

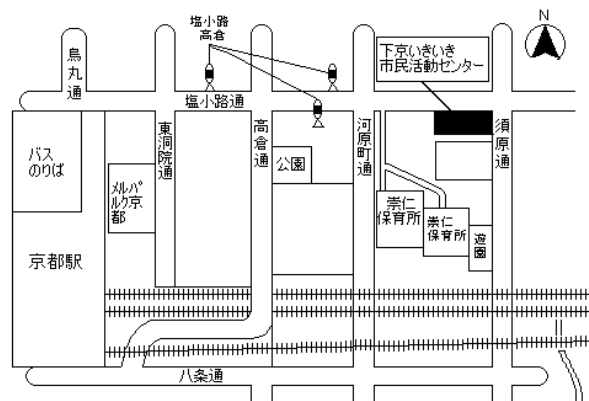
## 第45回京都スキー協議会総会を開催します

京都スキー協議会定期総会を、下記の日程にて行います。  
スキー協に対するご意見など、どしどしお願いします。

日時：2013年6月29日（日）  
14:00～17:00

場所：うるおい館（下京いきいき市民活動センター）  
（塩小路河原町東入る。  
京都駅から徒歩約7～8分）

※総会終了後、懇親会を予定しています。



# 🌸 新しい指導員が誕生しました! 🌸

先の関西ブロック 初・中級指導員検定会において、京都スキー協に2名の新しい初級指導員が誕生しました。



雪おこし 星さん



CITY 竹口さん

## お二人の感想を

s.c 雪おこし 星 幸敏

4月4-6日、行われた関西ブロックでの初級指導員検定で、竹口さんと共に合格することが出来ました。（中島さんは次回を期す）私自身ようやくの観があるので、この機会に少し振り返ってみました。

2010-2011シーズンに、初級指導員にチャレンジする予定で準備を進めていました。スキーはその人なりに楽しむことが大事で、資格云々については余り関心もありませんでしたが、せっかく勧めて頂く

のにも思い受けてみることにしたのです。3月11日の午前中に山科の図書館で筆記試験を受けました。午後、宇治の家に居ると、あの東日本大震災のニュースが飛び込んで来ました。直ぐに車に荷物を積んで行こうと準備しましたが道路もだめと分かり出発を諦めました。その年の実技検定は中止になりました。実は、3月18日から1ヶ月間、福島の会津の姪家族が小さい子（6ヶ月と3歳）の被爆を避けるために宮津に避難しに来ていたのです。検定が実施されても受ける状況ではありませんでした。

2011-2012 シーズンは、原発事故の災禍も続いていましたが、大学院修了の為に修士論文の作成で多忙でした。でも、受験するつもりでしたので、2月論文を提出した後少し焦り気味でスキーに出かけました。そこでまさかの負傷。ざくざく雪に足を取られ靭帯を痛めました。そして受験を断念。松葉杖を突いて修了式に参加しました。そして、私の家族は7年ぶりに宮津に帰りました。

2012-2013 シーズンは、家族の同意が得られず受験を断念。

2013-2014 シーズン、「雪おこし」を立ち上げ、クラブ員の「指導員が要るよね」の一声に火が付き、再度受験することにしました。今年は60肩？肩板損傷？で肩が上がらず力が入らずの状況でしたが何とかクリアすることが出来ました。この間、「森の会」の方々をはじめ、様々な方に励ましやご指導を頂きました。書面をお借りして御礼申し上げます。ありがとうございました。今は、ホットしていません。でも、今後は主観的にはどうあれ、「スキー協の指導員」としての立場にあるわけですので、プレッシャーをうまく自覚に変えていければ良いなと思っています。

また、s.c「雪おこし」は2年目を迎えます。昨年同様、メンバーの要求に基づいた活動を大切に例会を進めていきたいと思えます。そして、今年は是非女性のメンバーを迎えたいと思っています。「女性がいないと女性が参加しにくい」という声があるので、何とか女性の方に入って頂きたいと思えます。まあ、もともとのんびり屋なので、やる気・のん気・根気をモットーにぼちぼち進めて行きたいと思えます。今後ともよろしく。

