



茨城県スキー連盟加盟団体

Urizura Ski Club

Official Page

事務局たより

第 24 号

2010. 3. 20

Email: urizura@desu.ne.jp

URL: <http://mito.cool.ne.jp/urizura/>

みなさんこんにちは、(^o^)! 3月も終わりに近づき、スキー場もクローズしてきました。本来なら、ここでスキーも終了かな?と思うところですが、まだまだ!!

ハンターMt. 蔵王スキー場 箕輪スキー場 猫魔スキー場 天元台スキー場など、4月後半まで滑れるスキー場もたくさんあります!

そして、月山スキー場がオープンです! これからが春スキー本番。暖かい陽射の中、薄着で滑走する快感は、た・ま・り・ま・せ・ん!

雪は重たくなりますが、実は初心者の方などを連れて行くには、最高のシチュエーションじゃないですか?

さて、スキー&温泉バスツアーや、スキー技術選手権などのレポートが届いております。

みんなが参加している大会のことなど、リアルな報告が読めますよ!

クラブ蔵王スキーツアー

黒澤 亮

今回、クラブ行事の幹事となり、参加者を集められるか心配でしたが、多くのクラブ員のご協力で29名(日帰り2名)の参加で無事終了出来ました。

初日は、数年ぶりの寒波による猛吹雪の為に、到着が大幅に遅れてしまいました。それでも各自が自主トレを行い、温泉に浸かり身体を暖め、夜はその熱気でスキー談義となり時間の過ぎるのを忘れたようです。

二日目は講習会を行い「内脚主導、外脚主動」を各自が理解し上達をしましょう! 帰路の車内ではビデオ上映会となり、皆さん自分の滑りにどっぷり酔っていました。それを観ていた、私が誘った初心者が「皆あれだけ上手なのに、どれだけ上手になりたいの?」と、私はすかさず「皆スキー馬鹿だから!」と。

今回参加したクラブ外の方々が「スキー馬鹿」となって、一日でも早く瓜連スキークラブに入会する日を待っています。

今回、幹事を頑張っていたいただいた「アキラパパ」のレポートでした。

残念ながら、天候に恵まれずびっくりするような悪天候となってしまいました。もっといろいろ研修を行いたかったのですが、残念です!

これに懲りずまた来年の企画にもぜひ参加してください。

また、ドコソコに行きたい!とか、朝はゆっくりでお願い。とか、ご意見がありましたら、メールなどでも結構ですのでご連絡くださいね。

ツアー参加の方には、ツアー明細と集合写真を同封しております。

茨城県スキー技術選大会へ

志保石 裕之

今年は技術的に大きな変化があったシーズンでした。

茨城県スキー連盟のブロック技術員やアドバイザーのトレーニングを積極的に受けました。今までは、ターン中のひねり動作が強く、外圧に耐えるようなパワーを要する滑りをしていました。つまり山回り操作です。凄く効率が悪かったと実感しました。ターン前半の谷回りでしっかりとスキーを操作し、方向付けをすることで、ターン後半(山回り)の操作に余裕が生まれ次のターンの準備も楽になりました。いままで山回り操作で滑っていた方が谷回り操作を覚えると、凄く違和感があり「これでいいのかな？」と疑問が出てくると思います。

ターン後半の外圧が少なくなるので非常に気持ち悪く感じます。気持ち悪く感じながら滑って正解だと思えます。気持ちよく「よし！滑ってるぞ！」と滑るのは足に負担がかかり疲れてしまい、結果、スキーの跳ね返りに耐えられず上体が遅れて操作できなくなってしまいます。オフィシャルブックのP66からの内容を参考にトレーニングしてみてください。分かりやすく説明されています。

今年は、グレンデコンディションもよく、すべての種目を全力で滑走することができました。そして久々の決勝出場をし、結果は予選から順位を落としましたが、精一杯持てる技術を出すことができました。まだまだ未熟者だと痛感しました。

また、クラブ費から技選・デモ選のエントリー費の半額負担大変感謝しています。

クラブ員皆様の期待と応援に応えられる結果を出していけるよう努力していきます。

茨城県スキー技術選手権の報告

黒澤 知嗣



目的

- ① 日頃の練習の成果を計る
- ② 他の参加者と親交を深める
- ③ 大会を楽しむ

各競技の感想

【予選】1日目

●総合滑降

圧雪されてはいたものの上に10センチ以上新雪が乗りスピードが出ない状況の中での競技でした。コースの両サイドは雪が特に深くて使えない状況だったのでスキーが埋らないようにすることとリズム変化をしっかりと表現することを意識して滑走しました。

●中回り

この種目もモサモサの状況の中でのスタートでした。可もなく不可もなく無難に滑りました。

●小回り

滑走順が早かったので良い状況の中を滑ることができましたが、落差を大きく取ることとト

ップを大きく動かすことだけに集中したためにテールに圧を貯めてその反発力を利用することが出来ずに点数が出ない種目となってしまいました。

●大回り

最終滑走者だったので斜面には無数のシュプールが刻まれていて綺麗にスキーをたわませることが難しい状況でした。何度かスキーが叩かれましたが得意種目なのでそれなりの成績が付いてきてくれて安心しました。

【決勝】2日目

●総合滑降

急斜面の種目であるこの競技。今年の自分はあまり急斜面を滑る機会がなかったので自信がありませんでした。でも勢いを表現したかったのでスタート時にカラこぎを行い加速したふりを装い、そのまま頑張っただけでゴールしました。

●不整地小回り

今まで完走したことのないリーゼンのコブ。来たコブをクリアすることだけ考えてスタートしましたが、今年も途中でコースアウト。すぐに復帰してそのままゴールしましたが点数は思ったより悪くなかったので得した気分でした。

