

# 第1回ウィークテーツアー

昨年10月に結成された京都西山スキークラブが企画し、京都スキー協主催により、1月21日～23日木曾福島スキー場にて第1回ウィークテーツアーが開催されました。

参加者は24名以下、西山スキークラブからの転載です。

## 第一回ウィークテーツアー成功

昨秋十月五日に結成したばかりの京都西山スキークラブが企画して京都スキー協に持ち込んだ行事ですが、なんとか京都スキー協主催で実行し成功を納める事が出来ました。

クラブ員十名、関係者十四名合計二十四名の参加で全体の七割近くを占め主管クラブとして大成功に貢献できたと思います。そして、参加者から京都西山スキークラブに複数の入会希望者が出て来ました事は有難い成果でした。やはりクラブ内だけでは出来ない事が沢山あって、京都スキー協に入って本当に良かったと実感できました。

成果の数々を列挙。

第一に、指導員の果たす役割は大きかった。上級者、上級を目指す方、中級を目指す方々それぞれの課題に応じたレッスンによるレベルアップの実感は参加者皆さん共通。

第二に、交流会の盛り上がり、参加者の生き生きした交流で新しい友だちが増えた。

第三に、スキー場、かおる、いわや旅館など素晴らしい環境と待遇で心地よかった。

最後に、最高の天気と、快適な圧雪ゲレンデに恵まれ、怪我も事故も無く無事終了



## 91歳の参加者の方からの感想

このたびはウィークテーツアー実行委員会・京都西山スキークラブの皆さんの御好意によって、長男と一緒にグループに受け入れていただき、しかも好きにすべてよいという特別班までもうけていただき、楽しい思い出の2泊3日をすごすことができました。

近年、年齢を重ねていくなかスキーがしたいと幾度もいっていたので長男が貴クラブからの行事に参加する機会を得たことから私に念願を果すチャンスが与えられたのです。大変嬉しいことであります。

雪景色、ゲレンデなどは素晴らしいものでした。

雪上に立つまでは過去の滑降の気持を思い浮かべておりましたが、すぐに私の現在の体力、技術の衰えを実感しました。

過去を思い出し、何とか過去に近いすべりができるようにと願いつつ過ごしましたが、此の思いはかなえられませんでした。雪山にこれたことは極めて嬉しいことでした。

最後のすべりを終えたとき、安堵感とともに聖書の御言葉がうかんで来ました。“あなたは昔のことを思いめぐらすな。過ぎ去った昔のことを考えるな。”と。

この御言葉をくりかえしているうちに残念な思いは過ぎ去り、現実を素直に受けとめることができるようになりました。「すなおになって現実をうけとめなさい。」との生き方を知らされたことは大きな喜

びでありました。

この度のスキーツアーによって集団への受け入れ方とうけ入れることの大切さを教えられたこともとともに、私にとっては 10 年近く思いつづけたことができましたことでも貴クラブのおかげと感謝しています。

ありがとうございました。

あとになりましたが谷野先生には技術指導はもとより、いろいろとお助けいただき、“ななころびやおき”を体験させていただきありがとうございました。

貴クラブのよりよい御発展をお祈りしております。

その他、たくさんの方々からの感想が寄せられています、紙面の都合上、掲載させて頂きました。

(編集部)

報告

# 京都スキーフェスティバル2014

バーディカルスキークラブ 刈谷 拓爾

スキーフェスティバルでポール講習を取り入れたのは、初めての試みでした。多くの方の参加を得て、有意義な2日間だったと思います。

セッターの後藤さんが、初めての方からある程度レース経験ある方まで、それぞれのレベルで満足していただけるようにと、苦心のセットをして下さいました。私は、兎に角、数多く滑っていただいて、経験を積んで頂くことを第一に考え、その中でワンポイントアドバイスをさせて頂きました。

そして、私なりに、躍動感のある滑りを見て頂くことで何かの参考になればと、一緒に滑るようにしました。皆様、二日間でそれぞれに、確実にレベルアップされたと思います。規制されたコースを滑ることは、強く安全なスキーに繋がると確信しています。

