

和歌山スキー協通信

2014. 11. 24 (14-15 NO. 2)

9月の御嶽山噴火。先日の長野県北部地震。犠牲となられた方、被害にあわれた方に、心よりお見舞い申し上げます。自然の脅威を感じるとともに、観測体制の充実など、火山・地震大国に暮らす国民の安全を守るための対策を、国はしっかりやってもらいたい。

「おんたけ2240」スキー場は、12/5に予定していたオープンが遅らせ、警戒レベルが変更されないなかで今シーズンの営業は未確定とのこと。しかし、「チャオ御岳」「開田高原マイア」「きそふくしま」など周辺のスキー場は被害もなく通常通りのオープンが予定されています。

衆議院総選挙が行われることになりました。私たち働くもの、特に若者たちがスキーに行ける条件を広げるための一票を！

行事案内

関西ブロック初滑り・研修

12/12(金)～14(日) 志賀高原
※別紙要項をご覧の上、各自で申し込みください。

クラブ合同正月スキー

12/30(火)～1/3(土)
行き先 黒姫高原スノーパーク
[宿泊] 黒姫スキーセンター
長野県上水内郡信濃町野尻3884-66
TEL (026) 255-5661

[参加費用] 41,000円 (4泊9食・交通費)
リフト代・保険代・昼食代等は自己負担
[申し込み先] 小林正知(きのくにSC)
TEL・FAX (073) 451-5491
[申し込み締め切り] 12/25(木)

クラブだより

《きのくにSC》

- ・総会・懇親会 10/4(11名)
- ・スキーツアー予定
- ① 1/21(水)～23(金) きそふくしま
- ② 2/15(日)～18(水) 野沢温泉
- ③ 3/17(日)～20(水) 志賀高原

《ビュースターSF》

- ・総会&焼肉パーティー 11/16(日)

指導員会議・理事会

日時 12月7日(日)午後1時～
会場 伊都教育会館
内容 ①今シーズンの技術テーマについて
(全国技術部会報告)
②今シーズンの取り組みの具体化
③その他

報告

関西ブロック学習交流会

今年の関西ブロック学習交流会は、9/6(土)・7(日)、風格あるたたずまいの京都「聖護院御殿荘」で開催されました。和歌山スキー協からは坪倉・静川(きのくに)、賀城・辻本・石倉(シュカブラ)、中岡(すべりや)の6名が参加しました。

①「スノースポーツ安全基準」、②「スキー技術向上と基本姿勢」(講師はSAIデモの藤本氏)、③「『健康的な眩暈』の体験できる『山岳スマートシティー』構想」(開田高原マイアスキーアカデミー校長の今孝志さん)の三つの講義と分科会があり、シーズン前の学習を深めてきました。

そのうち、②の藤本デモの講義内容について、坪倉さんに報告していただきます。

藤本剛志プロはSIAでも上位に入るデモンストラーターで、志賀高原・高天ヶ原スキー場で指導している。出身は山口県出身とのこと。

SIAは、オーストリアの滑走姿勢を基本にしている。

- ① 〇下肢三関節を曲げた中間姿勢
- ② 〇両腕は、肘を曲げ横に広げる
- ③ 〇膝と腰はターン内側に傾け、上体は斜度に合わせて前方へ曲げる
〇両スキーの高低差と斜度に対する上体の対応の結果として、山側の腰とスキーが前に出る
〇脚は山側に傾け角付けされ、上体は前方谷側に曲げられる
- ④ 〇外スキーに多く荷重する

SIAは、中間姿勢で、ターン等は外向傾で外足に多く荷重、を基本としている。

藤本プロは、

〇荷重ポイントは足裏のほぼ中央、前後に荷重が移動できる体勢にある。踝(くるぶし)ちょっと前。

〇脚の三関節を早く曲げ伸ばしできる体勢。特に股関節が重要。

〇抗重力筋を適度に緊張させる。

〇腰幅のスタンス

まず広めのスタンスで両足の内外の意識→狭めていき、四本のエッジの意識(べた踏み)

〇人それぞれ特有の姿勢を持っている。バランス等の違いを考える。いろいろな動作をやった。

☆下半身を意識する。土踏まず全体にドンと重心を乗せる。

追記—私も2年前関西ブロックの応用研修で1日レッスンを受け、きついテーマを与えられ取り組んでいます。

(坪倉宏嗣)



発行責任 中岡 大

648-0003 橋本市隅田町山内 1017 TEL 0736-36-8452 FAX 0736-36-1358

E-mail dai-n.suberiya@gaia.eonet.ne.jp

携帯 090-7873-3603

和歌山スキー協ホームページ <http://www.jtw.zaq.ne.jp/cfaol505/> (「和歌山スキー協」で検索!)