和歌山県勤労者スキー協議会

和歌山スキー協通信

２０２２．１．１（21-22　NO．３）

2022年を迎えました。スキー場の雪は例年になく豊富で、全国や関西ブロックの行事も順調にスタートしています。冬季オリンピックもまもなく開幕。スノースポーツの喜びをみんなで分かち合えるシーズンに！

年頭のごあいさつ

和歌山県勤労者スキー協議会　　理事長　池口覚

新年あけましておめでとうございます。

昨年、一昨年とコロナ感染で大変な正月でしたが、会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。私たち和歌山県勤労者スキー協議会もコロナ感染の影響で行事を中止せざるを得ませんでした。ほとんどのクラブも行事の中止や日程の縮小をされたと思います。他府県の仲間も同様に聞いております。

今のところややコロナ感染が下火になって落ち着いております。何とか様子を見ながらスキー行事を行いたいと思っております。

私自身は 12 月初めに仲間 4 人で志賀高原焼額山・横手山・熊の湯と行ってきました。あいにく気温が高く春スキーのようでしたが、久々の雪の感触で大変楽しく滑ってきました。

今シーズンこそは何とか県行事を、そしてクラブ行事を成功させたいと思っております。

皆様には、良きスキーシーズンでありますように願って年頭のあいさつとさせていただきます。

2022 年新春

シーズン初めにみっちり研修！

右記の研修会に5名の指導員が参加してきました。研修の成果（？）は県や各クラブの行事でみなさんにもお伝えし、レベルアップのお手伝いをします！

11/27･28 全国技術部会――中岡大。
12/3 関西ブロック技術委員会――辻本･中岡大。
12/4･5 中央研修――辻本･中岡滉･中岡大。
12/17～19 関西ブロック初滑り･研修――池口･中岡大

行ってきました横手山

シュカブラ　辻本美保

12 月３日関西技術委員会、４日・５日と中央研修会に行って来ました。雪いっぱいありましたよ。横手山。今年のシーズンテーマは「ターン後半の足場を確保し、切り替え時に前に出てターンポジションまで行くことで谷回りターンにつなげる」です。今年のテーマは、私を含め皆が出来ていない谷回りをきちんと入れる、ターンを仕上げるためのテーマかと思われます。

中岡さんが書いてくれている新ターン構成（※次ページ）をよく理解していただき、テーマと組み合わせてください。（教程書第二版になり、改訂箇所ホームページでご確認ください）

あと、全国スキー協は大きく人事変更があり、会長が栗岩さんから兵庫の和田さんに、技術教育局長が荻原さんから岡田さんに、技術部長が岡田さんから滋賀の野瀬さんになっています。関西に役を多くまかされています。

技術部長が野瀬さんに変わり YouTube 指導やビデオを LINE で送っての学習など IT を駆使した伝達がありました。目合わせは、いつも思うのですが野瀬さんは、点数が他の採点員より甘いように思います。私とは今年も３点ひらきがあることが多かったです。目合わせといえば、私が教えてもらっていた池田班の代表が一番点数が低かったです。