又、機会があればポールに挑戦してみてください。きっと新しいスキーの魅力を発見されると思います。

バーディカルスキークラブ 後藤

ミニタイムレースは、大半の方に参加してもらえ、また全員が完走してもらえたことでホットしています。身の丈に合った「ポールスキー」(「競技スキー」とは呼べなくとも)の機会を設けることにも相当な力が必要です。今回はポール練習会の参加者の協力もあって無事できたと思います。あらためて感謝します。

タイムレース結果

○男性の部

順位	名前	クラブ	タイム
1	川本 英春	望峰	19 秒 40
2	中澤 友宏	シティ	20 秒 84
3	星 幸敏	雪おこし	22 秒 05
4	竹口 進	シティ	22 秒 07

5	家前 義雄	西山 SC	23 秒 86
6	井上 正則	雪おこし	24 秒 19
7	野口 裕	スノーフリーク	25 秒 69
8	平岡 正和	森の会	26 秒 94
9	鈴木 元	バーディカル	27 秒 78
10	谷野 好男	西山 SC	33 秒 20

○女性の部

順位	名前	クラブ	タイム
1	細見 京子	望峰	20 秒 98
2	福井 京子	西山 SC	27 秒 22
3	丸谷 優子	森の会	28 秒 09
4	平岡 和子	森の会	29 秒 34
5	望月 はつき	シティ	32 秒 49
6	椎名 泰子	望月友人	33 秒 53
7	宮井 栄	西山関係	35 秒 33
8	近藤 みさこ	西山関係	36 秒 16
9	立山 三保	バーディカル	43 秒 26

○参考

	名前	クラブ	タイム
	刈谷 卓爾	バーディカル	19 秒 11
	森田 英二	森の会	20 秒 48
	岡島 外喜紀	シティ	20 秒 64
	小山 孝夫	望峰	20 秒 68
	三上 環	森の会	21 秒 16
	荒川 邦博	望峰	21 秒 94
	藤井 努	バーディカル	22 秒 01
	三上 保孝	森の会	24 秒 27

## 関西ブロック競技大会 報告

### 関西ブロック競技大会「レース雑感」



スノーフリーク 寺尾和美

春のようなぽかぽか陽気のなか、関西ブロック競技大会は、夜間瀬スキー場にて行われました。

気温が高かったので、雪の状態はいまいちでしたが、みんなの気合いが、それをおぎなって余りあるくらいで、老若男女入り乱れての激しいバトルが繰り広げられ、参加者全員、興奮のるつぼと化しました。(ほんまかいな?)

この競技会のいいところは、レースバーンで、実際にポールをたてて練習できることです。

練習でも、気合いいっぱい滑るひと、ひとつひとつターンを確かめながらゆっくり行くひと、ポールの設置ぐせを見抜こうとするひと等、なかなか個性があっ

て、それを見るだけでも、楽しめます。実際、ポールの練習は、基礎技術の向上にも、たいへん役立ちますし、用具を大切に扱うという、基本的なことが学べます。ですから、タイムも早いに越したことはありませんが、レース中に、ターンの質を確認しながら、いかにむだな動作をなくして、効率のよいすべりができるか等、タイムレースをたのしむ以外にも、幅広い要素をふくんでいます。

