

NOW

ナウ
No. 370

ホームページアドレス <http://www.wsaj.org/>

発行 2025年 12月 10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3回理事会開催！ 第4回理事会は2026年1月6日(火)

◎ 12月2日火曜日午後6時30分から8時まで 出席者 8クラブ11名

常任理事 和田・山口・岸本(ZOOM)・奥田・井澤・天野(ZOOM)・五島(ZOOM)

クラブ代表理事 福田[ゆきどり]・和田[パッション]・釣(アクティブ)・中村[どんぐり](ZOOM)

1、第63兵庫県スキーまつり 第2回実行委員会報告 12月23日火曜日午後6時 出席者8名

ビラの内容確認各クラブに配布してます。 東播スキーまつりは2本立てで行われます。

志賀高原会場に ゆきどりが参加します。 目標4地区 70名

次回実行委員会12月23日火曜日午後6時～ 12月10日時点で予定参加者70名を超えてます

2、第50回東播スキーまつり ハチ高原 2026年1月31日(土)～2月1日(日) 満月 往復貸切バス

参加費 23,000円 小学生 20,000円

3、全国スキー協 第2回理事会ZOOM報告 11月9日 出席者 和田・奥田

○全国スキー協新しいホームページについて ○各都道府県報告 ○新しい教程改定スタートの承認

4、県スキー協 秋のクラブ間交流 魚崎郷 酒蔵めぐり 11月24日 阪神魚崎駅集合 ↓

参加者 アクティブ1名・エグレット姫路5名・

銀世界3名・どんぐり1名・ナイスシニア6名・

パッション6名・ゆきどり3名 合計 25名

酒蔵は5か所回り利き酒もたくさんできて参加者

には おおむね好評でした。最後は甲南漬に

寄りました。次回は西宮の酒蔵巡りが良いとの

希望が多く出ていました。クラブ間交流の日程

を早く決める事が必要です。

浜福鶴吟醸工房前 ↓



- 5, 全国技術部会 11月29~30日 砥川ホテル 参加和田理事長 全体で23名参加
- 6, 全国中央研修会12月6~7日 ホテル山楽 参加者 岸本上級指導員
- 7, 関西ブロック初すべり&中央研修会 12月19日~21日ホテル山楽
兵庫からの参加者 和田理事長・ドナルドダック・エグレット姫路・ゆきどり
- 8, 県スキーフェスティバル 2026年1月24日~25日鉢伏高原スキー場 要項申し込み書は別紙

12月スキー協レクリエーション行事予定

担当:鈴 順信090-9256-6157

- 20日(土) サイクリング(自家用使用)下畠古径千年の道
(庚申堂・下畠海神社・乙姫神社など) 集合:JR塩屋駅10:00 *雨天翌日順延
- 27日(土) 大阪駅周辺ウォーク
集合:大阪駅中央改札口10:00
コース:大阪駅~なにわ筋~スカイビル~地下道~能楽堂~
梅田界隈~大阪駅14:00頃 *雨天順延翌日

NOWに原稿送ります。 村原さんが、関西ブロック学習会で投稿されていました。

その第1講義の内容が掲載された、愛知県スキー協浅井理事長の報告があります。

是非、皆さんに理解して頂こうと思って送りました。

よろしくお願いします。 岸本 高志

股関節を理解して怪我のないスキーになろう

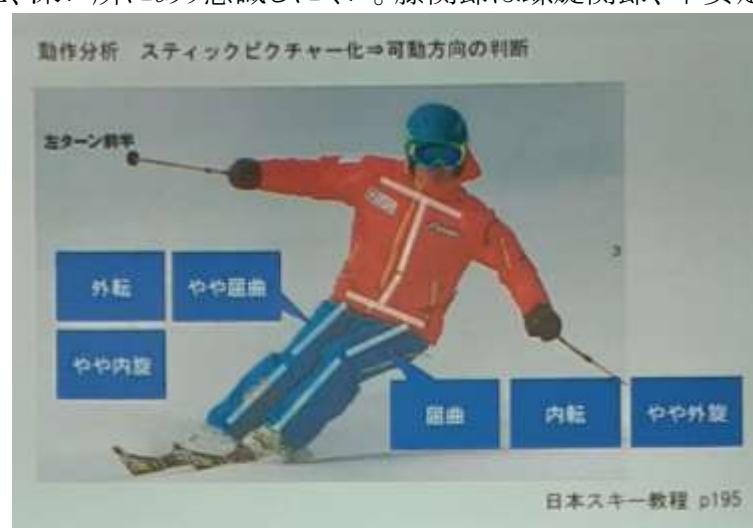
—9/27(土)関西ブロック学習交流会 特別ゲスト 藤田裕先生のお話—

滋賀県のスキー場での統計からまとめるとスキー中の怪我は緩・中斜面を滑走中、バランスを崩して膝周辺を痛める。ボード中の怪我は緩・中斜面を滑走中バランスを崩して手首・頭・肩を痛める。

藤田裕先生のプロフィール
桂リホルトスキークラブ代表(SAJ滋賀県連盟加盟)
SAJ公認正指導員 SAJドクターパトロール
千春会病院股関節再建センター センター長
ベストドクターズ 股関節専門医

