

第61回兵庫県スキーまつり 第1回実行委員会報告

2023年 10月24日火曜日午後6時 (第2回実行委員会は11月28日火曜日午後6時から)

出席者 8名 (銀世界)山口、山口、 (パッション)和田、道下 (エグレット姫路)佐々木[ZOOM]
(NS97)井澤 (アクティブ)和田 (MSC どんぐり)中村[ZOOM]
(ドナルドダック)五島[ZOOM 不調のため欠席]

○志賀一ノ瀬スキー場 主催 神戸・阪神・西播実行委員会

★日程 2024年2月9日(金) 昼出発 ~12(月)夜帰着 参加費 スキー協会員4,5000円

出発日場所時間 9日金曜日 集合時間は出発時間の15分前

姫路駅南観光バスターミナル 午前10時

神戸駅北側湊川神社正門前 午前11時

西宮北口芸術文化センター西側南北の通り 午前11時30分

帰着日場所時間 12日月曜日(祝日)一ノ瀬駐車場午後1時出発

阪急西宮北口芸術文化センター西側南北の通(行き同じ場所)午後9時頃

神戸駅北側湊川神社正門前 午後9時30分頃

姫路駅南観光バスターミナル 午後10時30分頃

案内ビラは神戸地区用500枚・阪神地区用1500枚・西播地区用700枚 3種類制作しました。

各クラブとクラブ員の皆さんビラを大いに活用してください。

交流会は抽選会を行います。各クラブ賞品提供してください。

22 シーズンテーマレビュー

ブロック: 関西 技術部員名: 岸本 高志 兵庫県

シーズンテーマ【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】についてお聞きします。

1. 各ブロック?におけるシーズンテーマの理解度はどうでしたか 各府県ではないのかな? それは、進みました。でも、分かるけれどもターンにはできない。と言う初級指導員でした。

2. シーズンテーマの良かった点、問題点はありましたか

2年前、中央研修会で「片足によるターン」をやりました。これが、上体を谷側に落とす基本だと感じています。それは、体軸の移動範囲が明確だからです。それが、できるには足場が必要です。と、つながっています。

このポジションで皆さんから見える状態は、ターン弧が小さくて直ぐに回転してしまう事です。一旦、外足でとらえた内エッジに乗って回転する事ができません。外足を強く押したズラしで、方向を変えています。この滑り方には、足場がさほど必要ありません。

外足の内エッジで捉える事の理解が低いのではないのでしょうか。

「足場の確保から体軸移動」を明確にしたアプローチを具体的に示す事でしょうか。

3. シーズンテーマを伝達するためにどのような取り組みをしましたか

毎年の県での研修時に、指導員へ中央研修会の内容を伝達しています。今年初めて、雪上講習を兵庫県内で2回開催しました。一般のスキーヤーも含めて4名を私が担当しました。

4. 来シーズンに向けたオフシーズンの技術部行事(予定で結構です)はありますか
夏に技術の座学講習会を、毎年開催しています。

5. 全国への要望はありますか

「映像や写真を豊富に」とは言いませんが、必要な部分を皆さんに見て頂くことが必要ですね。

テーマを決めた時点で、必要とされる・解説用の写真、映像があればいいですね。

回転中の部分写真をもとに会議・ZOOMが、重要ですよね。

当然、費用も必要でしょう。どうすれば捻出できるかは、これまで残してきたお金を使えばどうですか。

必要な時には、惜しみなく使用して更なる発展につなげる。

前向きで将来を見越す、事も必要ですね。

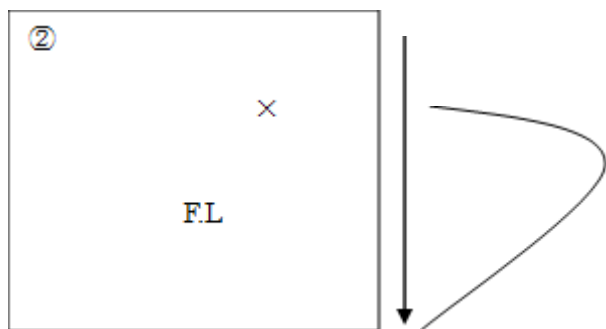
2023.08.19 兵庫県スキー協「スキー講座」用に変更追加

外向傾をいかに使いこなすのか。(速さを求めて)

外向傾を知らない方はいないでしょう。しかし、では、何ですか?と問いかけても、難しいものです。私達が使いこなせるであろう事に、ついて話します。

1. 競技と基礎で、同じものである外向傾に違いがあります。

体を弓なり、うりのような形に似た、足からの体の形状です。ターンで真下を過ぎれば、MAX 図②となります。この時に外向傾が、しっかりとれると良いわけです。



2. 外向傾をとるためには 外足の上に上体が荷重されて、上体は板よりも内側を向きます。肩のライン③も同様に向いています。でも、腰は板と並行です。この時に腰が回ってお尻が内側になってはだめです。

3. 外向傾を作る。下側へ、板をそろえ滑って行き、ストップ・外向傾を作って止まります。次も、反対側へ向いてストップ・外向傾を作って止まります。こういった事を繰り返して、下まで連続します。滑りだした板を、押し出し・ズラしてストップ・外向傾を作っても問題ありません。

4. 滑走してみる。緩斜面、急斜面のどちらでも構いません。ゆっくりと滑って下さい。ズレを使いしっかりと 外向傾を作ります。

5. タイムを縮めるには ターン中、ポールで板の方向を変えます。方向が変われば、その動作は止める事です。そのままの状態ではありません。外向傾は、この時に必要です。急斜面・緩斜面問わず早い内にターンをすませる事です。これが、できずにいると、落とされて次のポールへ入るのが遅れます。