いままで、ポールに入ったことのない人や、技術がへたやからとか、もう年やからと、敬遠していた人も、このわき合いあいとしたスキー協のレースに、ぜひ参加しましょう。

今回のレースでも、ベテラン連中のがんばりと、若手の台頭が、うまくからみあってこの大会を、盛

り上げていました。

リザルト(結果)は、以下のようになっています。来年は、今年を倍増する参加者を、期待します。

### 関西ブロック競技大会引退

森の会 三上愛子

ソチで冬季オリンピック大会が開催されている同じ時季、今年も長野県北志賀夜間瀬スキー場で、スキー協関西ブロック主催の、競技大会が開催されました。親しい友人に競技大会に参加して来ると、いったらテレビの映像で馴染みになったせいか、いつも競技大会で何?といった周りの友人達も、スキーへの関心が高まり、認知度がアップしたなあと感じました。これでスキー人口が増え、スキー仲間も増えると良いなあ。大会出場前は、常にとっても緊張し、ハラハラドキドキするものですが、いつも年齢別で出走クラスが分けられていたのが、今年は女子の部として一括りで、若い人や恒例の大会出場者のおられる中で、私は枯れ木も山の賑わいとばかりに出場したので、もう緊張らず気持ちを楽に滑りたいと思いました。当日薄曇りで雪質も良かったし、競技バーンのコース内は、誰もさえぎらないところを一人占有して滑れるので、とにかく安全に、完走する事を自分の目標として、滑ろうと、出場しました。結果思いがけず、三位に入賞し、賞状と賞品のゴーグルをゲットし、とても良い記念となりました。もう競技大会出場は、これを最後とすると、周りに宣言して出走しただけに、成績が残せた事は、とても嬉しい出来事でした。周りの人が、何で引退するの?って聞かれたので、年齢が大台に乗ったし、怪我せん間が花やかからと言ったら、ビックリ!その年齢まで競技大会に出場できたのは凄い!と言ってもらえました。これからは優雅にきれいなフォームで滑れる事を目指し、矢吹さんが以前、「僕の目標だと言っておられた、ゲレンデで目を引く滑り」を私も目指したいと思って、これからもスキー技術の向上のために頑張ります。まだまだしばらくは雪シーズン、雪国通いが続くでしょう!また森の会創立30周年記念行事で北海道ツアーとっても楽しみです。これからも森の会の仲間と、元気に活動出来るように、日常も健康に留意して生活を送りたいと思うこの頃です。古稀を迎え老いてもみんなと元気にスキーに行ける事が幸せだなあ



### 競技大会結果

#### 大回転・GS 2014/2/1

ボード、ジュニア、初めて男子 いずれのクラスにも京都からの出場者なし

クラス	氏名	ビブ	第1走目	第2走目	合計	順位
初めて女子	山口 幸子	8	00:54.39	00:57.16	01:51.55	1
	内藤 栄子	9	00:58.70	00:59.70	01:58.40	2
	安田 智子	7	01:00.30	01:02.08	02:02.38	3
	村原 圭伊子	11	01:04.57	01:03.18	02:07.75	4
	細見 京子	10	02:11.32	00:59.62	03:10.94	5
女子	石川 ことみ	13	00:59.33	01:01.09	02:00.42	1
	坪井 多恵	14	00:59.72	01:02.85	02:02.57	2
	三上 愛子	12	01:19.87	01:22.54	02:42.41	3
	神倉 充子	15	00:53.76	DNF	DNF	
かつ飛びクラス	和田 利男	34	00:51.84	00:51.47	01:43.31	1
	近俊 範次	39	00:52.23	00:51.19	01:43.42	2
	森田 英二	38	00:51.30	00:52.61	01:43.91	3
	刈谷 拓爾	37	00:51.98	00:52.96	01:44.94	4
	十河 義行	36	00:52.27	00:53.25	01:45.52	5
	朝倉 義弘	33	00:52.80	00:54.23	01:47.03	6
	堀池 崇	35	00:56.42	00:55.14	01:51.56	7
	保井 一樹	32	DNQ	00:51.89	DNQ	

吹っ飛び クラス	小山 孝夫	28	00:51.67	00:53.61	01:45.28	1
	寺尾 和美	31	00:53.10	00:54.71	01:47.81	2
	小割 誠	25	00:54.67	00:57.30	01:51.97	3
	新海 信二	29	00:54.56	00:57.45	01:52.01	4
	岡島外喜紀	30	00:54.63	00:57.77	01:52.40	5
	荒川 邦博	26	00:56.60	00:57.29	01:53.89	6
	川本 英春	27	00:55.95	00:58.12	01:54.07	7
横飛び クラス	石川 敏雄	23	00:55.74	00:57.35	01:53.09	1
	小川 忠喜	24	00:59.26	00:59.43	01:58.69	2
	塩谷 憲司	16	00:58.98	01:00.52	01:59.50	3
	豊田 一雄	18	00:58.51	01:01.93	02:00.44	4
	柳原 賢之	22	01:00.67	01:01.13	02:01.80	5
	朝倉 照栄	20	01:01.05	01:02.44	02:03.49	6
	藤井 努	17	01:01.77	01:02.98	02:04.75	7
	三上 保孝	21	01:04.21	01:04.22	02:08.43	8
	金田 忠	19	01:03.84	01:05.78	02:09.62	9