京都シティスキークラブ 竹口 進

指導員を受ける気がなかったのですが、スキー協の方がそろそろという話がありましてこの歳になって、実技試験はともかく、できの悪い頭で学科試験を受けるのに、気が重たく受ける気になりませんでした。しかし私の、スキーに関して、今までの成果を見たい思いがあって、受ける事にしました。

クラブ内では過去全員一発合格されているというプレッシャーがありましたが、なんとか合格することができました。検定2日目の終了後、発表会場となった宿の食堂には、重苦しい空気が伝わってきました。私の名前が呼ばれた時は本当に、嬉しかったです。

今まで応援してくれた、スキー協およびクラブの人達に恩返しができる安堵感と、同時に両肩に重い荷物を背負ったような感じがしました。最後まで根気強く指導して頂き、育てて下さった先輩、指導員の方々に心からお礼申し上げます。

## 最後に、シティ 橋本さんから喜びの声を

やりました竹口さん {初級指導員合格} !(^ ^)!

京都シティスキークラブ 橋本 昇市

4月5.6日志賀高原一ノ瀬スキー場で行われた、関西B主催の指導員検定会において、初挑戦の竹口さんが見事合格しました。シティ SCからは、久しぶりの指導員誕生となり、最近元気のないクラブに明るい話題を提供してくれました。始めは竹口さんが指導員を目指すと聞いたとき「マジか」と思いました。もっと早くにGoサインを出した時もあったのですが、本人は外に向って「橋本が受けるなど言ってる」といってカモフラージュしていた様で、とんでもないです(笑)。クラブでは今迄一発合格のルールが敷かれていたり、指導員は他のメジャー団体の1級レベル以上が世間の通りもよいのでは、と私が言っていたりで、プレッシャーを感じていたようです。歩を進めるのであれば協力しなければと、3月春分の日、木曾福島スキー場へ特訓に行きました。今更ほめて伸びるとも思えず身内でもあり、「巨人の星」の星一徹と飛雄馬父子のごとく、トレーニングを行いました。同行した岡島君はそれを見つつ、伴大吾の役割でペーパーテスト・レポート対策に相当な援助をしていました。なにわともあれ、シティの伝統を守り一発合格をしてもらえたので、二重の喜びです。この中で竹口語録も仕入れましたが、これは酒席でしか披露出来ません。

クラブももうすぐ40周年をむかえつつありますが、前途の見えない状況にはまり込んでいます。竹口さんの快挙を祝いつつ、足がかりにしていければと思っています。

# 関西ブロック 初・中級指導員検定会

検定会事務局 岡島 外喜紀

4月4日から6日まで志賀高原一ノ瀬スキー場で京都スキー協主管関西ブロック初級・中級指導員検定会が行われました。今回中級検定は残念ながら受験者なしで、初級検定には10名が受検し5名が合格しました。その中で見事に星さん（ゆきおこし）と竹口さん（シティ）が合格しました。

京都スキー協としては数年ぶりの新指導員誕生で今後の活躍が期待されます。

# 関西ブロック 研修・レベルアップスキー

研修・レベルアップ事務局 小山 孝夫

関西ブロックレベルアップ研修会が4月4日～6日まで志賀高原一ノ瀬スキー場にて開催され、指導員研修班・レベルアップ班・レーシング班に分れての講習会が行われました。検定会も含め全体で50人が参加しました。今年も京都が主管で、事務局や講師など16人が参加しました。

初日の4日は、前日からの悪天候が続いて朝から雨が止みそうにありませんでしたので、講師団と相談して半日程度は雪上での講習会をあきらめ、ホテル内での講習にしようとして、一旦、大広間で開校式を行いました。しかし、開校式を行っている最中に雨は止んできましたので、各班での判断にゆだねました。その後、全ての班が雪上での講習会に切り替え、約1時間弱遅れましたが予定通りに行われました。

レベルアップ班は、個人のレベルにあったクラスに別れてもらい少人数で親切丁寧な講習会を行い、満足していただけたと思います。レーシング班は、ポールのセットができるか心配しましたが、難なくセットもでき、練習バーンも思ったより雪が締まっており、予定どおり練習会をすることができました。

