茨城県スキー連盟加盟団体

Urizura Ski Club
Official Page

事務局たより
第31号
2012.3.30
Email: urizura-ski@snow2.net
URL:http://urizura-ski.snow2.net/

春シーズンが始まります！スキーシーズンは終了して、グリーンシーズンに突入！という方も多いでしょうか？
今年も雪が多いようで、クローズ延長ゲレンデがぼちぼち出ているようですよ！
ここからのシーズンは、グサグサの雪だったり、日差しが強かったりですが、寒くなく気分はご機嫌の滑走ができます！案外、ゲレンデ初心者も、楽しんでくれるようです♪
山の上でバーベＱだったり、インスタントラーメンを作ったりすると、いつもより美味だったりしますね＼(^o^)／
春スキー料金は安いし！滑るの半分、お楽しみ半分でまだまだ雪山を楽しみましょう！

さて、シーズン中に行われた大会や、恒例行事へ参加した方々からのリアル・レポートが届いております！！まずは、クラブ蔵王ツアーのレポートより…

親子で初参加！パパは大変なのだ！の巻

大曽根　啓一

親子でパチリ！

今回、2月１７日・１８日（２日間）のクラブスキーツアーに一華（次女）と参加しました。
本来ならば、瑠那（長女）も参加させたかったのですが、テスト前の為に「参加できなくて残念！」と言っていました。
１日目は、朝ラポールに５時に到着し、５時２０分に出発しました。
バスは予定通りに宿泊先『みはらしの宿　故郷』へ到着し、スキーウエアに着替えて、ゲレンデまでは徒歩　約５分ぐらいで到着できて、とても楽でした。
午前中は、レッスンに参加し、昼食後は蔵王山頂（地蔵）に娘と橋本と３人で行きましたが、天候（視界不良）に恵まれませんでした。
やっぱり、蔵王山頂の天気は急変しやすいと感じました。

美味しい(^^)

さすがに、この日の山頂気温はマイナス約８度、一華はとても寒くてつらそうでしたので、いそいで休憩できる所まで滑走し、休憩をとりました。
夕飯は、各自自由と言うことだったので、名物の　もち　を食べに行きましたが、営業時間外の為食べられませんでした。残念！
２日目は、朝から山頂に向いましたが、またも天候に恵まれませんでした。
昼食は、昨夜のリベンジもかねて　もち　を食べに行きました。一華は、とても美味しそうに食べていました。
いつもは１人でツアーに参加している為に、家族と参加すると、色々（準備等）と大変でしたが、また来シーズンも日程が合えば子供達と参加したいと思います。
ツアー参加の皆さん、ご苦労さまでした。

楽しみの　蔵王ツアー

寺門　茂

今年で何回目かな？　やっぱり蔵王は良いですね！！　久々に大橋さんも参加してくれて、嬉しかったですね。

私は職場の若者(中崎くん)がボードで参加してくれたので、蔵王滞在の２日間、岩上さんと共に三人でボードを楽しみました。

山頂挑戦は初日一回でいいと思っていたのですが、天候にも恵まれ２日間挑戦して最高でした。

しかし・・・ボードは疲れました (+_+)

でも！終了後の居酒屋での酒は美味しかった。

今年のツアーは、寺門雅敏君の友達も沢山参加してくれたり、中堅スキーヤーの親子での参加があったりで、とても良かった！来年も楽しみにしています。

居酒屋ほしで大騒ぎ！ヽ(^o^)丿

ほんと、今年のツアーはいろいろありました！！
メンバーのほとんどが、「居酒屋　ほし」にギューギューで滑り込み、次から次へと注文を繰り返し、誰がどれほど飲んだのか・・・誰が飲ませたのか・・・。
このあとの悲劇がなければ、最高の夜でした（爆）

平均年齢 50 歳超の呑んべーズ♪

怪我で参加できなかった浅野さんのお友達、いつも参加してくれる元気印　北中さんのお友達！とスキーの輪が広がる楽しいツアーとなりました。

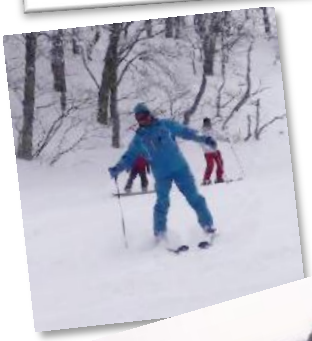
しかし、、、このパターンでツアーをやると、呑みすぎ者が続出で大変なことになるんだと、企画側としては反省もしたり・・・
・・・しなかったり（笑）

