和歌山県勤労者スキー協議会

和歌山スキー協通信

２０１５．１０．３（15-16　NO．２）

　すっかり秋らしくなりました。そろそろスキーシーズンが気になり始めているのではないでしょうか。各クラブの総会も近づいています。レベルアップ、健康、安全、平和…仲間とともにスキーを楽しむために、大いに語り合いましょう。

【当面の行事案内】

☆関西ブロック初滑り

１２/１１～１３
志賀高原一の瀬スキー場
（詳細は間もなく決定）

☆クラブ合同正月スキー

行き先　黒姫高原スノーパーク
日程　１２/３０（水）朝７時ごろ出発
　　～１/３（日）
（12/30 移動日、12/31～1/2 終日スキー、
　　1/3 午前中スキー　昼食後出発）
参加費　４１０００円（４泊９食・交通費）
（リフト代・保険代（１０００円希望者）・昼食代等は別）レッスン・ビデオ撮影付き
申し込み締め切り　１２/２５（木）
申込先　小林TEL･FAX　０７３-４５１-５４９１

【報告】

関西ブロック学習交流会

　９／12（土）・13（日）、滋賀県彦根市で開かれた関西ブロック学習交流会に関西各府県から７６名、和歌山スキー協からは小林・坪倉（きのくに）、賀城・辻本（シュカブラ）、中岡（すべりや）の５名が参加しました。

　第１講義
「滋賀スキー協 40 年のあゆみと果たした役割」
高見利夫氏（元滋賀スキー協事務局長、長野スキー協）

【報告・感想―小林】

　全国に共通する経過として、1990 年代前半までは順調に会員を増やしましたが、バブルがはじけた後、軒並み会員を減らしました。その過程でどう踏ん張り現在があるのかが問われていますが、滋賀県は皆さんの努力で会員数は当時の半分以上ともちこたえています。現在上級 2 名・中級 10 名・初級 32 名のスキー指導員をもっており、スノーボードでも先進的な役割を果たしています。

　少年少女のスキーツアーを毎年実施し裾野の広さをもっており、関西ブロックのスキー行事や学習会にも多くの会員が参加して、技術や理念の向上への取り組みが旺盛なのが特徴です。

　創立初期の苦闘から粘り強く継続し、「スキークラブで琵琶湖を取り囲もう！」のスローガンでクラブや会員を増やしてきたのは、我々も多くのことが学べる活動です。

スキーをめぐる情勢は依然として厳しいものがありますが、いろいろと知恵を絞りながら、スキーの魅力を伝えていくためにがんばっていくための教訓をたくさんいただいた話でした。

特別講義

「カービングで世界の檜舞台へ and『私をスキーに連れてって』」　　海和俊宏氏

【報告・感想―辻本】

今年の特別講演は、元オリンピックアルペンスキー選手、日本人初のワールドカップ第1シード選手として活躍した海和俊宏氏でした。山形県最上町出身で、80 年代後半には映画「私をスキーに連れてって」のスキー指導やテレビ番組「SKI NOW」への出演など、スキーブームのきっかけになった方でした。現在はカイワスポーツクリエイティブ代表として、北志賀よませ温泉スキー場で、ホテルとスキースクールなど幅広く活躍され、長野・東京で生活されています。

現在の海和さんを拝見し、とても小柄な方なのでびっくりしました。家業の農家を継ぎたくなくてスキーの道に進まれたということでしたが、お聞きしていて、最初がそうだっただけで、どんどん上を狙う理由に使われていただけで、自分より何事に対しても上の人を見、すべて自分のものにされていく、人の関わりを大切にされるところが凄いなぁと思いました。「小さい私が勝つためには、カービングでないと勝つ可能性がなかった。」その為に、自分のすべりとしたとのことでした。

今年の学習交流会は、滋賀の設立 40 周年記念と彦根の井伊直弼公生誕 200 年祭と祭りばかりでした。彦根の城下のお菓子も美味しかったですし、近江牛も柔らかく美味しかったです。来年は和歌山主管です。みんなで盛り上げていきましょう。

第 2 講義

「指導員規定改定点」明星栄子氏（大阪スキー協）

「教程解説 DVD　来シーズンテーマ」池田和文氏（滋賀スキー協）

【報告・感想―坪倉】

DVD の中で、ステージ（Ⅰ）の基本動作は、自分の動きと合った所とずれている所、意識していなかった所等、今シーズンのテーマにぜひ入れようと思う。

特に、◦足首の緊張、◦伸び縮みの時の重心、◦片足直滑降の軸の移動、◦両足荷重動作、◦外足の板の真ん中を開く外側に押す意識だけでも強く持つ。

ステージ（Ⅱ）の足裏切り替えは、腰の横ゆれではなく骨盤の上下を使う。◦外脚の伸ばしと内脚の縮みができる、◦横ゆれは両荷重のままエッジ操作みたい、◦上体も使うと弓なりになる、◦浅いターン、高速ターン、高い姿勢で、軸の倒れたターンで走れそう。

