

# Urizura Ski Club

## Official Page

ご無沙汰しております。今シーズンは 80 日以上グレンデに通ってしまいました。ここまでやったら上手にならないワケがないっ！と思うのですが。。それなりには上達しております。

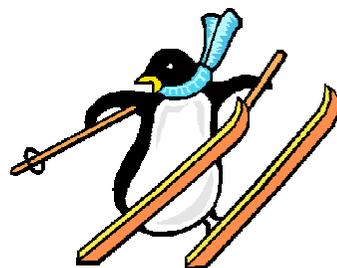
さて、シーズン中は忙しく、なかなか皆様へのご報告ができなかったのですが、さまざまな行事に参加した方へのお礼もかねて、今シーズンを振り返ってみたいと思います。

### ●初すべり

今シーズンの初すべりは、12月17日に早々と箕輪スキー場で開催となりました。参加した会長はじめ皆様、ご苦労さまでした。シーズンはじめということもあって、足慣らしと基礎トレーニングを繰り返し、緩斜面での地味な一日となりましたが、筋肉痛には襲われたことでしょう。

また、久しぶりに『茂会長のハードな小回り』を見て、サスガチャッ！！と感動もしました。

身についたスキーは、一生モンなんですね。みんなも頑張りましょう！



### ●6クラブ合同スキーツアー & 少年スキー教室

毎年恒例のスキーツアーは、

2年連続「宮城蔵王スキー場&遠刈田温泉の旅」となりました。バスツアーということで、行きも帰りも飲みっぱなしらしく・・・楽しかったことでしょう。来年もまた・・・との噂があるようです。

同日、那珂市連の少年スキー第2回目が行われました。講師スタッフのご協力ありがとうございました。



### ●茨城県スキー技術選手権大会

少しでもメンバー増強になるかと、事務局イシカワ参加してみました。初トライです！今回は、志保石裕之、阿部智志、石川由紀子の三名で挑戦です！

まだまだ発展途上の若手連中には、来年、また再来年と挑戦し続けてもらいたいものです。

この時期、「おかめ納豆東北工場（瓜連スキークラブ東北支部？）」へ転勤になってしまった黒澤智嗣くん。群馬まではさすがに行けず不参加となりましたが、数年後の再デビューを目指して頑張ってください！



結果は、以下のとおり。

	予選成績		パラレル 大回り		パラレル 小回り(整地)		小回り (不整地)		総合滑降	
	得点	順位	得点	順位	得点	順位	得点	順位	得点	順位
志保石裕之	927	126	224	157	230	152	236	110	237	54
阿部智志	906	170	223	162	229	162	223	171	231	135
石川由紀子	916	23	233	7	231	28	220	36	232	23

(順位は、男子総合、女子総合です)

今年度は、携帯からでもアクセス可能にしたそうです。瞬時に順位が確認できるっ！！  
っと思ったものの、岩鞍スキー場は電波状態が悪く、見れませんでした。

＊＊茨城県スキー技術選手権大会＊＊



[http://www.snowmyhometown-ibaraki.org/gisen\\_index.html#index2](http://www.snowmyhometown-ibaraki.org/gisen_index.html#index2)

## ●クラブ研修会

2月18日～19日と、久しぶりの瓜連研修会&バッチテストを行いました。  
受験者以外の研修は、未熟ながら石川が見させていただきました。最近、トレーニングしていた「足裏からの動き」について、いろんな練習方法をまじえてお伝えしてみました。

会長が担当した、バッチテストに挑戦したのは、クラブ員の橋本孝弘さんと黒沢亮さん、また外部から浅野ミキエさん、浅野康子さんの4名が受験しました。

橋本さん2級と浅野ミキエさん3級が合格いたしました！おめでとうございます。  
また、次のステップへと技術を磨いてくださいねっ！外部参加の女子は、ただいま勧誘中です！