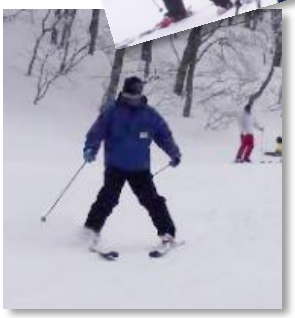
今回は、参加費を 20000 円で運営してみました。思った以上に大勢の参加者に恵まれて、予定より“楽”に運営できて大変助かりました m(__)m　感謝_感謝です。

皆さまには、リフト引換金や夕食代、夜のおつまみ夜食代！として還元させていただきました。　　しかし・・・・

宿の水道の凍結！　バスの送迎間違い！など、ハプニングにあった（おかげ？）ため、かなりの割引を頂きました！　余った銭は、クラブ費へ戻しましたので、来年のツアーでパァ～ッと使いましょう！！　ツアー参加者へは、明細をお送りします。

～　蔵王温泉スキーバスツアー♪　思い出アルバム　～





スキー教室に参加して！

浅野　未来恵

　今年もスキー教室をお手伝いさせて頂きました。昨シーズンとは違い、今年からメインでの参加でしたが、内心不安しかありませんでした(>_<。)

　スキー教室が始まるまでは、先輩たちに教わった指導方法などを色々と思い出したり、ネットで調べたりと自分なりに考えていましたが、実際現場に居るとハプニングが目白押しで‥‥

　一番は自分の班の中に‥‥

ズボンがジャージの子が居た！　ことです…(゜゜;)(笑)

浅野班は元気いっぱい！

　何はともあれ、転び方や片足・両足で滑る感覚を覚えてもらい、少しずつリラックスした状態で滑る・止まる・左右に曲がる動作、スピードコントロールや周りを意識しながらの滑走をしました。

　結果、子供たちがみんな、楽しく滑ってくれたので良かったですが、まだまだ未熟だと感じた２日間でした。

　日帰りのスキー教室も、スタッフとしてお手伝いする予定でしたが、その数日前、滑走中に転倒し膝を痛めてしまいました。今は、集中してリハビリに励んでいます。

　来シーズンに向けて怪我を治し、また参加出来るように頑張りたいと思います。

いました！いました！　ジャージの男の子。ずいぶんと薄っぺらなウェアだなぁ～と思ったら、テレェ～としたジャージ‥‥。「寒いの強いから大丈夫だと思う。」とか言ってたわ！
びっくりしましたよねぇ～！その後、レンタルでウェアを借りれたようでした。

　また今回のスキー教室に、足に「くるぶしが２つ」ある子供がいました。
ブーツサイズを大きくしても、「当り」は取れないため、初日のレッスン後には、真っ赤に腫れ上がり皮が剥けてしまいました。

　これは、足の舟状骨の出っ張りで、人によってはくるぶしよりも高さがあり、スキーのブーツなどが当ると、水膨れになって痛みを伴います。

　遺伝などが多いようですが、スポーツをする若年者に多く、靴が合っていない、膝が内側に入るような立ち方、歩き方をする人にごく稀に見かける足の変形です。

　今回は、レンタルの方にお断りして、インソールに細工をしました。足裏の内側、踵寄りに厚さ３～５mm程度の厚みを持たせます。

　膝の位置が若干外側へ向くことで、重心を中央に持っていく手段です。

様子を見ておりましたが、「当り」は無かったようで、元気にスキー教室を終わることができました。

県技術選手権・北関東大会・デモンストレーター選考会をおえて

志保石　裕之

県技術選手権大会は，例年と変わらず滑走日数が稼げぬままの出場となりました。

その少ない滑走日数の中で，重点的に力を入れた部分は，内足主導への導入です。その甲斐あってか，今年もそれなりの良い成績が残すことができました。大会が終わってから，何度かブロック技術員に御会いする機会があったので，採点の観点を聞くことができました。ニュートラルを見せられるかできないかでかなり点数が開くこと，ニュートラルを作り内足へ重心移動をして外旋させられているか。斜度にあった滑りをしているか，他いくつか聞いたのですがはっきりと覚えているのはこのようなことでした。

