

## 第59回兵庫県スキーまつり開催

2022年2月10日(木)出発～13日(日)参加者44名(バス乗車39名,現地参加5名)

各クラブ参加者は、銀世界7名・ドナルドダック3名、ナイスシニア8名、Active1名、パッション11名、エグレット姫路11名、ゆきどり3名です。コロナの感染拡大が広がりまん延防止が出される中で感染対策をしっかりと行って開催しました。今回は30名のキャンセル者がでましたのでバスを1台にしました。天候は、曇り・晴れ時々曇り・雪質も良くスキーをするには好条件でした。全員スキーを思いっきり楽しみました。今回非常に残念だったのは怪我が6名でたことです。滑走中の転倒が5名雪の塊に乗り上げて膝をひねったのが1名です。肩の打撲・骨折が3名、膝の靭帯損傷が3名、年齢は40代1名・60代2名・70代3名、ほとんどの方は1日目に怪我をしています。今後、実行委員会と理事会等で怪我の発生状況と原因、クラス分けも含めて議論を重ねていきます。



## 2021-2022シーズン 初級指導員実技研修会

1月22日～23日、氷ノ山国際スキー場にて2021-2022シーズン兵庫スキー協初級指導員実技研修会を開催しました。2019-20シーズンは積雪不足で中止、2020-2021シーズンは新型コロナウイルスによる緊急事態宣言で中止と、大切な技術伝達の機会を得られず臨んだ今回の研修会でした。今回も研修直前にオミクロン株の感染が急拡大し、数名のキャンセルがありました。結果、講師3名、受講者 指導員7名、一般1名の総11名で何とか開催することができました。宿は「満月」、部屋割り、食事等密にならないよう工夫をして取り組みました。



クラスは3班となりましたが、各班とも基礎技術をみっちり研修し、外足を面で捉える滑り、ポジション重視の滑り、深雪応用の滑り等、2日間通して体に落とし込みました。今回の研修で、指導員が今シーズンのトレンドを掴んで、各種行事の場面で伝達していくことを切に望みます。指導員の存在意義を存分に発揮してもらえれば幸いです。スキー万歳。

## 初級指導員講習に参加して

ナイスシニアSC 辻本

コロナ禍で、まん延防止の発動が検討されている中でしたが、1月22日23日の日程で、氷ノ山国際スキー場で講師含め10名の参加で講習が行われました。

スキー協の教程本の流れに沿って和田さんからの実技講習。本の内容を掘り下げて詳しく解説講習していただきました。谷足を外に押し出すそしてシッカリ乗る。重心を前後左右移動させることで板のコントロールとポジションを見つける。二本線がハッキリ残るようなターンを目指す。等々を詳しく講習していただきました。

夜は講習実技のビデオを見ながらの反省会。以前撮っていただいた時よりも若干良くなったかなあ。(本人だけの感想です。)講師の方からは後傾だ！との指摘。言われてみればその通りだと納得。全体的に前に出ていない動きが遅れている。事に気づかされました。

二日目は前日のおさらいを兼ねての講習、朝早くのうちはゲレンデも圧雪され滑りよいが徐々に荒れてきて、深く削られた凹凸にバランスを崩す事もしばしばあり未熟さを痛感。

最後の方の非圧雪深雪の中での滑走は参りました。足の疲れもありますが、柔軟性が無い足が伸びたまま、屈伸が出来ていない。結局深雪の中に二回ほど入り込み転び抜け出すのに苦労しました。その後のコブ斜面のところでも全く腰が引けてしまっていていいところ無しで講習が終了しました。克服すべき課題が多い講習となりました。

昼頃からは天候も小雨になり早々に宿に帰り帰宅準備。宿の方がサービスして下さった「ぜんざい」がすごく美味しかったです。

感想として、筋力・体力・瞬発力等々が年相当に低下していることがよくわかりました。

頭の中ではまだまだ若い、筋力も体力も十分あると思っていましたが、思い知らされました。

維持するだけの運動ではダメですね。鍛えなおさなければと実感しました。

これからもチャレンジ精神を忘れず挑戦です。

追伸

県下のスキー場は雪も沢山あり滑ることが出来ます。平日はすいています。リフト券も割安です。ご希望あれば連絡してください。千草高原。奥神鍋。ハチ・ハチ北。氷ノ山。等々

## スキージャム勝山ツアーに参加して

2022年(令和4年)1月11日～14日の日程で、早朝西紀SAで合流しました。

辻本・井澤・高田・中村夫妻の5人で一路福井県へ。1日目は5時間かけてたどり着き雨と雪の中、グローブはびちょびちょでしたがスキーを堪能しました。2日目からは、極寒濃霧降雪で前がよく見えない中深雪のスキーを楽しみました。筋肉はパンパンでした。私はファンタジーコースAが気に入りました。3日目からは元気いっばいの石附夫妻と合