●リズム変化（中→小→中）

滑走順が早くて最高の状態の中でのスタートでした。リズム変化を明確に行うこと、中回り

と小回りでのスタンス幅と重心の移動方向を区別することを意識して滑りました。もう少しテールに圧をかけて滑ればもっと点が伸びたと思いますが、あの時の自分のレベルとしては最高の滑りができた満足の1本でした。

●ウェーブ大回り

最終種目のこの種目。そして苦手なこの種目。運が悪いことにスタートローテーションでグループ内の第一滑走者になってしまいました。前のグループは既に全員滑り終え、参考になる滑りを見ることなくイメージが出来ないままスタートしました。結果、ウェーブで何度かカエルのようにジャンプしてしまい最悪の滑りとなってしまいました。

まとめ

今年から教程が新しくなり審査のポイントが落下力を重視したものに変わったのかどうかはわかりませんが、雪質にも助けられ最終成績24位という自己最高の成績を残すことができました。この成績を残すことができたのは指導して下さった方々、応援してくれた皆さん、天気と雪質、スキーとブーツの性能、そして自分の努力のおかげです。

来年はもっともっと上を目指しますので応援よろしくをお願いします。

技術選に挑戦して

黒澤 亮

今年もまだまだ若い気持ちで、技術選へ一般の部で参加をしました。結果は完滑者中の最下位でした。しかし、他の参加者達から「今年のジャッジは厳しい」と声が聞こえる中で、点数は前回（2年前）より少々ですが上がり、技術は着実に上達したと自信を持ちました。

ただ「本番に弱い自分」を克服しなければ・・・気持ちは29歳、身体は？歳。まだまだ頑張る！

それぞれの技術選だったのだと思います。感想もそれぞれですね。

茨城県スキー技術選手権は、それなりに人数も参加しているのですが、全国に出場できるのはわずか男女合わせて5名。その選手たちも、全国では本選へ行くことができず、茨城県全体のレベルがまだまだなのを思い知らされます。

瓜連スキークラブ若手選手も、北関東へ出場できるレベルになってきました。決勝に残るのも当然になってくるレベルになりました。

来シーズンも技術を磨いて、さらにステップアップしていけるように選手一同がんばっていきます！

準指導員検定を受験して

黒澤 亮

今年こそは！と再チャレンジしました。仕事の関係から、滑走日数をいかに確保するか問題でした。何とか日数を確保し、多くの方々にご指導を受け、時にはナイターまで付き合って頂き少ない日数を時間で補いました。そして迎えた検定当日、理論は何とかなりそう？問題の実技は多くのサポーターに励まされ、昨年よりリラックスして臨めました。

結果は不合格となり、ご指導下さった方々に申し訳なく思います。

でも、滑った感覚は「もしかすると？」とあってしまいました。

整地小回りは、自分でもビックリする滑りで、サポーターからも「今シーズン最高」「どうしたの？神懸かり？」「上手くなったな～」等等。

しかし、全体的にSAJの提言する「谷回り」が理解不足でした。

そこで教程には、次のように書かれていますので、皆さんも参考にしてください。

「谷回り」は、スキーヤーが谷側へフォールラインを越えて滑降・回転する「一連の身体運動のまとまり」である。これは、身体の重心が谷側の脚を追い越す運動であり、股関節を屈曲（および外旋）させ、身体を積極的に運動方向に導く動きである。「谷回り」は、スキーヤーの「重さ」をスキー板の滑降・回転に直接的に活用する。つまり「不安定」による物理的エネルギーの変換である。したがって、一連の身体運動のまとまりとしてとらえられる「谷回り」と、斜面上のスキー板とフォールラインとの位置関係からとらえられる「谷回り」（「山回り」との対比から）とは、明確に区別されなければならない。「谷回り」の一連の身体運動の概略は、以下に解説される。

まず、両脚を軽く伸展させ、斜面上のフォールラインに対してある角度を持つ自然体で立ち、前方に滑降を始める。ここですでに、身体の重心から

の鉛直線は、スキーヤーの意識とはかわりなく、谷側の脚に寄っている。つまり、自然な谷スキー荷重である。次に、谷側（ターン内側）の脚の股関節を徐々に屈曲（および外旋）させる。と同時に、山側（ターン外側）の脚の股関節を伸展（および外旋）させる。ここで、身体の重心は、谷側（ターン内側）の脚を追い越すことになる。その結果、内脚主導がスキーヤーの「重さ」によってターン内向きの力を生起させる。そして、フォールラインを越えても、これまでの運動慣性を活かして滑降・回転を継続させるために、内脚主導と外脚主動を維持し、外スキーを前方に滑らせる必要がある。そのため、ターン外側の腰が遅れないように前方に移動させること、遠心力による外スキーへの荷重を支えることへの両脚の協力が求められる。

これからも、ご指導をよろしく願いいたします。

● ラーメン放浪録

豚骨と鶏ガラベースの生姜が効いたスッキリ醤油味！栃木県今市市【手打ちラーメン 蔵八】に行ってきました。手打ち麺は、しっかりコシがきいてプリプリです！お昼どきに入ったら、ちょっと行列、しかし麺が無くなり時間より早めに終了しちゃうこともあります。ラーメン 500 円！

餃子が3つとチャーシュー丼がついたラーメンセットがオススメです！食べすぎました。。

場所は、日光市役所のほうですが 119 号から入ると、今市スイミングスクールがありその脇です。

定休日：金曜

営業時間：11 時～15 時、17 時～20 時