	氏 名	ビブ	演技点	仮装店	合計
仮装大会	内藤 栄子		18.5	17	35.5
	坪井 多恵		15	18	33
	和田 利男		15	17.5	32.5
	神倉 充子		15	15.5	30.5
	三上 保孝		14	13	27
	村田 希空		12	14.5	26.5
	多賀 重雄		13.5	11	24.5

回転・SL 2014/2/2

ジュニア、初めて男子、初めて女子 いずれのクラスにも京都からの出場者なし

	氏 名	ビブ	第1走目	第2走目	合計	順位
女子	山口 幸子	8	00:56.61	00:50.32	01:46.93	1
	細見 京子	10	00:56.84	00:53.56	01:50.40	2
	内藤 栄子	9	00:59.01	00:54.09	01:53.10	3
	石川 ことみ	13	01:00.91	00:53.48	01:54.39	4
	坪井 多恵	14	01:02.14	00:54.85	01:56.99	5
	三上 愛子	12	01:21.93	01:10.92	02:32.85	6
	神倉 充子	15	DNS	DNS		
かつ飛び クラス	保井 一樹	32	00:49.71	00:45.31	01:35.02	1
	森田 英二	38	00:49.94	00:45.40	01:35.34	2
	刈谷 拓爾	37	00:50.59	00:46.40	01:36.99	3
	朝倉 義弘	33	00:51.48	00:47.96	01:39.44	4
	近俊 範次	39	00:47.52	00:52.88	01:40.40	5
	十河 義行	36	00:54.63	00:47.99	01:42.62	6
	和田 利男	34	01:16.32	00:47.01	02:03.33	7
	堀池 崇	35	DNS	DNS		
吹っ飛び クラス	小山 孝夫	28	00:54.65	00:48.83	01:43.48	1
	川本 英春	27	00:54.51	00:50.24	01:44.75	2
	小割 誠	25	00:57.67	00:52.54	01:50.21	3
	岡島外喜紀	30	00:57.27	00:54.26	01:51.53	4
	寺尾 和美	31	01:13.44	00:46.53	01:59.97	5
	荒川 邦博	26	01:59.70	00:50.32	02:50.02	6
	新海 信二	29	DNS	DNS		

横飛び クラス	石川 敏雄	23	00:57.09	00:52.22	01:49.31	1
	朝倉 照栄	20	00:58.83	00:54.01	01:52.84	2
	豊田 一雄	18	01:00.16	00:53.20	01:53.36	3
	塩谷 憲司	16	01:01.08	00:53.92	01:55.00	4
	藤井 努	17	01:01.09	00:56.05	01:57.14	5
	柳原 賢之	22	01:02.22	00:55.39	01:57.61	6
	小川 忠喜	24	01:00.90	01:01.87	02:02.77	7
	金田 忠	19	01:06.40	00:59.33	02:05.73	8
	三上 保孝	21	01:48.26	00:57.70	02:45.96	9