流しにぎやかに楽しく滑れました。帰る準備のため雪に埋まった車を3日目と4日目の二回にわたって雪下ろしをしました。

4日目の昼から5時間かけ帰路につきました。無事帰宅。遊び疲れしました。 ナイスシニアSC 中村政漆

### スキー協トレーニング 行事3月予定

担当:釣 順信 090-9256-6157

期日・目的地	集合・コース	備 考
5日(土) 大阪・高槻 太閤道ハイキング	阪急三宮駅東口8:00 8:10発(特急乗車・十三乗換)高槻駅9時高 槻市駅(高槻市営バス乗車)～磐手橋バス停 下車～登山口～金竜寺跡～若山～金山神 社～阪急水瀬駅 歩行時間:約4時間	○秀吉が中国大返しの後、山崎の 合戦で通った道をハイキング。
6日(日) ○尾道ウォーキング *青春18切符利用	垂水駅5:57～西明石6:08(乗換)6:23～ 姫路6:58(乗換)7:05～尾道9:57 (尾道観光)尾道駅15:44～姫路駅18:44	○千光寺 ○猫の小径 ○文学の小径 ○千光寺公園
13日(日) ○旧六甲全山縦走路(西コース一部) ハイキング	集合・出発:JR塩屋駅9:00 塩屋駅～旗振山～高倉台～須磨アルプス～ 板宿駅	○六甲全山縦走は元は塩屋から 始まった。
14日(月)～15日 (火) ○津城と松坂城ウォーキング (1泊2日) *青春18切符利用	14日:集合JR姫路駅7:30 7:35(新快速野 洲行き)～草津9:40(乗換)9:47～柘植10: 31(乗換)10:40～亀山11:03(乗換)11:1 6～津11:39(昼食)(午後津城見学と市内 観光)津16:31～松坂16:51 ルートイン松 坂駅東 15日:(午前中松坂城見学と市内観 光・午後名古屋経由で兵庫県へ)	*城めぐりシリーズ(日本百名城) ○津城・・藤堂高虎が建城。 ○松坂城・・標高38mの丘陵地。
27日(日) ○紀三井寺花見 ウォーキング *青春18切符利用	姫路6:23～神戸7:01～大阪7:28(乗換) 7:41(紀州路快速)～和歌山9:14(乗換) 9:17～紀三井寺9:23 (紀三井寺観桜)午後兵庫県へ	○紀三井寺 231段の階段を登ると 和歌浦湾一望。日本桜100選。
4月2日(土) 夙川沿い桜・廣田神社つつじウォーキ ング	集合:阪急三宮駅東口8:00 8:10発特急 乗車夙川下車後、夙川桜堤経由で廣田神社 と広田公園へ、その後西田公園(万葉苑) へ。	○夙川桜日本桜100選。 ○
3日(日) ○立雲峡・竹田城 ウォーキング *青春18切符利用可	垂水駅5:57～西明石6:08(乗換)6:23～ 姫路6:58(乗換)7:01～寺前7:57(乗換) 8:28～竹田9:09 立雲峡観桜後竹田城へ (予定)	○立雲峡 標高756mの中腹にある 山桜名所。 ○竹田城 天空の城。
9日(土) ○仙酔島と福山城ウォーキング *青春18切符利用	垂水駅5:57～西明石6:08(乗換)6:23～ 姫路6:58(三原行き乗換)7:05～福山9:3 7*福山駅よりバスで鞆の浦へ、渡船で仙酔 島へウォーキングその後福山城へ	○仙酔島 五色の岩に宿る島。 ○福山城 福山文化ゾーンの史 跡。

兵庫県スキー協議会 第5回理事会 3月1日火曜日午後6時30分から 県連事務所

## 新春連休スキー in 御岳



### 行事報告

1月8日から10日の3連休御岳山麓に新春スキーに行きました。コロナ禍ではありますが、自家用車での分乗・宿も貸し切り、もちろんマスク着用で十分コロナ対策を準備して行いました。

3日間とも快晴に恵まれ、木曽福島・マイアを思う存分滑ってきました。参加は8名。



御岳山をバックにマイアにて

## 平日スキー①1/19



ハチ北にて

1月19日スキースノボの日に合わせて平日スキーに行きました。

ハチ・ハチ北リフト券2,800円、ハチ北駐車半額也。先日来の雪で30Cmを越える新雪。少し足ならしをして山頂へ。久々のパウダー、アルペンコースの新

雪も楽しむ。ハチとの連絡コースのハイランドビューがオープンしたので新雪を下り、ハチ高原へ。ここでしばらく練習。12時過ぎハチ北に帰り昼食。昼食後、北の壁にも挑戦。苦労しながらでも新雪も楽しみ、連絡コースの上級者バーンも滑れ、最高のスキー行となりました。参加は6名。



鉢伏山頂にて「-5℃」

## 指導員研修会

1月22・23日、氷ノ山国際にて指導員研修会が、コロナの関係で人数を縮小して開催されました。コロナ拡大でキャンセルもあり、急きょ一般参加も募集。基本をみっちり教わりました。外スキーを面でしっかり抑える。ウ〜ムなかなか難しい！！

参加は講師・研修・一般含めの5名。



## 平日スキー②2/1

2月1日、若桜氷ノ山、午前中は曇りで時折晴れ間も見えてましたが、午後から雪模様で新雪のゲレンデコンディションとなりましたが…、気温が下がり切らず重い新雪で気を抜くとスキーを取られそうになりました。お昼をはさんで数本を一番

左側のアルペンコースで滑りました。参加は9名



## 第59回兵庫県スキーまつり共催 第44・45回合併 西播スキーまつり



2月10日～13日、コロナが心配され、キャンセルも多く出ましたが、何とか開催され、天気よく・雪質よく、1日目焼額・奥志賀を滑る。2日目東館からブナ平・ジャイアント・丸池・サンバレーまで滑り込み長いコブも滑る。西館を滑り東館山頂で絶景を楽しむ。3日目焼額の第2ゴンドラが動いたのでリベンジ。西播は45・46回記念にフェイスマスクを配る。1年ぶりの広い志賀高原を満喫しました。

姫路は夕方発の車含め11名の参加、お疲れ様でした！！