早い内にターンを終わらせる、板の方向が変われば、次のターンへ向かう操作が必要です。

そういった事からしっかりと外向傾が求められます。 2023.08.19 追加変更 岸本 高志

第3回理事会12月5日午後6時30分から県連事務所

スキー協トレ行事 2023 年 12 月予定表担当:釣 順信 090-9256-6157

期日・目的地	集合・コース	備 考
2日(土) 能勢妙見山ハイキング	集合:阪急三宮駅東口8:00 または能勢電妙見口駅:9:30 コース:阪急三宮駅8:10特急乗車～(十三・川西能勢口・山下各駅乗換)～能勢電妙見口駅9:30(ウォーキング開始)～能勢ケーブル・リフト利用～妙見山上(山上ウォーキング2時間)～帰りは往路と同様	能勢ケーブル・リフトは12月3日(日)で終業。 能勢電切符阪急版利用1600円。 阪急、能勢電、妙見ケーブル・リフト乗り放題で最後の山上を歩く。
9日(土)神戸市西区 疎水沿いウォーキング 協賛行事;神戸ウォーカーズ	集合:JR 明石駅9:30 コース:疎水沿い歩き。始点は神戸市西区、終点は明石市の野々池。水路の側道でほぼ水平。	会員外参加費:300円
10日(日) 姫路市内美術館・博物館ウォーキング	集合:JR 姫路駅9:30 コース:姫路駅～三木美術館～兵庫県歴史博物館～姫路市立美術館～姫路駅	○姫路城周辺には博物館や美術館などがあり、時期によりいろいろ展示が変わる。
14日(木)～15日(金) 1泊2日 福井県敦賀市サイクリング&小浜市ウォーキング ○青春18切符使用(2回分)	集合・コース *14日:姫路駅6:37(新快速)～敦賀9:50 敦賀市内サイクリング 敦賀14:18～小浜15:28 小浜市内「民宿さわ」泊 *15日:午前中小浜市内ウォーキング 小浜11:57～敦賀13:00(乗換)13:23(新快速)～姫路16:34	○敦賀サイクリング * 電動車レンタル600円 ○気比神社・赤レンガ倉庫・敦賀ムゼ海ウム・金ヶ崎城址 ○小浜民宿:小浜市街で唯一の民宿。2食付き9900円 ○小浜ウォーキング 国宝八ヶ寺・鯖街道の出発点の遺構の数々を見学。
16日(土) 神戸市須磨区東山ハイキング協賛行事:北須磨山の会	集合:神戸市営地下鉄妙法寺駅10:00 コース:妙法寺駅～横尾団地～六甲縦走路～東山～東山南尾根～山電東須磨駅	会員外参加費:300円 ○コース概要 東山は須磨アルプスの東にある小山で展望よし。頂上から南に下る。
18日(月) 六甲山打越山ハイキング協賛行事:垂水年金者組合	集合:JR 住吉駅9:15 コース:住吉駅前バス停～(くるくるバス)～住吉台団地(ハイキング開始)～打越山～八幡谷～阪急岡本駅	*参加は兵庫県年金者組合員限定 ○ハイキング出発地点までバス利用 ○森の中の静かな登山路。
25日(月)～26日(火) 1泊2日 福井県越前大野城・東尋坊・三国海岸ウォーキング青春18切符使用(2回分)	25日:姫路6:37(新快速)～敦賀経由福井 10:50(乗換)～越前大野～福井(ホテルエコノ泊) 26日:福井駅～芦原温泉駅～(バス)～東尋坊～三国港～(越前鉄道)～福井 15:11～敦賀経由(新快速)～姫路 19:36	

銀世界 SC 秋の行楽行事

芋煮会！

神戸に木枯らし1号が吹いた11月11日土曜日午前11時30分から妙法寺の奥須磨公園で開かれました。参加人数は10名でした。

いも煮鍋とほうとう鍋 2つ鍋を作りたくさんおいしくいただきました。最後はカレーうどんも作り大満足でした。天候は薄曇りから晴れ 少し肌寒く芋煮会には絶好の日和でした。



今シーズン2024年に参加を予定しているスキー行事を全員出し合いました。3月初めに行う銀世界単独行事蔵王スキーには定員の15名揃ったとの報告がありました。最後に銀世界の次の行事として忘年会を12月9日土曜日午後1時から高速長田の紹興飯店で行うことを決めました。

参加者参加者募集中！ 主催 兵庫県スキー協議会

みんなでのしくすべろう！

第45回冬休み少年少女スキー&

年末スキー(大人) 志賀高原一ノ瀬スキー場

少年少女スキーは小学5年生から・中学生・高校生！ 年末スキーは学生から年齢の高い方まで ひとりでも安心して参加できるスキー行事です。

親子で 祖父母とお孫さんと一緒にスキーに行きましょう。

スキー教室2日半あります。ひろい志賀高原のゲレンデをめぐりながら滑ろう！

2023年12月26日(火)昼出発～29日(金)夜帰着

参加費 45,000円 現地3泊5食

出発日26日と帰着日29日の昼食・夕食は 各自ドライブインで取って下さい。

出発場所 湊川神社正門前午前10時45分集合 阪急西宮北口駅南午前11時45分集合

宿泊ホテルは「ホテル山楽」ゲレンデのすぐ近く。料理もトロン温泉も抜群にいいです。