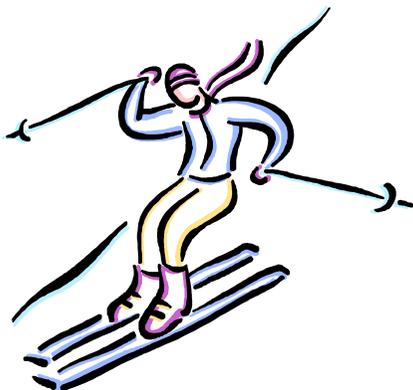
1級目指して  
頑張ります！



息子に代わり、  
母も頑張っ  
ております！！



2x歳！  
たよ～ん  
スキー大好き♪



## ●準指検定&パトロール検定

3月3日～5日まで、検定ラッシュとなりました。クラブからは、黒沢くんが「準指導員検定」に挑戦し、私イシカワが、「公認パトロール検定」に挑戦することになりました。

当日の天候は、ますますで3月に入って緩んでいたグレンデにも、寒波の襲来でうっすらと新雪が積もり、検定としてはなかなかのバーンとなりました。

黒沢くんは、残念な結果となりましたが、また来年の挑戦を期待しています！

イシカワは、総重量 80Kg にもなるだろうアキヤボード（救助用ボード）を引ききり、なんとか合格いたしました。これを機に、パトロール活動にも力を入れて行きたいと思います。

<http://homepage2.nifty.com/JSPA/>

上記は、日本スキーパトロール協議会というページです。

私の検定合格記も載っています！

パトロールの活動や、受験のためのノウハウなど、細かく載っていますので、ぜひご覧になってください！



## ●県北スラローム大会

ここ毎年恒例となっています。

エキシビジョンの「滑りゲタスキー」は、毎年エスカレートしていき、変装やら仮装やらで盛り上がっております！体力の続く限り頑張ってお参加しますよお～！志保石紘康くんが最優秀選手賞！で、牛の味噌漬けをゲットしました！が、その場で焼いて食いました。

今年度は、参加者へのガンバレ賃！として、参加費の半額をクラブから負担してみました。（研修会等が少なかったなので、研修会の一環という形で・・・）

やはり大会は、ある程度の人数が出て、トトカルチョが発生しないと、つまらないです・・・来年度の参加をお待ちしております！



## ●納会

納会、それは寂しい響き。。そう、今年の納会は、誰もいなかった。というわけで、イシカワと黒沢が、地味に米沢スキー場で滑り込みをして、今年のクラブ行事終了ということにいたしました。

来年は、ナニカやりましょう！この時期、会長が忙しいのでなかなか時間を取れないようですが、春のスキー場は、人がいないしポカポカで楽しいですよ！！

バーベQなんぞを楽しみながら、みんなで集まりましょう！！



## ●ツリスレーニングのお知らせ

オフトレにツリスはいかかでしょう。  
クラブでは、黒沢亮さんが所持していますが、他にも隠れて持っている人もいますのでは？

山形県の「チューナップショップ・修理屋」が開発した、オフトレ用の武器です！

数年前から、全日本のデモたちも夏のトレーニングに取り入れ、現在も広まっております。

～ インラインから、ツリスへ ～  
一度、お試しください！



講習会は、こんなところで開催しています！同日とも、渡部三郎氏を招いての講習だそうです！

【1】 7月8日（土） 常陸大宮市役所駐車場 （別添 チラシをご覧ください）

【2】 7月30日（日） 桜川市内

[\(http://compe104.cool.ne.jp/\)](http://compe104.cool.ne.jp/) コンペ104をご覧ください

## ●闘志ムキ出し！！ゴルフコンペのお知らせ

来る、7月7日（金）に、6クラブの連中が一同に集まって、ゴルフマニアのコンペ大会が行われます。雪は嫌いだが、芝生は大好きだ！！という方の参加をお待ちしております。