## 昨年結成された、雪おこしから近況報告が届いています。

前略、先日のスキー祭典では色々お世話になりありがとうございました。遅くなりましたが、「雪おこし」の様子をお知らせします。

京都スキー協の皆さん、ご無沙汰しています。お元気で滑っておられることと存じます。京都北部に昨年9月にできたs.c「雪おこし」の近況です。

今、会員は4人でぼちぼちやっています。さて、今シーズンの「雪おこし」のシーズンインは、ちょっと遅めですが、1月21日からスタートしました。

今までの所の取り組み経過は下記の様です。

- ①1月21日～23日 ウィークデーツアー 参加者1名（丸山さん・星は直前×） 木曾福島スキー場
- ②1月26日 参加者激減の為、急きょ中止 おじろスキー場
- ③2月3日 参加者3名（小西さん「入会呼びかけ中」・井上さん・星）万場・奥神鍋スキー場
- ④2月10日 参加者2名（丸山さん・星） 万場・奥神鍋スキー場
- ⑤2月16日 参加予定3名（尾崎さん・山添さん「呼びかけ中」・星）残念ながら中止
- ⑥2月22日～23日 京都スキー祭典 参加者2名（井上さん・星） 乗鞍高原スキー場
- ⑦3月4日 参加者4名（丸山さん・井上さん・久古さん「呼びかけ中」・星） スキージャム勝山

やむおえず2回は中止になりましたが、日帰りスキーを含めて5回も実施できたことは次年度につながる事だと思いますし、入会を呼びかけている3名の方が参加してくれているのはうれしい限りです。

さてさて、なにせシニア中心ですので、無理せず・楽しく・安全にがモットーです。「スキーを再開した」という仲間がほとんどなので、板・靴・ウェア等も何年振りかです。

「昨年は心配で怖かったが、今年ようやくスキーができる身体になってきた」という会員さんもおられます。

体づくり、感覚づくり、カービングスキーとは等なども含めて、本当に個人にあった調整の仕方・楽しみ方で今シーズンが終わればと思います。

末筆になりましたが、先日のスキー祭典の際にs.c「雪おこし」結成のお祝いを京都スキー協の皆様から頂きました。ありがとうございました。2年目に向けてぼちぼちと、一人ぼっちのスキーヤーをなくす取り組みのために使わせていただきます。



京都スキー協 s.c「雪おこし」代表 星



## スキーの「再開」



バーディカル 鈴木 元

年頭のレーシングクラブの合宿で、不覚にも右足膝の内腱と外腱を痛めた。最初は家の中のトイレに行くのも大変だった。日にち薬と、痛まない範囲で徐々に歩く範囲を増やし、500mから始めた走る距離も少しずつ延ばし、4キロ走っても大丈夫なところまで回復した。ところが速歩で1時間に6キロ歩いたあくる日、再び痛んだ。医師に「治りきらない内に、負担をかけ過ぎたでしょう」と言われた。それで1月後半に参加予定していた地元のスキークラブの合宿参加は断念した。

再び歩く、走る、筋力トレーニングを徐々に増やし、6キロまで走る距離を伸ばした。16日の日曜日に六甲山を須磨から板宿まで標高差200mのアップダウンが三回ばかりある山道を10キロ歩く軽い登山に参加した。下りでは多少違和感があったが特に問題がなかったのでスキー再開に向けて準備することにした。

ストレッチ、歩いたり、走ったり、筋力トレーニングなどを組み合わせた。20日、走るのを1.5キロに控え、マシンを使つての筋力アップトレーニングに1時間ばかり集中した。しかしこれは少しやり過ぎだった。21日、朝から夕方にかけて時間を過ぎるにしたがって「ジワート」痛みを感じた。「やはりまだスキーは無理かな」と思いながらも「無理であれば仕事をしよう」と考えてノートパソコンを持って参加することにした。

21日の夜の夜行便で乗鞍高原スキー場に向かった。

22日(土)1日と23日(日)の午前中、ポール練習に専念した。1日目は「膝を痛めないように」にソロソロと滑った。多少の違和感はあるものの痛むことはなかった。2日目は多少スピードを意識して滑り、なんとなくポールの雰囲気を楽しむところまで行った。

それまでポールを張っているゲレンデしか滑っていなかった。その後、ポール練習をしていた7名で、ゲレンデを一通り回ることにした。皆さんレーサーばかりなのでノンストップでどんどん滑る。私は「これで再び膝を痛めてはならない」「自省、自省」と言い聞かせて、一番、後ろに着いて滑った。それでも普通のスキーヤーに比べれば相当早いスピードなので「痛めないでくれ」と思いながら滑った。終わった後、多少膝に違和感を感じたが、特段、問題を感じるほどではなかった。