デモ選 大回り

北関東大会は，初出場で若干の緊張と興奮がありました。成績は，ドンケツでしたが・・・

県大会よりもかなり辛い採点でした。７８とか７７もちらちらと見せていたのですが、７２、７３がざらでしたね・・・〈泣〉しばらく凹んでいました。凹んでいたというよりペシャンコでした。が、良い経験になりました。

デモンストレーター選考会は，２度目の参加で特に緊張もなく和気藹々と楽しい雰囲気で種目が進みました。種目は，大回り・小回り・不正地小回り・低速種目でした。

私は，大回り・小回り・不正地は他選手に勝るものを持っていないので付いていくことがやっとかな〈笑〉

低速種目の制動４ターン＋推進４ターンはそれなりに自信があったのでうまく表現できたのではないのかなぁ～と思います。〈非公式なので実際はどうなのかわかりませんが・・・〉

デモ選 低速種目

私が持っている技術的観点を述べます。おそらく，ターンをする上で一般的には谷回り内脚主導でスキー横軸方向へ動き始めたら、外スキーへと少しずつ抵抗を求めていく（外脚従導）流れをイメージされると思います。それですと、構成が一つのターンで終わってしまいニュートラルを表現しにくいと思います。私が滑っているイメージでは山回りから始まります。山回りでは誰しもが外スキーに重みと言いますか抵抗と言いますか、それを感じていると思います。その感覚を無くさずに外スキーがなめらかな螺旋を描きながら斜面を斜滑降していけば外スキーが内スキーに変わり，身体上方向へ抵抗を抜かずにターン導入ができると思います。つまり山回りと谷回りをつなぐ部分ニュートラルを意識 しやすくなります。わたしが大事にしている観点です。

次世代とも言えるこのスキー技術ですが、ひとつ間違えれば大事故を招く技術でもあります。我々、スキー技術を求めるごくごく一部のスキーヤーにしか表現出来ないスキー技術です。したがって技術指導者は見極めが必要となってきます。必ず、セーフティ操作を頭に入れながら技術伝達をすべきと思っています。

最後に、これを読んでいる諸先輩方へ。

技術選手権大会へのエントリーをお待しています！ライセンスやバッヂを取得したときのような緊張感と興奮を、また感じてみてはいかがでしょうか(^-^)/

マスターズ大会もかなり盛り上がっているようです。賞品も豊富でした。エントリー期待しております(^_^)

県技術選手権、北関東大会、デモンストレーター選考会のエントリーの半額をクラブ費から負担して頂き大変感謝しております。ありがとうございました。

技術選に参加して思うこと

黒澤　知嗣

大会８位！！

去年の成績が１０位だったので今年は全日本出場を狙って大会に挑みました。去年の反省を活かし、夏の筋トレ、秋の猛ダッシュとフットワーク、時々プラスノーやインラインも取り入れ、食事にも気を遣ってオフトレを行いました。

シーズンに入ってからはスクールの先輩や小賀坂の合宿、丸山貴雄さんのアドバイスなどを参考に滑りを組み直し、特に「大回り」を今年のテーマに沿った滑りに変えて大会を迎えました。

結果、去年よりは良かったものの、目標としていた成績まで到達できなかったので非常に悔しいというのが今回の感想になります。

今後の課題としてはターン切替え前後の腰の向き、スキーに対する荷重バランスの２つがテーマになってくると思います。来年はもっと良い成績が残せるように今年以上にトレーニングを積んでいきますので、来年の大会に向けて今から楽しみです。

デモ選 低速種目

北関東スキー技術選に出場するのは今年で２回目ということで、どんな大会かというのはある程度は理解していたつもりでしたが・・・今年もさっぱりでした。

ウェーブ大回りでの失速、急斜面小回りでの転倒寸前になった失敗、コブでの板の誤開放。これだけのミスが重なっては良い成績など残せるはずはありません。ひとつひとつのミスを分析して改善し来年は少しでも良い成績が残せるように頑張りたいと思います。

デモ選に出場するのは今回が初めてでしたので状況を良く理解できないまま終わってしまいました。周囲の人の話によれば実践種目は普通に滑れば大丈夫とか、低速種目が重要とか何とか・・・。とりあえず大きな失敗もなく滑りきることができたので良しとしようと思いますが、結果が出るのがもう少し後ということなので、デモに届くかどうか・・・結果を待つことにします。

