


新日本スポーツ連盟・兵庫県スキー協議会 通信  ナウ No. 368 ホームページアドレス http://www.wsaj.org/	発行 2025年 10月 20日 県スキー協事務局 編集者 山口 力 〒653-0843 神戸市長田区御屋敷通1丁目 4番10号 東急ドエル・アルス御屋敷通106 TEL080-7364-8271 郵便振替 01190-8-57461
---	--

兵庫県スキー協議会 第50期 第2回理事会開催！

- ◎ 10月7日火曜日午後6時30分から8時まで 出席者 8クラブ15名
常任理事 和田・見満・山口・奥田・村原(ZOOM)・井澤(NS)・五島・五島(ドナルドダック)(ZOOM)
クラブ代表理事 山口[銀世界]・福田[ゆきどり]・和田[パッション]・中村[どんぐり](ZOOM)・
釣(アクティブ)・天野(ZOOM)
- 1,全国競技大会関西ブロック実行委員会 第1回9月17日、第2回10月2日 岸本、和田
2, 関西ブロック学習交流会 9月27日大津市ふれあいプラザ 主管 滋賀県スキー協
参加者 現地 エグレット姫路5名、銀世界1名、
ZOOM参加 エグレット姫路1名、ドナルドダック1名、アクティブ1名、パッション1名
全体 現地 約60名
- 3, 関西ブロック会議 10月5日 京都府連盟
- 4, 県スキー協秋のクラブ間交流 **灘の酒蔵めぐり 神戸灘の酒蔵巡り！** 担当 コース担当 和田理事長
ほろ酔い大人旅 灘の酒蔵をめぐり利き酒と酒造りを学ぶ楽しいクラブ間交流に参加しましょう
11月24日(月)振替休日 午前10時阪神魚崎駅集合(兵庫スキー協旗の下)
浜福鶴吟醸工房試飲⇒桜政宗記念館桜宴展示見学⇒菊正宗記念館展示見学、利き酒、酒蔵ソフトク
リーム⇒灘五郷酒所⇒安福又四郎商店大国正宗⇒白鶴酒造資料館展示見学無料利き酒⇒神戸酒心
館福寿⇒神戸甲南武庫の郷甲南漬⇒阪神新在家解散 昼食は各自でとってください。
参加者はクラブでまとめて11月17日までに和田理事長に連絡してください
- 5, 全国スキー協中央研修会12月6～7日志賀高原硯川ホテル 参加予定 和岸本上級指導員
- 6, 関西ブロック レベルアップ・指導員養成研修会12月19～20日志賀一ノ瀬ホテル山楽
参加予定 事務局 村原 サポート 五島和政
中級養成 五島敦子(ドナルドダック)、中級研修 山盛(ゆきどり)
担当 兵庫スキー協 案内は後ページに記載
- 7, 兵庫スキー協宣伝用 ポケットティッシュを制作します。担当 和田理事長
- 8, 新スポ兵庫 武庫川新春ロードレース 2026年1月11日
要員募集 担当 パッション
- 9, 賠償保険 障害保険 全国通信531号に掲載 11月5日必着
- 10, 会議予定
第63兵庫県スキーまつり 第1回実行委員会11月21日火曜日午後6時から 県連事務所
第3回理事会 12月2日火曜日 午後6時30分から 県連事務所

関西ブロック学習交流会に参加してきました！(村原 エグレット姫路)

盛りだくさんの内容でしたが、第1講義「股関節を理解してケガのないスキーヤーになろう」(藤田裕先生)は、昨シーズン大きなケガをした私には非常に参考になりました。股関節の動きを理解して滑走する

と、膝に負担なく安全に滑走できることを再確認しました(ケガする前に確認しとけて話ですが…)。また、スキーにおいて「腰」といえば「股関節」と理解するという事にもなるほどなあと感じました。股関節を柔軟に保ち、可動域を広げ、その動きを最大限生かすことで、少ない動力で大きな滑りが可能になるのだと感じました。私はスイングをしているのですが、キックの練習(バタ足)で股関節を意識してやってみたところ、いつもより大きな推進力があるように感じました。股関節の動きは、おそらくほとんどのスポーツに通じるものがあるのではないかと思います。