5日の朝は気温が下がりバーンも締まり、いいコンディションで講習会ができました。6日の午後はこの時期には珍しく気温がかなり下がって雪降りになりましたが、けが人もなく無事に終わることができました。

# 全国競技大会

バーディカル 松岡 貴子

「速いひとは上手い」

今年は母の介護の都合で大回転のみの参加でしたが、戸狩スキー場の大会が前日・前々日とあったのでコースになれておこうとそちらも参加しました。B級大会だったそうでレベルが高かったですがよい練習になりました。

三日間で合わせて6本、一回毎にタイムは伸びましたがまだまだでした。フリーで滑っているスピードの8割も出ません、怪我はできない、気持ちが強すぎるのかスタートでは行くぞ！と頑張っているんでしょう。

実力です。トップグループの選手はコースどりもあるんですが滑らかに無駄なく、大きく動いているようにみえました。

三上さんは荒れたコースを自分の滑りで2本タイムも揃えて凄いな！でした

去年は東北での大会で出ただけ～でしたが、一昨年の栄村の復興支援大会でそれまでと違うスピード感を味わうことができ、もう一度そこまで到達するのが今の目標です。まだまだ伸びしろはいっぱいあるのでがんばりますねん。

スキーの大回転・回転競技はスタートからゴールまで旗門の中を滑ってタイムを競う単純な競技です、条件はヘルメットと障害保険の加入くらいです。

上手いと思ってる人、上手くなりたいと思っている人、もっとたくさんの人に参加してほしいと思います。

# 京都スポーツ連盟総会

会長 三上 保孝

スキー協関西ブロックでお馴染みの岸田昌章整骨院長の、脳内シナプスを出し活性化させるプログラム。後出しジャンケンゲームが総会に先立って1時間行われ、高齢者が多い会場は熱気がムンムンとなった。スキー協からは森田、野口、藤井、三上の4名の参加となった。議事を順調に議決した後に、各スポーツから意見を出すように求められたので、「連盟事務所をもう少し清潔にしたらどうか」と要望を出した。スポーツ連盟の大きな仕事は快適な事務所を提供することにある。あれこれ行事に手を出すよりも基本の仕事に集中する。「クーラーかトイレか予算的に迷っている」との答弁であった。便所はお粗末でも清掃され清潔であれば良い、壊れかけた椅子は取替、あばら家のような2階への通路を整備・整頓すべきではと思いました。皆で清掃すれば、お金の問題は解決すると思います。

# 全国理事会

全国理事 三上 保孝

2014年4月19(土)～20(日)

野沢でスキーをしている最中に全国理事会に出席した。無料の駅前に車を置いて、ローカルな飯山線に乗って長野新幹線で東京まで行った。沿線は桜が満開であった。雪のある間にスキーの会議をしないで欲しいと思いながら。実際、会長までもスキー行事で欠席だった。2日間10時間の会議と夜の交流会、宿舎での二次会を貫徹した。

東北支援春休み子供スキーの成功が報告されていた。これで3年間やってきたことになるが、今後どうするかは明確な提案がなかった。指導員の登録制度が提案されたが積極的な賛成はなかった。東北からは継続して欲しいとの意見が出されていた。

スキーメイトを2000部にしたいと提案があり、各府県が10%増を目指す。京都は「記事の提供や特派員の決定で協力していく」と意見を述べた。また会員を増やす手立てが理事会で発言されたがこれらを全てやるよう意見も述べたが受け入れられなかった。和歌山欠席、大阪交替により欠席、兵庫・滋賀も理事が交替し、関西ブロックの発言力は戦力ダウン援護射撃も無かった。

全国大会やスーパーGの失敗、赤字続きの行事運営を工夫するよう要望した。また全国大会の関西ブロック主管が2015・16になることが提案されている。終了後、例によって上野で餃子を食い、雪国へ戻って行った。気分は完全に旅人だった！