また、今回も応援サポートに時間を割いたり、遠くから声援を送ってくれたクラブの先輩方に感謝すると共に、クラブからの補助を頂き大変感謝しております。
来年も、みなさまの応援、ご期待に沿えるよう、精一杯頑張りたいと思います。

クラブ員からの、応援の数々。お二人には十分届いていることでしょう。
今年は、浅野さんが女子代表で出場する予定でおりましたが、シーズン半ばでの怪我ということで、出場を断念しました。来年は、万全を尽くして（ダイエット？）出場してくれることでしょう！（笑）

私も、サポートとして二人の滑りを見学しておりました。もちろん、昨年度より実力十分！脚の使い方も、よく研究されてて素晴らしい！の一言なんですが・・・。
大会でのわずか十数秒の一本で、自分の現在の滑りを全て表現する！というのは、実力以上の何かが必要なのだと感じました。
努力、根性、運？　とにかく、出来ることは何でも挑戦して、来年さらなる飛躍が出来るように、皆さんで応援しましょう！そして、次世代へつなげていきましょう！

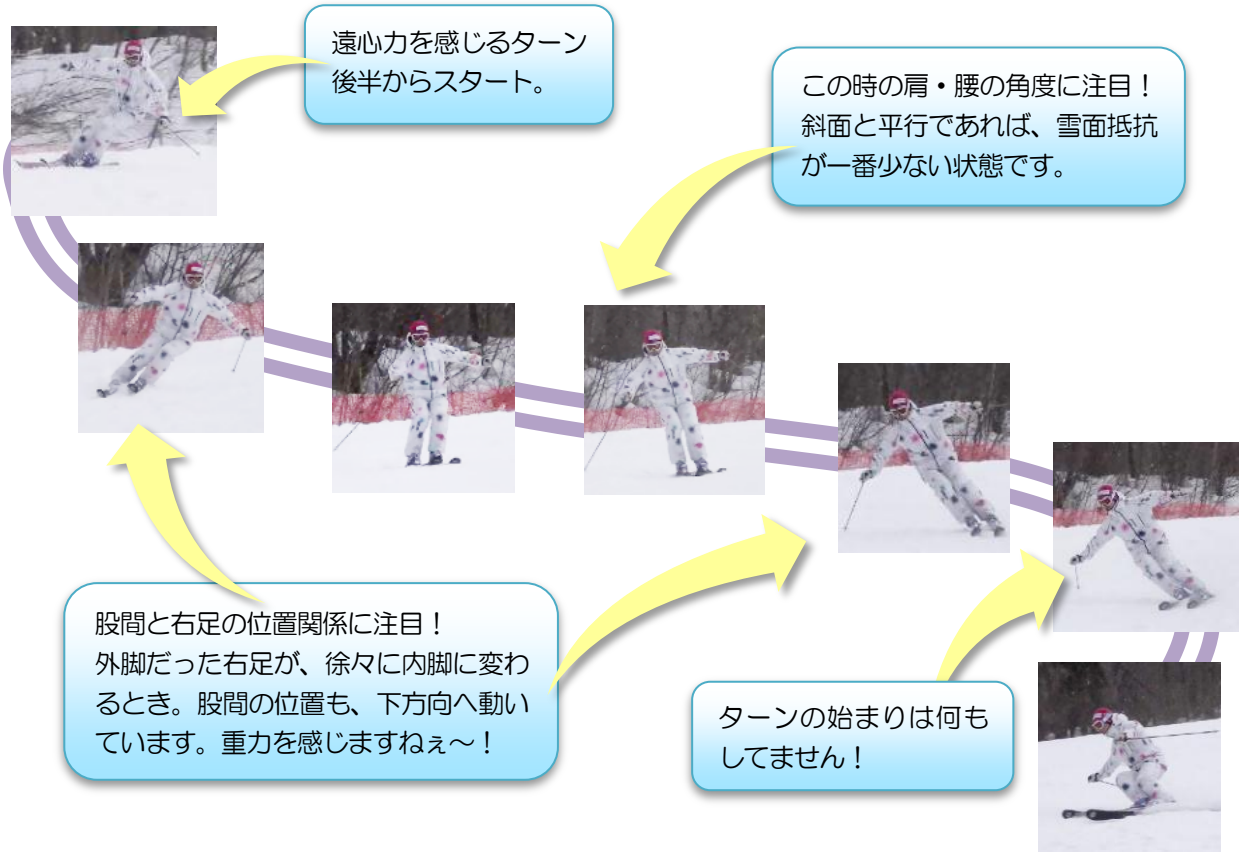
公認検定員（B級）受検！取ったーっ！

石川　由紀子

　このたび、満を持して『B 級検定』に挑戦し合格して参りました。この B 級検定ってヤツは、自分の技術も去ることながら（正指の取得が条件です）、指導の上での「見る」観点を身に付けていかないと受からない試験で・・・理論チャラチャラです！というわけで、語ってみます。

