

## 第63回兵庫県スキーまつり 阪神・神戸・東播・西播4地区合同で75名 参加！

志賀高原一ノ瀬スキー場は3日間快晴！雪積もたっぷり雪質も良く！最高に楽しいスキーまつりでした！

2月12日(木)昼出発～15日(日)夜帰着 参加者は全体で75名 パッション35名、銀世界6名、ゆきどり5名、ドナルドダック4名、どんぐり1名、ナイスシニア8名、アクティブ1名、エグレット姫路10名、一般6名でした。1日目の13日(金)は朝から快晴。阪神・神戸・東播はスキー教室 9クラス 今回はゆきどりSCから2名の指導員が加わりました。1, 和田利六 2, 辻本 3, 福田 4, 五島敦子 5, 五島和政 6, 岸本建樹 7, 和田利男 8, 岸本高志 9, 奥田(ネイチャー) 参加者からは大変良かったとの声を寄せられて好評でした。西播地区エグレット姫路SCは指導員を中心にグループで、また 銀世界SCを中心としたフリーグループで滑りました。サンバレーから奥志賀までクラスによっては横手山まで広い志賀高原を思う存分に滑りまわりました。

2日目、3日目も1日目同様に最高の天候でした。

↓ 五島和政 五島敦子 クラス

13日は午後7時半から全体の交流会行われ各地区とクラブ紹介 全員に賞品が当たる抽選会が行われ大変盛り上がりました。賞品は岸本高志氏から有機米300グラム10袋・パッションの和田氏・エグレット姫路佐々木氏等々沢山の方々から提供されました。14日(土)夜は各地区に分かれて交流会が行われました。今回は残念ですが2名の方が怪我をしました。転倒して打撲です。





スキーまつり 2月13日 福田クラス

西播エグレット姫路参加者

兵庫スキーフェスティバル初級指導員実技研修会

報告 五島敦子

開催日時: 2026年1月24日(土)~25日(日)

場所:ハチ高原スキー場、宿泊先:民宿「満月」、事務局:技術部/五島敦子(記録)

【指導員研修】(和田利男/上級指導員)

受講生6名:金治百合子、上月由縁、佐々木誠、和田利六、根岸達雄、辻本政延(公認資格番号順)

【一般講習】(山盛勝一/中級指導員)受講生4名:和田庸子、村上久喜子、藤井博美、村田豊子

【フリー滑走】8名:朝倉義弘、岸本建樹、堀江保充、有賀喜一、福田剛士、岸本高志、五島和政、富岡修

10年に一度といわれる最強・最長クラスの寒波の中、総勢21名がスキー技術向上を目指してスキーフェスティバルに参加しました。厳しい寒さにもかかわらず、皆が集まったのは「もっと上手になりたい」という共通の思いがあったからだと思います。

2025-26シーズンのテーマは「股関節の3つの役割」「伸展加圧」「3関節(足首・膝・股関節)+肩関節の平行移動」。和田上級指導員、山盛中級指導員からは、それぞれのテーマに沿った多彩なバリエーションでの指導を受けました。動きの課題を丁寧に示していただき、滑りが大きく変わっていく可能性を強く実感したのではないのでしょうか。その日の滑りはビデオに収め、夕食には但馬牛のすき焼きを囲みながら交流を深め、部屋に戻って映像を見ながら自分の滑りを振り返りました。課題が明確になり、「次はここを意識してみよう」とそれぞれが思い描いている様子が印象的でした。

2日目は早朝4時頃から除雪車が動き出すほどの大雪。しかし、その厳しい自然環境にも負けず、元気に新雪のゲレンデへ向かい、雪質を活かした研修・講習に励みました。自然相手のスポーツならではの難しさと奥深さを改めて感じる一日となり、皆さまからも多くの学びがあったとの声をいただきました。

帰り際には、満月お母さん特製の温かい「ぜんざい」をいただき、疲れた身体と心がほっと癒されました。寒波の中での2日間でしたが、その分だけ仲間との時間や学びが深まり、忘れられないスキーフェスティバルとなりました。指導いただいた和田上級指導員、山盛中級指導員、そして参加者の皆さま、大雪の中本当にお疲れさまでした。来年もまた、元気に皆さまと一緒に滑れることを楽しみにしております。

【研修班】◆金治百合子、2日目は大雪、新雪での不整地研修は、なかなか大変でした。また、骨盤を立てる動作が、難しかったです。◆上月ゆかり、今回の研修で、股関節の操作、伸展加圧、骨盤を立てる、がポイントだと思いました。あとはローテーションせずにアンギュレーションで滑ること。私自身はどうしてもローテーションしてしまうので、今シーズンの課題として、アンギュレーションで滑れるように練習したいと思います。◆佐々木誠、股関節を意識すればするほど身体が動かない！リラックスして頑張ります。骨盤よWake up! ◆和田利六、聞き慣れない言葉が多く、理解するのに時間がかかった。説明する和田さんも出来るだけ分かりやすく、大雪の中言葉多く奮闘してもらいました。◆根岸達雄、雪いっぱいのゲレンデで受研、受講(理由ありまして二つ)させていただき、初滑りを楽しみました。◆辻本政延、テーマのアンギュ

レーションを漠然ととらえていたのですが今回の研修でなんとなく分かったような気がします。体軸と重心の使い方、ポジションの捉え方等々色々教えてもらいました。克服すべき課題が増えましたが頑張ります。【一般研修班】◆和田庸子、丁寧に沢山のことを教えていただきました。帰りの車の中で気づけば足指上げて足首意識して身体を傾けそうになっていました。しっかり身に！?次回が楽しみ！なんてね。事務局の方々、お世話になりありがとうございました。楽しいスキーでした。◆村上久喜子、お世話になり有難うございました。穏やかで解りやすい説明の講習でした。◆藤井博美、靴の中の足指を上げて、母指球に体重乗せて滑る。すると前傾姿勢になる。良きアドバイスありがとう、頑張って後傾姿勢克服した