第4講義「来シーズン研修のテーマを先取りして解説します」(野瀬全国技術部長)は昨シーズンのおさらいとして、股関節の内外旋操作を理解して、真下への横滑り③④の局面につなげ、ローテーション(腰)とアンギュレーション(股関節)を使い分ける説明がありました。この冬は、ベーシックパラレルターンでの伸展加圧(伸ばした外足に加重)、3関節(股関節、膝関節、足首)と肩関節を横方向に平行移動(股関節とスキーの距離は常に一定)させたターン、迎え角によるキレとずらしのコントロール等の説明が動画を交えてありました。その他、ターンとターンの間における斜滑降ポジションも大事な要素であること、後傾は膝への負担が大きくなることなどの説明もありました。聞きなれない単語がたくさん出てきてちょっと混乱しましたが、第1講義との関連もあって、雪上での研修が楽しみにになりました。

スキー操作	股関節動作	目的	シーズンテーマ
前後	伸展、屈曲	ポジション	伸展加圧
左右	内外転	傾斜	3関節の平行移動
回転	内外旋	ずらし	迎え角

参考 野瀬さんの講義のホワイトボード

滑りを中心にしたネイチャスキースキーへ その2

奥田信也

先に書いた通り、ネイチャスキーの滑り方は分かったのですが、それからが大変でした。何故なら、ネイチャスキーでまともに滑れる人が私しかいなかったからです。

私が簡単に登ったり滑っているところを見て、皆さん、自分も同じことが簡単にできるとしてしまいます。しかし、歩いたり登ったりはできても、下りになると、回転してスピードを落としたり止まったりできないのでどうしても転んでしまいます。

その頃のネイチャスキーの道具は子供用の短いノーマルスキーで、スキー板の底面にうろこ状の刻みを入れて登りやすくしていました。ビンディングはノルディックスキーのものを使って常時カカトが固定されていませんでした。そして、スキー靴はハイキングシューズのような靴でした。これでは、私以外の人は、平地を歩いたり緩斜面に登ったりすることは簡単にできても、降りに入ると一回転もできなくて転ぶしかなくなります。

そこで、私は道具について研究し、新しい道具立てを考えました。その結果、短めのカービングスキーのウロコ板に、カカトの上がるベルト固定式ビンディングを付け、バックが高く適度な硬さを持つスノーボード用の靴を使うのがベストという結論に達しました。

その道具だと歩いたり登ったりするだけでなく、回転ができるようになる準備が整いますが、まだ準備ができただけです。乗り越えなければならない壁がもう一つあります。普通のスキー技術とは操作方法が違いうアルペンシュテムターンという回転技術の習得です。

しかし、一旦滑りを中心にしたネイチャスキーの道具の装着と登り方の動画を見て頂いた方がここまでの話が納得しやすいと思います。以下のQRコードから「OKUDA式ネイチャスキーその1: 装着と登り方」という動画を見てください。

OKUDA式ネイチャスキー その1: 装着と登り方



11月兵庫スキー協レクリエーション行事予定

担当:釣 順信 090-9256-6157

○1日(土) 協賛行事:演劇観賞 神戸文化ホール 12:30

こまつ座公演「きらめく星座」(約3時間)

○1日(土)夜～3日(月)朝 弾丸フェリーツアーウォーク 別府温泉と高崎山

17名参加予定

○5日(水) 協賛行事:名谷歴史探訪ウォーク(垂水観光ガイド・無料)

集合:奥畑公園10:00 奥畑停留所徒歩2分(垂水駅東口から山陽バス12系統乗車時間20分)解散場

所:あじさい公園 コース:奥畑大歳神社・転法輪寺・明王寺

賛行事:新スポ連全国行事ウォーキング大津周辺・源平碑など 4・5km

○8日(土)～9日(日) 協賛行事:新スポ連全国ウォーキング行事(大津市)

*8日・・午前:比叡本町歩き(神戸ウォーカーズ独自行事)

午後;ミシガン丸乗船とホテルでの開会式と会食(全国行事)

*9日・・三井寺ウォークと記念撮影(全国行事)

○11日(火) 協賛行事:垂水まちなか遺跡散策(垂水観光ガイド・無料)