# 2013-14 シーズン技術レポート

技術・指導員部 森田 英二

## 1. シーズンテーマの活動レポート

「初めてのパラレルターンからベーシックパラレルターン（運動の共通性と関連性）」というテーマにそって講習を行ってきたが、その中で特に内傾のとらえ方についてポイントをおいてすすめてきた。

その理由は、内傾（内に傾く）といえは初級者に近いほど身体全体で傾けようとする、つまり体幹を傾けるとイメージされる。その結果、頭から傾けたり上体から傾けることになり、バランスの悪い内傾・内倒となる。DVDの内傾ターンの中でも、『ストレート内傾』という表現で紹介されているが、運動の一貫性という点で一考を要す。初歩パラからベーシックパラレルターンへの移行の中で、外向傾という運動要素が重要となってくるが、その弊害ともなりうる。

スキー協・教程の一貫したテーマである『体軸の傾き＝内傾』は、荷重位置（両脚の荷重バランスによって外足よりになったり内足よりになったりする）とターン内側に移動した重心位置を結んだ仮想ラインのことと、教程でも解説されている。つまり、体幹を傾けるイメージではなく、むしろ目線、肩のラインは水平を保ちながらの内傾の仕方の一貫性を持たせることが、運動の共通性と関連性にもなると考える。

この内傾のとらえ方、考え方を指導員研修の中でも改めてクローズアップしていくことで、内向傾ターンから外向傾によるベーシックパラレルターンへのつながりが見えてきたとの良い感触を得ることができた。

## 2. 私の技術研究テーマ

### ～屈曲感覚が面白い『膝を前へ抜く』～

すり足で歩く感覚に似ている。一般的な走・歩行は脚の伸展感覚が強いと思われるが、屈曲感覚の走・歩行は振り出した脚を着地と同時に、足首、膝をわずかに屈曲させることによって、重心を前進させていこうというもの。

伸展感覚は、蹴り足の力によって体を前に運んでいくことになるが、屈曲感覚は、地面を後ろに蹴ることなく重力の力を借りて体を前へ運んでいく。したがって重心の上下動も少なく省エネの走・歩行といえる。

この屈曲感覚の究極ともいえる『膝を抜く』という切替の方法は、数年来、レースで試されずみでタイムアップにもつながり一定の成果を挙げてきている。そこで、もうすこし緩やかな形で、あらゆるシチュエーションやレベルにおいて試してみるとどうなるか？今シーズンのテーマとして試行してきた。

イメージとして、ターンマキシマムの外脚を着地脚と考え、次のターンの足場ができた頃を見計らい、わずかに足首、膝を進行方向斜め前（ターン弧の深さによって方向は変わる）に屈曲させることによって、重心は次のターンポジションへと運ばれスムーズにターンが開始される。

試行の結果は、初歩パラでもベーシックパラレルターンでも切替時、上体が上に抜けたり後傾になることなく、そのまま内脚のたたみ込みにもつながり狙い通りの結果となった。洗練のパラレルターンでは、ますます有効で、吸収動作のイメージが強いと腰落ちになりやすいが、この『膝を前に抜く』という屈曲感覚で行うと、体が遅れることなく素早く次のターンに入っていける。もちろん、新雪、コブ、悪雪にも有効な技術となる。

松沢聖佳も、スキーグラフィック 2月号で、「スキーの性能を確実に引き出し『もっと強く、そして速いすべり』を手に入れる」と題して、イメージ図のような「膝を進行方向に向け落とすことで抜きをひきだす」とし、本文の中で次のようにも解説している。「ターンの切り換えでは、膝の位置が身体の前に出て行くようなポジションで、ターンを終わらせることが大事となります。ここで、自分で膝を抱え込んだりすると雪面から得た圧が抜けたりします。圧感が途切れないスムーズなターンをしていくには、抱え込む動作はマイナスです。ちなみに抜く動作はコブでも重要になります。」聖佳の力強い滑りの極意ここにありとガッテンしたところです。





## 各クラブから行事報告他が届いています。

### 「森の会創立 30 周年北海道スキーツアー」

森の会 三上 保孝

2014年3月15(土)～19日(水)、参加者10名

今回の旅の始まりはシャモニーの出会いから始まり、全日程組5名、先発組3名、後発組2名という参加形態となった。北海道スキー協オフピステ1名(この方のお家に全員宿泊した)、NMF2名が全日程のスキー場をご案内と生活のフルで付き合っていた。