膝の外傷は前十字靱帯(ACL)損傷、内側側副靱帯(MCL)損傷、半月板損傷がある。ACL損傷は自然には治らず再建手術が必要で、術後半年はリハビリが必要。カービングスキーの登場で切れ方が変化し、再雪接に伴う内旋による断裂が多い。予防はサポーター、筋トレなどだが、確実な方法はない。

スキーと股関節 膝を動かすのは股関節が支点となっている。上手いスキーほど股関節が使っている。股関節を上手く使えばバランスを崩すことが減って結果として膝の障害が減る。股関節と膝関節の違いは股関節は球状関節、安定、動きが複雑、深い所にあり意識しにくい。膝関節は螺旋関節、不安定、動きが単純、浅い所にあり意識しやすい。大腿骨に対する骨盤の位置・方向を意識する必要がある。股関節の靱帯は強固で全周を覆い制動のみで伸張性はほぼなく脱臼することはまずない。筋肉について、インナーマッスルは体の深層にあり、収縮を感じたり触れることは難しいが関節の安定は姿勢保持に関与する。アウターマッスルは体の表層を覆う比較的大きな筋肉で動作時に強く収縮し、表面から触れたり分かりやすい。



股関節は6方向に動く。屈曲、伸展、外転、内転、外旋、内旋。伸展での内旋、外旋。屈曲での内旋、外旋とその組み合わせも多種。スキーのパラレルの操作で左右異なる動きをする。股関節可動範囲は個人差が大きく同じ内旋でも伸ばした状態より曲げた状態での内旋角度の方が大きい。可動範囲を決める因子は骨格・靭帯、筋肉。伸展での内外旋は靭帯の要素が大きく、それ以外の方向は筋肉の要素が大きい。スキー上達と外傷の予防には股関節可動性と筋力が求められる、とのこと。

オフシーズンはストレッチと筋トレを実践しよう。

(愛知スキー協会理事長 浅井)

『股関節を使った滑りは、昨年から能瀬部長が“アンギュレーション”という言葉で述べています。しかし、昔からその使い方は分かっていたもののカービング板になって忘れられました。重要な基幹であって技術レベルの上級者なら上手に使っています。が、怪我も出ます。私も5月SLポールレッスン中に片足を引っかけて股関節を痛めました。皆さんも、この基幹・股関節を使い“疲れないスキーヤー”になって下さい。

それと、指導員の皆さんには、股関節を支える更なる部分が体に備わっている事を理解して下さい。古来日本武道では、これを理解していないければだめでした。へそ回りを中心とした筋肉のあり様をいいます。簡単には“丹田・たんぜん”と言う言葉で表現表されています。

お話しする機会があれば、ご説明します。 岸本 高志

Activeスキークラブ紅葉の中のバーベキュー 和田利男

総会以来3か月ぶりのクラブ例会をまだ紅葉の残る福崎町青少年野外センターで5名の参加でバーベキューを開催しました。センター使用料は格安で道具コンロ、網なども含めで5人で1100円でした。私たち以外にソロキャンパーが一人いた以外は他になく、おいしいお肉をいただきながら、楽しい世間話と近況報告の3時間でした。次回は宿泊の例会を の声もありました。



2025秋季全国技術部会報告 和田 利男

2025年11月29日～30日秋季全国技術部会が熊の湯スキー場で開催されました。

技術教育局長、技術部長、各ブロック技術委員と全国デモ、上級研修、上級養成の23名で2025-26シーズンテーマ「真下への横滑り左右連続から谷回りターン技術への展開」のための「伸展加圧」「スキーの3関節の平行移動」「迎え角」について野瀬技術部長の説明とデモの演技、各参加者の滑りへのアドバイスを中心に自然雪40cmで山頂からの滑走もでき快晴の中シーズンスタートとしては、絶好のコンディションで滑ることができました。夜には畠上のイメージトレーニングとお酒も飲まず次期教程づくりについてのデスカッションが2Hありドローンでの撮影やQRコードの活用などの意見も出て有意義なミーティングでした。2日目は、各自がバリエーションを発表しみんなで検証しました。

久しぶりの全国技術部会の参加で中央研修会とはまた一つ違った勉強になる部会でした。



滑りを中心としたネイチャスキーへ その3

それでは、肝心のネイチャスキーの滑り方についてみてもらいます。スキーの回転方法はいろいろあります
が、最も簡単で応用範囲の広い回転方法は、私が「OPDターン」と名付けた回転方法だと思っています。
この回転方法は、9月号で見てもらった「アルペンシステムターン」を応用した回転の方法です。

この回転方法の詳しい解説と実践は以下の2つの動画の解説を観てください。

OPDターンで楽
しむネイチャスキー
その2
回転方法



OPDターンで楽
しむネイチャスキー
その3
志賀高原森を滑る



一

そして、同じ志賀高原で撮った昨シーズンのスキー祭りでのネイチャスキー講習の動画も見て頂いたら
と思います。受講者がネイチャスキーの時だけでなく、ゲレンデの深雪も滑っている姿を観て頂くことで、皆
様の参考と供したいと思います。



2025年兵庫スキー祭り
ネイチャスキー+深雪コース

パッションスキークラブ チューンナップ報告

2025年11月16日 根岸

この時期恒例のシーズン前板の手入れを会員の阿部さん宅お庭を使わせていただき9名参加で行いました。
昨シーズンの汚れ、ワックスの残り等を落とし奇麗サッパリした板にホットワックスを入念にかけて今
期のシーズンインに備えました。

