任委員会で改定の内容、方向をさらに検討していくこととなった。



【報告】技術指導員部 : 森田 英二



中央研修会 ～熊の湯スキー場～ 報告

実施日：2013年12月7日（土）、8日（日）

12月7日朝から8日昼間まで志賀高原の熊ノ湯スキー場で行われた、全国スキー協の中央研修会に初めて参加しました。関東、東海、関西から80人を超える参加者で、13年版教程解説ビデオの内容に基づき「初歩の平行ターンからベーシック平行ターン」まで、夜の座学も含めたスケジュールいっぱいの1日半の講習会でした。

講習では、内向・内傾・内向傾の各ターンや足裏切り替えターン、ベーシックターンなどの違いと、技術のつながりを再確認、基本姿勢や重心移動、内足のたたみ込みなどの体の動かし方なども確認、カービングスキーの性能を生かして滑ることの必要性が強調されていました。

前日に、教程ビデオで「予習」をしていたのですが、今シーズンの初滑りということもあり（ちよっと言い訳!）「見る」と「滑る」のでは大違いで、まだまだ足前も理解も不十分であることを思い知らされました。心配した積雪量もまずまずで、また私たちとほぼ同じ日程でSAJも「指導者講習会」を開催しており、ゲレンデも賑やでシーズンの始まりを実感した2日間でしたが、京都からの参加者が、講師の森田さんを含めて3人と少なかったのが少し残念でした。ケガの無いよう気をつけながら、楽しいシーズンになるよう、またビデオも何回も見て、昨年より少しでも上手になりたいと思います。

【報告】望峰：荒川 邦博

第4回運営委員会報告

日時：2013年11月21日（木） 於：新日本スポーツ連盟事務所

1. スキー協フェスティバルについて
2. ウィークデースキーツアーの企画について
3. 中央研修会への参加について
4. 関西ブロック研修会の参加について
5. 今後の検討課題
 - (1) 指導員の養成について
 - ①初級指導員の養成を受講：星（雪おこし）、竹口（シティ）、中島（西山）
 - ②中級指導員養成へ検討を：望月
 - ③上級指導員養成へ検討を：三上・小山・荒川
 - (2) 京都スキー協の宣伝について
 - ・ミニパンフの作成を検討してはどうか。来月に検討する。
 - *全国よりティッシュ付リーフが会員数の倍が届く。
 - (3) 若い世代の会員を増やす
 - ①スノーボードをする人を誘う：関西ブロックの講習会に「ボード講習会」を新設（12月・4月）
 - ②知り合いの若い方を意識的に呼びかける。
 - (4) 2014年9月6日（土）・7日（日）の関西ブロック学習交流会の準備（京都が担当）
 - ①場所の確保：
 - (1)同志社大学セミナーハウス。滋賀県北小松。1泊2食：和室8500円、洋室9000円
15室のみ。会議室：無料。アルコールは原価。設備はホテルなみ。
 - (2)京都府立ゼミナールハウス。京北町。1泊2食5720円～7720円、
会議室：32000円（÷80人=400円）
 - (3)くに荘・堀川会館・エミナースも検討する。
 - ②内容の検討もする。
6. 各部からの報告