去年はコロナで私は１年スキーに行けませんでしたが、今シーズンは行ける間に行かせていただきます。楽しめるスキーが長くできますように。

中岡滉は「洗練のパラレルターンⅠ」で 76 点！

関西ブロック初滑り・レベルアップスキーに参加して

シュカブラ　池口覚

12 月 17 日から 19 日の日程で関西ブロック初すべりレベルアップスキーに行ってきました。私は研修３日間コースで、赤木デモに教えてもらいました。

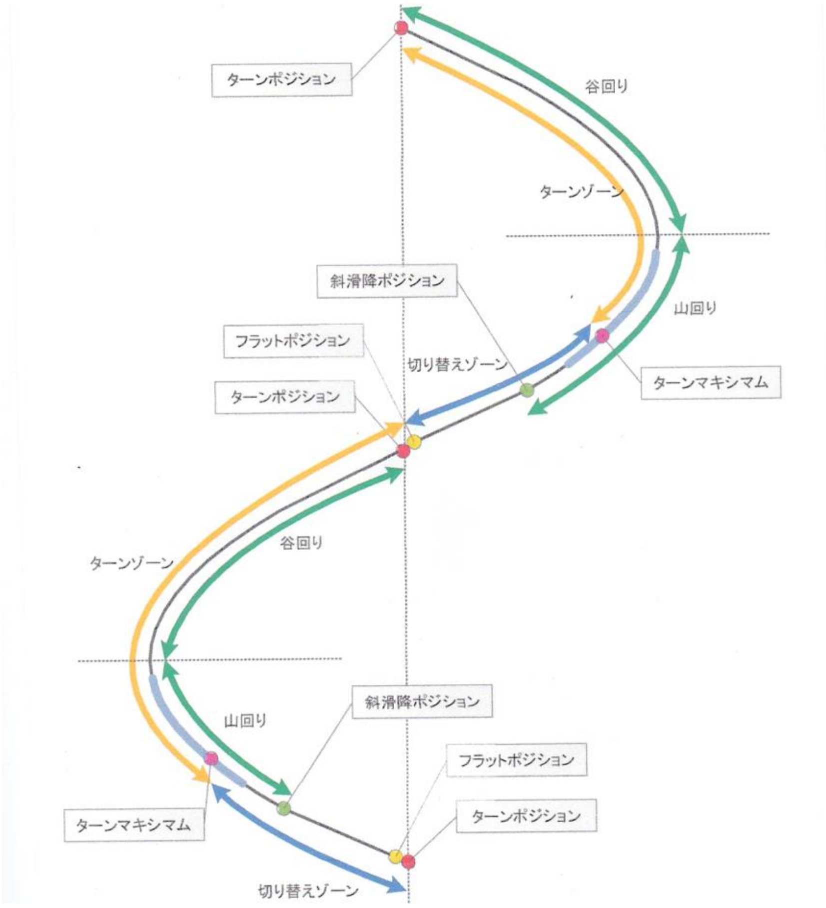
一日目はプルークの練習で基礎からみっちり練習しました。

二日目の朝は前が見えないくらいの大雪で、危ないので午前中座学に切り替え理論学習とイメージづくりをしました。午後からは何とか視界も良くなり、初歩パラ・ベーシック・洗練パラと、不整地トレーニングとみっちりこなしました。でも、朝一ふかふかの深雪の感触は気持ちよく滑れて楽しかったですよ。

三日目最終日は、今回の研修の総括の滑りと目あわせを行いました。私自身は今シーズンの目標の滑りに近づけたかなと思います。が、今シーズンの課題も見つかりました。交互操作の克服と外足荷重を意識した滑りを課題として取り組みたいと思います。特に左足荷重が弱いと指摘され、これを何とか克服したいと思っています。

見るだけでうまくなる（？）ターン構成図

全国スキー協の『スキー教程』が一部改訂されました。「見たことない」という方も多いと思いますが、この機会に「ターン構成図」のポイントを紹介させていただきます。（なお、『スキー教程第２版』は全国スキー協のホームページから無料でダウンロードできます。）



・スキー協の教程は、谷回り（ターンが始まってからフォールラインまでの部分）を重視しています。谷回りをしっかりとることで、コントロール性の高い安全なスキーにもつながります。

・ターンマキシマム（最大負荷がかかるところ）は“点”です。この瞬間にターンは終了し、切り替えゾーンへと入っていきます。

・切り替えをおこなうためには、足場を確保することが必要です。ズラしてすべりたい場合でも、ターンマキシマムだけはしっかりとエッジングしてズレを止めましょう。

・確保した足場をもとに“スパーン”と切り替えるために、「前に出る」（腰の位置を前に）という動きが必要です。

・ターンマキシマムの位置はスキーの“練度”によって変わってきます（アナログ時計の短針でいうと、５時の位置であったものが、うまくなると４時～３時に近い位置へ、というように）。

・ターンポジション（ターンが始まるところ）が遅くなると谷回りがしっかりとれません。今回の改訂では構成図の中のターンポジションの位置を早めて、図の真ん中に持ってきました。

☆このターン構成図を理解し、イメージして滑れば、あなたのスキー技術は飛躍的にレベルアップするはずです！（文責　中岡大）

☆県スキー協　２月、３月ツアー　申し込み受付中

　２／９・１０木曽福島、３／１９～２１志賀高原の要項を、各クラブを通して会員のみなさんにお届けしています。お誘いあわせのうえ、ご参加よろしくお願いします。（できるだけ早いお申込みにご協力お願いします。）

競技部より

①関西ブロックポール練習会　２／５・６　氷ノ山国際（兵庫県）
②全国競技大会　２／２６・２７　湯ノ丸高原（長野県）
③東海・関西ブロック競技大会　３／１２・１３　野麦峠（長野県）

　ポールの魅力、体験してみませんか？
　②の要項は全国スキー協ホームページに掲載されています。①と③については近日中に和歌山スキー協ホームページに掲載予定です。
　※いずれも県でまとめて申し込みをします。直接申し込まず、中岡大までご連絡ください。

クラブだより

ビュースター　11/20 みたらい渓谷　11 名
3/25（金）～27（日）野沢温泉

　車２台、11 人で奈良県天川村みたらい渓谷ハイキングに行って来ました。当日は曇ひとつない絶好のハイキング日和でした。紅葉と清流に心を癒されて大満足。天川村川合スタートで天川村洞川温泉ゴール。洞川温泉ではみんな「温泉とうふ」をお土産に。これまた大満足でした。
　スキーのクラブからハイキングクラブに名称変更もいいかな？という感じでした。

シュカブラ　11/27 総会・忘年会　８名　（日帰りスキーを企画するかも？）
きのくに　1/22（土）～25（火）野沢温泉、3/5（土）～8（火）志賀高原
すべりや　1/22（土）～23（日）めいほう、2/19（土）～20（日）木曽福島

発行責任　中岡　大（和歌山県勤労者スキー協議会　事務局）
648-0003　橋本市隅田町山内 1017　TEL　0736-36-8452　携帯　090-7873-3603
E-mail　dai-n.suberiya@gaia.eonet.ne.jp
和歌山スキー協ホームページ　http://spowaka.sakura.ne.jp/ski/