集合:垂水駅東口広場(レバンテ広場)解散場所:舞子公園

コース:垂水日向遺跡・海神社・五色塚古墳・舞子浜遺跡 3.5～4km

集合:垂水駅東口広場10時

○16日(日) 協賛行事:年金者組合行事「人と自然の博物館」見学と周辺公園散策

集合:神鉄谷上駅下りホーム中程10:00 10:06発三田行き普通車乗車(横山乗換)～フラワータウン駅

下車 コース3km

○19日(水) 協賛行事 多聞から舞子へ(垂水観光ガイド・無料)

集合:多聞寺(舞子駅・神戸市バス、山陽バス54系統「多聞寺前バス停」下車すぐ

解散:舞子墓園 コース:多聞寺・舞子六神社・湯屋公園舞子墓園 約4km

○22日(土) 協賛行事:神戸ウォーカーズ箕面大滝 集合:阪急箕面駅9:30

○24日(月)

①スキー協クラブ間交流行事「灘五郷」ウォーク コース 5km

集合:阪神魚崎駅10:00

②協賛行事:姫路労音11月例会「イルカ」公演

集合:アクリエ姫路大ホール16:00

○28日(金) 協賛行事:舞子公園内散策(垂水観光ガイド・無料)

集合:JR舞子駅南側デッキ10:00 解散:舞子駅付近

コース:旧木下家住宅・旧武藤山治邸・孫文記念館など 2km

入館料は2館必要各200円(70歳以上50円)



関西ブロック:初滑りレベルアップ・指導員養成・研修

主 主催:新日本スポーツ連盟 関西ブロック協議会 主管:関西ブロック 兵庫県勤労者スキー協議会

スキー指導員養成研修会・一般講習会の開催要項

【募集要項】 日 時:2025年12月19日(金)～21日(日)

場 所:志賀高原 一の瀬スキー場ほか

宿泊先:ホテル山楽 長野県下高井郡山ノ内町一ノ瀬高原

Tel :0269-34-2217

参加費: 宿泊費、講習料・消費税・諸費含みます。 交通手段:現地参加となります。

● 締切り:2025年12月7日(日)

● 11月7日までに申し込みされた場合、参加費より2,000円割引します。

● スキー協会員外の方は、2,000 円プラスします。

● 締切日以後の申込みは、参加費に 2,000 円プラスします。

【講習コース】

一般レベルアップ コース	①3日間コース シーズンイン基礎からしっかりレベルアップを行ないます。 ●スキー協会員以外の方は、別途2,000円徴収します。	34,000円
	②2日間コース(20日-21日) シーズンイン基礎からしっかりレベルアップを行ないます。 ●スキー協会員以外の方は、別途2,000円徴収します。	20,000円
スキー指導員研修 コース	③3日間コース シーズンテーマをベースに、スキー協指導員による基礎研修、応用研修等を行います。	36,000円
	④2日間コース(20日-21日) 指導員研修テーマを中心に基礎研修を行ないます。	22,000円
スキー指導員養成 コース	⑤3日間 スキー指導員養成コース	36,000円

● 参加日の前泊(夕食・宿泊・朝食)及び・半泊(宿泊・朝食) 参加日の朝食は、申込書B(その他はオプション) にて申し込みして下さい。

● 講師は、全国スキー協、上級・中級指導員が担当します。

● 参加人数によって、コースを中止する場合があります。

● 行事が中止になった場合は、事務手数料として、1,000円を引いて返金させていただきます。

【申込み方法】 メールでの受付のみとします。

メール環境にある方に協力していただき申し込みをしてください。

メール murahara_k@zeus.eonet.ne.jp (murahara_k@zeus.eonet.ne.jp)

【振込先】 ゆうちょ銀行から 記号14300 番号 30537771

他行から 店名四三八(ヨンサンハチ) 店番438 普通預金 口座番号 3053777

口座名 兵庫県スキー協技術部

【お問合せ】 兵庫県勤労者スキー協議会 村原 圭伊子 :090-6903-1295

(20時までにお願ひします。11/27～12/4は不在です。)

・保険は各自でご加入ください。現地での事故は、最低限の処置をしますが責任は負いかねます。

※開校式は19日(金)午前9:15から、閉校式は21日(日)12:00からファミリーゲレンデ発券所前で行う予定です。

●スキー協会員以外の方は、別途2,000円徴収します。

詳細については、案内ビラと申込書があります。各クラブの理事に問い合わせして下さい。