噂では、渡部三郎氏も参加するそうです。プロ並みですよ。。彼は・・・

場 所 : 水府ゴルフクラブ

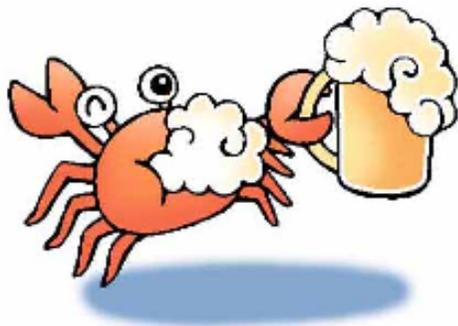
費 用 : 8000円

詳細は、事務局までご連絡ください。

（申し込み締め切りは、6月30日です！お早めに！）



## ●志保石 和之さんお疲れさま！



瓜連スキークラブの、元会長でもあります「志保石和之氏」が、全日本専門委員や、茨城県の役員としての務めを終えました。

一人のスキーヤーとしてスキーの普及活動に多大なる貢献をした方です。クラブの代表として誇りに思います。

クラブとしても、「親分！オットメご苦労さまでやんした。。」っということ、慰労会を行いたいと思っております。

梅雨が明けて

ビールの美味しい時期に～～♪

暑気払いをかかて～～♪

集合をかけたいと思っております。予定が決まり次第、ご連絡いたします。

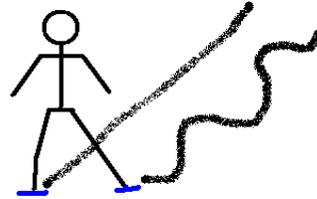
# ●今シーズンやったこと。。。

石川由紀子

今シーズンは、かなり勉強になる年でした。少なくとも全国という場所に挑戦して、他県のスキーヤーと交わり、冬のスポーツの考え方や捕らえ方に、感心したり反省したりでした。

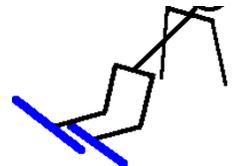
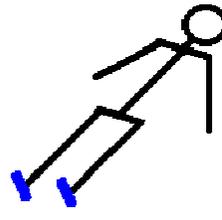
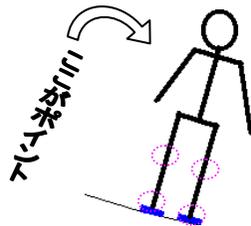
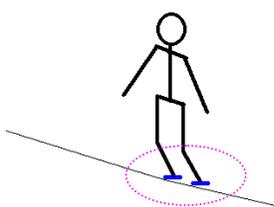
以下は、教えてもらったことを私なりに解釈して要約したものです。簡単に・楽しんで滑るためのトレーニングです。

1. ターンの始まりから終わりまで、足の裏の圧ポジションは一定ではありません。意識的に使えるかどうかで、ターンそのものが変化していきます。足の裏を意識しながら、右のようなチェックをしてみてください。



低いほうの足を、出したり引っ込めたりする。なるべく小さく、丸いキレイな弧が出来るように！  
軸は、常に両板の真ん中にあるようにね。板（エッジ）が立ってると、なかなか弧が小さくならないよ！

2. 操作のO地点！ニュートラル（両足の荷重が同じ状態）を作ります。斜滑降しながらダラァ〜と滑ってみてください。立ち木と同じ角度であれば、自分が山側に体重をかけている証拠ですよ！チェックは、自分の両膝と両方のブーツ（足首近辺）が、長方形を作っているかどうかです。



【1】斜滑降の状態  
山側に重心があるため、スキーに角度がついている。絵が変だけど。

【2】ニュートラル  
斜面上に素直に垂直の状態。滑ってなければ転ぶ。膝→足首が長方形なのがポイント。

【3】ターン始動  
ターンしたい方向をチラ見っ！見るだけで、OK！

【4】落ちまくり  
また次の斜滑降【1】まで落ちていきます。サヨ〜ナラァ〜

ビデオで見ると、案外長方形は出来てないもんです。少し台形になる人がほとんど。ターンが遅れる。引っ掛かるような、打ち足が邪魔っ！なんていう人は、意外とこんな部分で調整できるかも。

