

<p>新日本スポーツ連盟・兵庫県スキー協議会 通信</p> <p>N O W ナウ No.264</p> <p>ホームページアドレス http://www.wsaj.org/</p>	<p>発行 2016年 10月 15日</p> <p>県スキー協事務局 編集者 山口 力</p> <p>〒652-0804 神戸市兵庫区塚本通 7-2-17</p> <p>セントアベニュー兵庫2F-201号 TEL(078)575-4885</p> <p>郵便振替 01190-8-57461</p> <p>メールアドレス info@wsaj.orj</p>
---	---

兵庫県勤労者スキー協議会 創立40周年記念レセプション

- 11月23日水曜日(祝日)午後2時から4時
- 参加費 5,000円
- 創立40周年記念講演と楽しい企画
- 実行委員会を10月25日(火)スキーまつり実行委員会の後行います。全クラブ出席してください。
- 会場は JR西明石駅北側キャスルホテル
- 詳細の案内を配布します。

第2回理事会開催

- 10月4(火)PM7時～9時 県連会議室 出席者 9名
- 常任理事 和田・山口・奥田・村原・井澤(ナイスシニア)・道下(パッション)
- クラブ代表理事 天野(エグレット姫路)・豊田(ゆきどり)・鞍本(Active)

会議報告

- 1、全国山スキー部会 9月3～4日 岐阜・長良川 兵庫から4名出席 奥田・松原・高橋・稲岡
- 2、関西ブロック学習交流会 9月10～11日 紀三井寺 主管 和歌山県スキー協議会
兵庫スキー協参加者 村田・村原・水戸・天野・中杉[エグレット姫路5名]
和田[Active], 石川・石川[ゆきどり2名], 合計8名
全体参加 兵庫8名・大阪21名・滋賀7名・京都6名・和歌山14名 合計56名
- 3、子ども対策委員会・年末スキー 第1回実行委員会 9月16日金曜日 午後6時30分から
出席者 山口・原田・稲崎(銀世界)、和田・鞍本・龍岩(Active) 6名
- 第39回冬休み少年少女スキー・年末スキー第2回実行委員会 10月7日金曜日午後5時～7時過ぎ
出席者 山口・原田・稲崎(銀世界)、和田・鞍本・龍岩(Active) 6名
- ビラの印刷・郵送作業2,000枚、郵送作250通
- スポーツ店での配布お願い。理議会で天野・道下・豊田の各氏に依頼
- 第3回実行委員会は10月22日土曜日午後2時から 神戸・西宮・明石の学童保育所役160ヶ所に
ビラを郵送する作業 ビラを3,500枚追加します。
- 全クラブに案内・申し込みビラを各クラブに配布しています。
参加を希望される方は申込用紙を送って下さい。クラブで大いに宣伝してください。
- 4、対人対物賠償保険等々の加入について、全国通信8月1日付けに詳しく載っています。
- 5、10月～12月の予定
- 初級指導員理論研修会 10月16日(日)10時～16時 兵庫勤労市民センター第8会議室
- 第54回兵庫県スキーまつり 第1回実行委員会10月25日(火)午後7時から
終了後レセプション実行委員会
- クラブ間交流
- 第1弾 釣り大会 主催 銀世界+理事会 11月3日(木)祝日 淡路仮屋下田海岸 案内ビラ有り
参加希望者は出来るだけクラブでまとめて山口へ連絡下さい。
- 第2弾 神河町峰山・砥の峰高原 神河町炭焼き体験とウォーキング 案内ビラ有り

[開催日] 2016年11月20日(日)(少雨決行)

[集合日時場所] JR兵庫駅北側8:30 JR姫路駅南側10:00

[申し込み先] クラブ代表理事

担当の奥田信也トレーニン部長 (MSCどんぐり)からの呼び掛け!

ぜひ、来年12月のオープンする峰山高原を見に行きましょう。そして、炭焼き体験で楽しんでください。峰山高原にスキー場と言うと、10人が10人「えー」というと思いますが、よく考えて見れば、雪さえあれば、私達にとってグッドニュースです。そして、雪はスキー場経営で成功しているマックアース社がすることですし、いまどきは人工降雪機を使い千種や戸倉と同じようにうまくやっていけるのではと思います。このスキー場、この機会に見ていただいたら分かるのですが、ファミリースキー場、初心者のためのスキー場です。クラブとしては初心者を対象にした講習会を開いて仲間を増やすのに絶好の条件を備えていると言えるでしょう。それを皆様の目で確かめてください。そうすれば、来シーズンのオープン前にクラブやスキー協の行事を入れることができます。そして、ここにネイチャースキー場を今シーズンから作っていきます。今までと少し違ったスキー行事を入れることができます。このネイチャースキーですが、かかどが上がるということ、自然の雪のコースと道具を工夫すれば、全く始めての人でも自然の中でスキーを楽しめるという利点があります。それも、スキーの裾野を広げるチャンスだと思います。まあ、いろいろ言いますが、峰山高原スキー場をスキー場になる前に見学すると言うより、たまにはバスに乗って団体の体験旅行をして楽しもうと言うことです。よろしくご参加ください。

○兵庫県勤労者スキー協議会 創立40周年記念レセプション

11月23日水曜日(祝日)午後2時から4時 会場は JR西明石駅北側キャスルホテル

参加費 5,000円

2016 関西ブロック 初滑りレベルアップ・指導員養成・研修会



主催:新日本スポーツ連盟 全国勤労者スキー協議会

主管:関西ブロック 兵庫県勤労者スキー協議会

初級・中級指導員の養成と研修、一般会員のレベルアップ講習会を行います。

昨年に引き続き野瀬デモと池田上級指導員(技術委員長)の基礎技術・応用発展技術を3日間通しの特別班も設定しました。SAJデモの芳川愛美デモの最新の応用発展技術の講習などシーズン初めのレベルアップに是非参加して下さい。また、一般会員の皆さんには、志向に合わせたコースを設定しました。誰もが楽しくスノースポーツを楽しめるような講習したいと思います。