札幌ステイとなり毎日違うスキー場に出かけ、テイネ、藻岩山、ニセコ、ルスツ、札幌国際の北海道を代表するスキー場を制覇・満喫した。2日目の藻岩山では北海道スキー協のクラブ対抗競技会に出場し、京都弁で選手宣誓を行った。手書きの選手団旗を作成し贈呈した。参加賞の抽選ではスキー板1本を京都の参加者がゲットするサプライズが、競技参加者7名は全員大満足であった。

札幌での会員宅での宿泊は不自由を常としたが、京都勢は自分の家のように錯覚しくつろいだ。毎夜歓迎会や食事会を開催していただき、北海道の方々と大変仲良くなれた。メインのニセコアンヌプリでは5名が頂上へ登り至極の喜びを味わいました。その日の羊蹄山の眺めは抜群でした。手作りの旅は段取りが大変ですが、感動も大きいなと思いました。うーん元気になったような気がする。

### 「森の会正月野沢温泉スキーツアー」

森の会 三上 保孝

2014年1月1日(水)～4日(土)、参加者 23名

毎年恒例のスキー行事として正月に野沢温泉で開催している。京都スキー協との共催行事としており、今年もスノーフリークから2名の参加があった。温泉が良いので人気があり、無料の13ある外湯巡りが楽しんでいる。例年雪も一杯雪質も抜群、スキー場も広く斜面のバリエーションも抜群で飽きない。参加形態は先発組・早帰り・居残り組・別宿泊と多様化した企画として自由度が高い。

上中初級の指導員4名が2日半の講習で、熱心に指導にして参加者のスキー技術の向上を目指す。3日amはポールのタイムレースを全員で楽しむ、2日の夜はビンゴゲーム、ジャンケン大会、誰々自己紹介、賞品もあり子供も大人も楽しめる大交流会をする。3日夜はカラオケ組とひたすら飲み喋るチームに別れてアフタースキーを楽しんだ。全員が存分にスキーを楽しみ怪我人もなく無事に行事は終わりました。

### 「スキークラブ望峰のファイナルツアー」

スキークラブ望峰 小山 孝夫

クラブの最後のツアーとして毎年4月の第2土日に横手山スキー場に行っています。今年4月11日(金)の夜出発して12日(土)・13日(日)と志賀高原横手山スキー場に9人で行ってきました。数年前にリフトの下のところでバーベキューをしているのを見て、「来年、うちもここでバーベキューをしようか!」ということになり、それ以来、毎年リフトの下の同じ場所でバーベキューをしています。京都で肉を買い、コンロやターフも持ち込んで、今年はアユも沢山あり、みんなで楽しくバーベキューをしました。

いつもなら昼頃にはコースがゆるんで滑りにくくなってくるのですが、今年は例年になく気温が上がらずに寒くて、一日中いいバーンで滑ることができました。バーベキューをする場所も雪が固くて、近くまで車を乗り入れることができ助かりました。

一番高いところにある喫茶店でコーヒーを飲み、一番高いところにあるパン屋さんで美味しいパンも食べ、満足したファイナルツアーを楽しんできました。



## 「WE スキー カナダ ウィスラースキーツアー」

WE スキークラブ 山口 進次

WE スキークラブ創立 20 周年を記念して、海外スキーツアーを計画した。最終的に2月26日から8日間、カナダのウィスラースキー場へ行くことに決定した。途中、体調を崩した人も出て、結局4名が参加した。伊丹ー成田ーバンクーバーとJAL便を利用した。バンクーバーからは迎えのマイクロバスで2時間余りウィスラーに到着、町にはJステーションとよばれるJTBの案内所があり、日本人スタッフがコンドミニアムの利用法やスキーガイドもしてくれる。私たちは2部屋に分かれて6泊することになった。食事は付いていないが調理機器や食器は完備されていて、ルームメイトが後かたづけなどサービスしてくれる。