不思議と滑る意識が変わってきました。緩斜面で出来ないことは、急斜面じゃあ〜出来ない。平らなところで、トレーニングすれば、あら不思議！？というわけです。

上手な人に見てもらおう機会は、なかなか無いと思うけど、自分なりにチェックポイントが分かれば自主トレができます。

## ラーメン屋めぐり

石川の趣味のひとつに、全国ラーメン行脚の道があります。といっても、東北地方が多いのですが、スキーの帰り道・・・この情報を思い出したら、チラッと寄り道するのもよかとです。

### ● 白河方面に行く

★**とら食堂** 自家製手打ち麺の、醤油味のスープ。月曜定休 11:00～17:00 ごろ閉店。289号線を白河に向かい、南湖の手前を右に入りますが、地図必須。

★**ちづき食堂** 鶏がらトンコツの手打ち縮れ麺。醤油。火曜定休 11:30～19:00 ごろ。289号線沿い。南湖より手前。

### ● 宇都宮、日光を抜けて行く

★**ぼかうまラーメン花の季** 魚系・トンコツ系のスープ。麺が平麺。月曜定休 11:30～14:30 17:00～ 119号線と南に平行にある新里街道沿い。宇都宮ICの南方。



★**ゼンジー南京** 濃厚な鶏のこくのあるスープ。月曜定休 11:30～18:00～ 日光街道 119号の今市市役所そば。

### ● 50号で小山を抜けて行く

★**幻のラーメン 総本店** 佐野といえば醤油だが、ここは黄金のスープ。怪しい元ギタリストのオヤジが奏でる無添加素材のラーメンはなかなかの絶品。だが、店内は汚い。水曜定休 11:00～ 佐野市「道の駅たぬま」の近く。

★**とかの** お昼しかチャンスなし。月・木不定休。11:30～ 佐野駅近く、商店街の中。

### ● 塩原方面へ行く

★**ごん太** シンプルなラーメンだが、化学調味料を一切使わないすっきりしたラーメン。キノコが入ってる？ 10:30～ 16:30～ 22:00 塩原方面から 400号で高速をくぐり、しばらくして左手に曲がる。地図必須。

### ● 郡山市内でも行く

★**春木屋** 有名な東京店の支店。やはり美味しい。月曜定休 11:00～ 17:00～ 49号を市内に向かい、宙ぶらりんの車のある交差点を右へ、郡山郵便局近く。

★**正月屋** 醤油、塩と種類も多い。ボリュームもある。水曜定休 11:00～20:45 春木屋の反対側

★**トクちゃんらーめん** 手打ち麺の醤油。お勧めのお店です！

火曜定休 11:00～19:00 市内開成山公園の交差点を、4号バイパス方面へ向かいすぐ。



### ● 118号を須賀川ICから行く

★**かまや食堂** 魚系とトンコツのスープだが、何せ老舗のソバ屋。その店構えからは想像が出来ない味。一度は体験してみてください！ 不定休 11:00～18:00 須賀川警察署正面。4号からはデニーズを市内へ曲がってすぐ。

★**らーめん好辰** 魚系と豚骨&鶏がらのスープは、かなり丁寧な仕上がり。麺も2種類。無休 11:00～19:30 須賀川空港方面へ、水郡線川東駅そば。

### ● 猪苗代の湖南線で会津若松方面へ行く

★**大阪屋** 醤油・塩・味噌となんでもOK！定食もあります。火曜定休 11:00～19:00 294号沿い。福良地区。

### ● 米沢市内でも行く

★**ひらま食堂** これが米沢ラーメンという一品。自家製手打ち縮れ麺。

水曜定休 11:20～ 米沢市内に向かって、八幡原工業団地へ右折。道なりに「おいたま駅」方面へ。



★**かわにし食堂** 地元ではかなりの人気店。この透明なスープは他では味わえない。米沢ラーメンを越えた、究極のスープ。水曜定休 11:00～15:00 八幡原工業団地を右折。上郷小学校方面へ。