前回と今回の DVD で、だいぶ整理されたように思います。『スキーメイト』NO.161 に詳しい解説が載っていますのでぜひ読んでください。

第３講義

「体幹トレーニング」

河端隆志氏（関西大学人間健康学部教授）

【報告・感想―賀城】

最後の講義は「CORETRAINING FOR SKIING」（スキーのための体感トレーニング）。いかに無駄のない身体の動き、可動範囲を広げる動き方をするかという内容で、講師はスポーツ環境生理

学専門で長浜フットボール＆アスレチッククラブ Ｊｒ監督、長浜エデュケーションスポーツクラブ理事長の河端孝志さんです。専門分野はサッカーですが、スキーにも通用するのではないかとのことでした。特に、体幹を鍛えれば無駄のない滑り、ぶれない滑りが可能になるとのことでした。体幹を鍛えながら身体の可動範囲を広げていくことで、けがも少なくなることでしょう。

サッカーや野球、テニス、卓球など、いろんなスポーツで身体の軸を使った動作を行います。スキーでも重心移動より体軸を使った方が足の負担度が少なくなるそうです。これも体幹に関係しています。

いよいよスキーシーズンが始まります。身体を鍛えスキーを楽しみましょう。

スノースポーツを安全に

9/28、NPO 法人「ウィンターセーフティ協会」主催の「スキーオピニオンリーダー養成講座（指導的立場のスキーヤーにおける用具の安全対策講座）」が大阪で開かれ、中岡が参加してきました。

ビンディング・ブーツ・スキーの特性や役割、ヘルメットやプロテクター、「１０　FIS（国際スキー連盟）　ルール」などについて、２時間の講座の中に盛りだくさんの内容が詰め込まれていました。

ちょうど、最新の『スキーメイト』(NO.161）にそのなかみの一部（「ビンディングはスネの骨（脛骨）を守るために設計・製造されている」）が紹介されています。また、安全に関する連載（「『スノースポーツ安全基準』を読み解く」）も始まりました。ぜひご一読ください。

和歌山スキー協の

ヘルメット着用率は約30％

全国スキー協からのアンケートの中に「ヘルメット着用率」についての項目がありました。各クラブ等にお尋ねした結果、和歌山スキー協でのヘルメット着用率は約３０％でした。日本人スキーヤーの平均より少し上（？）かと思いますが、欧米での着用率（７～８割といわれています）に比べるとかなり低い数字です。全国スキー協でもヘルメットの斡旋をしていますので、ぜひご検討ください。

１０　FIS　RULES

１【他人の尊重】

スキーヤー・スノーボーダーは他人を危険にさらしたり、迷惑・損害を与えたりしないように行動しなければならない。

２【スピードとスキー・スノーボードのコントロール】

スキーヤー・スノーボーダーはコントロールして滑走しなければならない。スキーヤー・スノーボーダーは自分のスピードや滑り方を混雑状況に応じて順応させるのと同様、個人の能力、地形条件、雪の状態、気象状況にも順応させなければならない。

３【ルートの選択】

後ろから滑るスキーヤー・スノーボーダーは前方にいるスキーヤー・スノーボーダーを危険にさらさないようなルートを選ばなければならない。

4【追い越し】

スキーヤー・スノーボーダーは、追い越されるスキーヤー・ス
ノーボーダーが意図的な動きでも無意識な動きでも、それをするのに十分なスペースを残すという条件で、上からあるいは下から、右あるいは左から、他のスキーヤー・スノーボーダーを追い越しても構わない。

5【進入・スタート・上方への移動】

コースに入ろうとしたり、あるいは止まった後再び滑り出したり、斜面を登ろうとするスキーヤー・スノーボーダーは自分自身や他人を危険にさらすことなくそれができるよう、その斜面の上下を確認しなければならない。

6【ピステでの停止】

絶対に必要でない場合には、スキーヤー・スノーボーダーはピステの幅の狭いところ、見通しが良くない場所で止まることを回避しなければならない。そのような場所で転倒したら、スキーヤー・スノーボーダーはできるだけ速やかにピステを空けなければならない。

7【足での昇降】

スキー・スノーボードを履かずに昇降するスキーヤー・スノーボーダーは、ピステの端を維持しなければならない。

8【標識やマークの尊重】

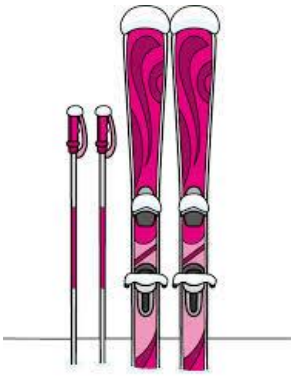
スキーヤー・スノーボーダーはすべての標識やマークを尊重しなければならない。

9【援助の義務】

事故のときには、すべてのスキーヤー・スノーボーダーは援助をする義務がある。

10【身分証明】

すべてのスキーヤー・スノーボーダーおよび目撃者は、責任を負う当事者である無しに拘わらず、事故のあとで名前と住所を交換しなければならない。



県スキー協理事会

日時　11 月 1 日（日）午後 1 時 30 分～
場所　伊都教育会館
議題　・今シーズン行事について
・１６関西ブロック学習交流会について
・その他

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/cfao1505/（「和歌山スキー協」で検索！）