[募集要項]

日時:2016年12月16日(金)~18日(日)

場所:志賀高原 一の瀬スキー場

宿泊先:ホテル山楽 Tel:(0269)34-2217

〒381-0400 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬

参加費:現地徴収します。(2泊4食または1泊2食、講習料・消費税・諸費を含みます)・

交通:現地参加となります。 詳しい案内は常任理事・クラブ代表理事に連絡してください。

2016～2017シーズン 山スキー予定(案)

	県スキー協・関西ブロック 山スキー	全国スキー協 山スキー部
11月	5 関西ブロック山スキー リーダー座学 20 クラブ間交流行事 峰山高原	
12月	18 東海・関西ブロック講習会 下見御岳 26～30 冬休み少年少女スキー	10～11 山スキー部研修会 志賀横手山 23～25 テレマーク自由滑走 ブランシュたかやま
1月	21～22 スキーフェスティバル 氷ノ山 東海・関西ブロック山スキー 講習会	9～11 深雪滑降研修会 乗鞍高原
2月	9～12 兵庫県スキーまつりi 志賀一の瀬 23～26 かたつむりスキー 志賀一の瀬	4～5 ヒールフリー交流会 小谷温泉
3月		6～16 アラスカスキー 25～26 バックカントリー入門 白馬金山沢
4月		2～4 ネイチャースキー 戸隠 14～24 ドロミテ山スキー
5月		13～14 乗鞍大雪渓交流会

2016関西ブロック学習交流会

9月10日～11日の二日に渡り、天候不順の中、雨を心配しながら、兵庫からは和田理事長、ゆきどりから石川会長含め2名とエグレット姫路から5名の計8名が参加。今回は和歌山主管で、西国第二番札所である紀三井寺の足元にある「ガーデンホテルはやし」で、有難いことに到着するとすぐに入室が出来、部屋に荷物を置き講義を受けることができた。

第1講義はスキー協の活動・組織運営と指導員の役割で「あなたのクラブは大丈夫？」と、講師に全国スキー協から小川理事長がこられた。ご自身でシナリオを考えてこられ、参加者より5名が命を受けマイクを回しながら読み上げた。選ばれたメンバーはもちろん聞くこちら側もドキドキしながら眠気もどこへやら、笑いもありと80分が短く感じられた。組織の活性化では問題点に最初から「これは無理」とあきらめず話し考えることが大切であり、結果に満足せず参加者目線で判断していくことが大切とあった。専門性の追求では滑走技術も大切であるが指導技術の向上の重要性を説かれた。またその指導で、指導することに夢中になり生徒が嫌がっていることに気づけず「楽しむ」ことが伝達出来ていないことがあると耳の痛い話もあった。

第2講義では講師に元SAJデモの米丘友明さんを迎え、まず自身のプロモーションビデオを流され、会場一同思いは一気に雪上に。始めに「是非コブを楽しく滑り好きになってもらいたい」と熱く語られた。コブを楽しむためにはゆっくり丁寧にすべること、そのためにコブの中でスピードを殺さなければならず、エッジングのテクニックが大切。滑る上で一番大切なことはポジショニングであり、上手く滑れない原因はポジションの乱れから起こるものである。ターン弧を時計で言うと、1-4時と11-8時はエッジングで角を立て、4-

6(12)－11時と8－6(12)－1時は角を戻して切り替えを行い、12時と6時はニュートラルにしフラットな状態にする。ターン弧を理解し、適切な位置に乗っていき、フラット時に誤差を直し、ポジションのキープを行う。そしてストックワークでは、グリップを動かすのではなくリングを動かすようにし、視線は一秒先を見る。と、席を立ち、滑る姿勢の確認やターンポジショニングの確認、ストックのつき方など体を動かして、「どう？こ
う？」と皆で互いに確認しあった。

第4講義はスキー事故の予防と対応として講師にNSCAパーソナルトレーナーでもあるスキー工房ヒグチの樋口和正さんを迎えた。「正しい動きと用具選びでスキーを安全なスポーツに」とブーツなど道具も大切だが、日常からの身体の動きが大切と話された。ターンの左右差を解消できないことで「踏めない」「腰が回る」「X脚」の悩みとなり、これらは関節の可動域制限や、股関節・体幹部の左右の筋力差などが原因する。こうした動きは運動の癖となり膝の使い痛みなど慢性的な痛みを引き起こし、引いては怪我につながることもある。この左右差や運動の癖を改善するにはエクササイズで筋肉に正しい動きを再教育して覚えさせる必要がある。それにはスクワットが一番と、皆でやってみる。両足は平行に開き、膝は足の真上にくるようにし爪先から出ないように注意しながらゆっくりと曲げていく。お尻を後方へ引き、上体は真っ直ぐに背中を曲げないように上下して、スクワットを行う。こうして身体の悪い所(原因)を正していかなければ、いくらブーツで調整しても「結果」に結びつきにくいと、生活習慣の大切さを述べられた。

交流会の宴席ではお酒も入り声も高らかに、他県の方々と話が弾む。何度も参加するとか同じもの方もできて近況を報告し合い、昇級試験へ向けて意気込みを語り互いの士気を高め合い、これを機に昇級受験に挑む者を生む重要な講義の一つとなっていた。

報告 エグレット姫路SC 村田 豊子

兵庫からの参加者⇒