先住民の狩りのシンボルと一緒に

さて、いよいよゲレンデへ。久しぶりのリフト待ちを経験し、一気に1850mのラウンドハウスロッジへ。今日は初日でもあるのでJステーションのベテランガイドに案内してもらうことにした。上部には岩場もあり、シュプールが岩場の上で消えている。ガイドさんは「決してコース外に出ないよう」注意してくれる。ゴンドラの下にはクマの巣もあるとのこと。流石に広いゲレンデで、コースは250以上あり、ゲレンデマップに載りきれないコースもある。Peak to peak というゴンドラに乗ると、隣のブラックコムスキー場へも行ける。ここでは初めて氷河スキーを体験した。リフト終点からは必ず、初・中級コースが用意されていて降りられぬことはないが、一步コースを外すと、絶壁になっている。

私たちは初めてなので慎重に滑るが、他のスキーヤーは概して飛ばしている。要所ではパトロールがあまりスピードを出さないよう、注意をうながしている。上級コースはコブ斜面が多い、コブの苦手な私は、同行者のY氏に教わり、久しぶりに「逆ひねりスキー」で乗り切れた。

昼食はゲレンデのレストランに入るが、一人前の食事の量が多く、私たちには4人分を2人前で十分だ。一度などは食べきれずパックしてもらって持ち帰った。カナダの印象としては、意外に寒くなかったこと（最低気温がマイナス18℃でも風がないと、それほど寒く感じなかった）。集合写真を撮ろうとする時など、近くの人が進んでシャッターを切ってくれる。先住民の像が空港やゲレンデにあり、彼らに対する姿勢を伺うことができた。

## 「京都西山スキークラブ第1期のまとめと京都スキー協活動への期待」

京都西山 SC 事務局長 塩谷 憲司

昨年10月5日にクラブ結成総会を開催し、17名でスタートしましたが、11月行事とウィークデースキーツアーで2名ずつ、4月に入って2名と合計6名の会員増で、現勢23名のクラブになりました。

楽しい行事を企画して参加者が満足する行事運営を成功させれば新しい会員が増えるというスキー協運動のなかで確立したセオリー通りのクラブ運営と組織拡大を押し進めて来ました。

6月1日には第二回クラブ総会を開催し、10人の運営委員会体制を確立して第2期を始動致します。

第2期は、初中級6名の指導員養成・検定グループが切磋琢磨して、クラブの指導員体制確立を目標にレベルアップを目指します。

京都スキー協の協議会活動が発展・強化されて、加盟クラブの要求実現とクラブ活動活性化を支える牽引車の役割を発揮される事を大いに期待しています。「組織力と技術力」を牽引車の両輪として！

京都西山 SC も微力ながら京都スキー協活動の前進・発展の為に貢献して参りたいと思います。



#### シーズンオフ行事

「クラブ結成記念 BBQ 親睦交流会」11 月

「筍掘り&筍料理パーティー」(4月12日) (前頁写真)

「西山の里山歩きハイキング」(5月10日)

#### スキーシーズン行事

12月下旬「クラブ結成記念志賀高原ツアー」13名参加

1月下旬「第1回ウィークデースキーツアー」西山関係24名参加

2月1日「関ブロ競技大会」1名初参加で第3部三位入賞

2月下旬「スキーフェスティバル IN 乗鞍高原」西山関係10名参加

3月初頭「ウィークエンドスキーツアー-IN きそふくしま」11名参加

4月上旬「指導員養成基礎スキーレッスン&関ブロレベルアップ・検定会」3名参加

### 第8回運営委員会報告

日時：2014年3月11日(火) 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報告
2. 学習交流会について
3. スキー協総会について
4. 復興支援「春休み子どもスキー」について
5. 関西ブロックレベルアップ・検定会について
6. スキー協の宣伝について
7. 各部からの報告
8. その他

### 第9回運営委員会報告

日時：2014年4月15日(火) 於：新日本スポーツ連盟事務所

1. 関西ブロック学習交流会について
2. スキー協総会について
3. 復興支援「春休み子どもスキー」報告
4. 関西ブロックレベルアップ・検定会報告
5. 各部からの報告
6. その他