ただ3月にはフィリピンと沖縄に行かなければならない。それまでの2月中に『続・立命館の再生を願って』の原稿を仕上げ、出版社に送らなければならない。またモンゴルとベトナムへの取組の予備折衝をやらなければならない。3月のスキー合宿参加は無理だろう。しかし、このままシーズンを終わってしまうのは嫌なので、なんとか日帰りを含めて工夫し4月、5月に遠征に出かけられるようにしようと思っている。

足の方は、日常の暮らし、多少のスキーは大丈夫になったが、7月のチベットトレッキング、8月の夏山縦走に耐えられるように徐々に訓練するつもりである。

## 行事案内

### 2014年4月 関西ブロック 研修・レベルアップスキー要項

主催：関西ブロック 主管：京都スキー協議会

4月もまだまだ滑れます！ 関西ブロックレベルアップ研修会には、研修(基礎・応用)・レベルアップ・レーシング・スノーボードの4つのコースがあり、内容がとても豊かです。関西各府県の仲間と共に技術の向上を図る絶好のチャンス！ 会員の方はもちろん、一般のスキーヤーの方々にも声をかけ参加してください。

#### 【募集要項】

日時 2014年4月4日(金)～6日(日)

場所 志賀高原一ノ瀬スキー場

宿泊先 ホテル山楽 〒381-0400 長野県下高井郡山之内町志賀高原一ノ瀬

TEL (0269) 34-2217 (代)

参加費 ◎3日コース：28,000円(2泊4食・講習料・消費税・諸費含む)

- (スノーボードは26,000円)
- ◎2日コース：17,000円(土・日)(1泊2食・講習料・消費税・諸費含む)  
(スノーボードは15,000円)
- ◎レーシングコース：金・土は26,000円、土のみは14,000円
- スキー協会会員以外は1,000円増
- ◆現地集金とします!(釣銭のいらないように準備をお願いします)

締め切り 2014年3月21日(金)

## 2014年4月 関西ブロック 初・中級指導員検定会要項

主催：関西ブロック 主管：京都スキー協議会

初級・中級指導員の検定会を下記の要綱で開催致します。各府県のスキー協会会員・指導員の皆さんに積極的な参加を呼びかけます。

- 月 日 2014年4月4日(金)～6日(日)
- 場 所 志賀高原 一ノ瀬スキー場
- 宿 泊 ホテル山楽 〒381-0400 長野県下高井郡山之内町志賀高原一ノ瀬  
TEL (0269)34-2217
- 参加費 現地徴収(2泊4食又は1泊2食、講習料、検定料、消費税、事務費を含みます)
- |                   |       |         |
|-------------------|-------|---------|
| ①初・中級指導員前日講習・検定   | 3日コース | 29,000円 |
| ②初・中級指導員検定(事前講習付) | 2日コース | 17,500円 |
| ③初・中級指導員検定        | 2日コース | 14,500円 |
- ☆ 検定合格者については別途、認定料3,000円が必要になります。

☆締め切り 2014年3月21日(金)

※参加者が少数の場合、前日講習が少数の場合は中止とします。  
その場合、締め切り後すみやかに周知します。

どちらの行事も、くわしくはチラシを参照ください。

### 第6回運営委員会報告

日時：2014年1月16日(木) 於：新日本スポーツ連盟事務所

1. 京都スキー協フェスティバルについて
2. ウィークデーツアーについて
3. 学習交流会について
4. スキー協の宣伝について
5. 各部からの報告
6. その他

### 第7回運営委員会報告

日時：2014年2月18日(火) 於：新日本スポーツ連盟事務所

1. ウィークデーツアー報告
2. 京都スキー協フェスティバルについて
3. 全国競技大会への参加について
4. スキー協の宣伝について
5. 各部からの報告
6. その他