#### 兵庫スキーフェスティバル一般講習受講の報告 村田豊子(エグレット姫路SC)

まずは母指球と小指球と踵を意識して立ち足首を前に曲げ緊張させ、指先を反り上げることによりその足首角度を固定維持したまま滑る、手はゴーグル下側両端に見える程度に構え頭を頂点に三角形を作ったらストックリングはその延長上にきて大きな三角形を作ると説明から始まり、プルークで実践。緩やかなバーンでは、二の字で交互に片足に乗りまっすぐに滑べって板に乗る練習。両足で開きだし板のたわみの確認しながらの上体を前方へ伸び上がる。次いで片足づつ交互に圧を掛けながらしっかり伸ばして開きだし外足の踏み込み、内足は畳み込み練習。

少し斜度が出てくるとまずは斜滑降で外向傾をしっかりと作り真っ直ぐに滑り谷足にしっかりと乗っていく練習。それに軽くポンポンと飛んでみてをポジション確認。ターンでは外足にしっかりと乗るため内足をあげ外足のみで滑ってみる。直滑降から外足を伸ばしながらしっかりと踏んで、最後山側を向くまで踏み続ける山回りの練習。プルークで斜滑降からの谷足をフラット(山の斜面に板を添わせる)にして谷回りの練習。そして小回りは上体は下(谷)を向いたまま、ゆっくりと左右外足に交互に踏んでいく。

更に斜度が出てくると、二の足で真っ直ぐ斜滑降にずらしを入れてのズルズル斜め横滑り。このズルズルにプルーク(もしくはパラレル)ターンをプラスしての大回りの練習。

等々、基本姿勢を維持しながらバリエーションを色々取り入れながら何度も何度も部分練習を繰り返す。初めて一般クラスに混ぜさせて頂きましたが、皆さん、コーチの見本の滑りを見る度、外足って右?左?どうなってるの?、もう分からへん、あんな出来ひんわーで大騒ぎ。元気に賑やかに楽しい講習会でした。やはり基礎練習は大切と、いい勉強になりました。皆さん教わったことをここだけのものとせず、頑張って練習に励んで下さいね。ありがとうございました。また皆さんよろしくお祈りします。

2月4日ちくさ高原 雪上研修→



## 最新連休スキ、 inMt乗鞍

報告

1月10日から12日の3連休、新春スキーに乗鞍スノーリゾートに行ってきました。大雪で荒れるとの予報もありましたが、スキーは自然を楽しむもの、いろいろ含めて楽しんでできました。参加は8名。 <初日> 10日、快晴



2日目 Mt乗鞍夢の平にて



初日、朴ノ木平トップにて

6時過ぎ姫路を出発、高山を抜け朴の木平スキー場に13時前到着。晴天の中、半日券で4時まで滑る。ローカルなスキー場と思っていましたが広いゲレンデで変化に富みなかなか面白いゲレンデです。上手なスキーヤーも多く、SAJ岐阜のデモ選にも使われているようです。乗鞍高原の宿に5時過ぎ到着。早速白濁の天然温泉で暖まり、6時30分より夕食。山の幸もあり、身体にやさしい夕食をおいしくいただきました。

### <2日目> 11日、小雪のち雪

7時30分朝食、宿の前には10Cmくらいの積雪。徒歩5分程度でゲレンデ到着。3連休なのでシニア券はなし、1日券5,500円、経営が厳しらしく仕方ないか。18歳以下は無料なので家族連れが多い。リフト2本乗り継ぎ滑りやすい夢の平ゲレンデで少し足慣らし。途中新雪バーンもあり楽しい。少し慣れたところでもしかゲレンデトップまで登り、まずは迂回コースで様子見。パウダーの新雪で滑りやすい。次にかもしかAコースにチャレンジ、新雪が深く足も取られやすい。雪と強い風の中、3時半ごろ引き上げる。温泉でのんびり、6時から夕食。山ナシ、山ぶどう、山スモモ、ナナカマド、ガマズミなど珍しい果実酒がいっぱい(これも山の幸)



↑夕食風景 ↓入浴シーン



### <3日目>12日、晴天なれど風強し

昨日からの雪で4~50Cmの積雪。新雪求め早めに宿を出発したのですが、なんと!!強風でリフト運転をしばらく見合わせとのこと。あきらめて宿に帰り、車に積もった雪かきをし、宿11時出発し19時過ぎ姫路に帰ってきました。宿の皆さん親切で、食事美味しく温泉もあり、大変満足のスキー行きでした。



3日目↑リフトが動かないヨ!

### 県内初滑り、

### 12月28日千種快晴

2日前からの積雪と晴天に恵まれ9時半から4時まで初滑りができました。中央ゲレンデは雪玉が出来て滑りにくいところもありましたが、上部は雪質も良く、コブも気持ちよく楽しめました。参加は6名でした。



## 県内スキ、 報告

### 1月7日、若桜 晴れ

年始からの雪で予定通り平日リフト2000円の若桜へ。アルパイン下の駐車場に止め9時過ぎから3時半まで練習もしながら、思う存分楽しむことができました。参加は7名。



### 1月20日千種、6名

午前ビデオ撮影など、午後は各自の課題練習。

### 1月30日千種、4名

フェスティバルで行事間隔があいたので追加行事。

### 2月4日ハチ・北、3名

イベントデーでハチ・北へ午前ハチでみっちり基礎練。午後はハチ北で実践練習。