　最近の滑り方は昔と違って・・・とよく言われています。
そうそう、上半身と下半身をセパレートしながら、捻る回転力で滑っていた時代とは、少し違ってきているかもしれません。何しろ棒ッキレのようなストレートの板を、踏みつけたり、ねじ込んだりしながら滑っていたのですから！
　が、今のスキー板はカーブがあり、場所によって硬さが変わってて、ねじくれてたりして、自分が頑張らなくても、なんとかなっちゃう板になってます。
　最初は、そんなカーブ板を持ち歩いて、踏みつけたり、捻ったりしていたわけですが、、、どうもうまく行かない。急に曲がり過ぎたり、板が自由にならなかったり・・・←　ここ、スキー外傷が増えた時期です。しかも膝、肩など今までとは違う傾向の外傷ばかり・・・。
そこで、方針変更！！　何もしなくても板に乗ってれば、大丈夫！勝手にスキーは曲がります！
　今どきの滑り方が完成しました。ハイ、谷回りです。ハイブリッドスキーです！（笑）

　なんとか板が、その性能を発揮できるように、人の力や、重力は、その板の動きを妨げず利用できるように・・・と、動こうとすると、雪面抵抗を極力少なくすることに終始します。
　とくに S 字ラインを切らさずに雪面抵抗を減らすのがポイントです。
　さて、黒澤くんの滑りを参考に見てみましょう！



さて前図を見ると、簡単そうに見えますねぇヽ(^o^)丿　えっ？ウェアが白すぎて分からない？
それじゃ、ちょっと実験してみましょう！

ストックを斜面に対して平行になるよう両手に持って立ってみましょう。その時、頭・両手の位置が常に△になっていることを意識してください。

もちろん両足のど真ん中に、重心が来るように、ピチッと突っ立って下さい。

このままプルーク形状で、**常にストックが斜面に対して平行になるよう意識してターン**してみましょう！あれ？？気が付くと、斜面に対して「逆」になっていませんか？（笑）

　こんな実験をしながら、スキー理論も楽しく伝えておりますが、この技術・・・裕之くんの説明にもある通り、場面と斜度を選びます。
　今年度の指導員検定種目から、**急斜面 が無くなった**　ように、この方法で急斜面なんか滑れません！（すごい人しか・・・）
　子ども達も、この方法だけでは1本目の立木は防げても、2本目の木には激突でしょう！
やはり、従来の脚の使い方、プラス！谷回りを使った方法で、足の負担を減らし、ちゃんと動ける技術も覚えていくのが、今も、これからもスキーを楽しむ上でのベストじゃないでしょうか？！
　さぁ～みなさんも！ゲレンデに立ちなくなりました？　また来年ですか？

編集後記

4月というのに、すごい積雪です。
今年の積雪量だと、シーズンもまだまだ延長しそうですが、雪崩も心配です。
なんとなく春先の陽気がなく、一気に初夏になった昨年と同様、雪崩の危険も多い春シーズンになりそうです。
　ところで、雪崩に遭ったときに両手をバタバタ動かすと浮力がついて、雪上に身体が浮き上がる(かもしれない)ってご存知ですか？
　とにかく動かさなきゃならないらしいのですが、その場合ストックが邪魔になってしまいます。それを聞いた私は、春先になると手を通すワッカをしないでストックを握るようになりました。（雪崩対策！）

　本当かどうかは、実際に雪崩に埋もれてみないとわかりませんが・・・

　まぁ、春はすぐそこです。
暖かい雪山に油断をせず、春シーズンのゲレンデを楽しみましょう！

石川記

寺門健太くんが、無事に看護師の資格を取り、先日、大学を卒業しました。これから看護師として活躍します。
来年はスキー技術選でも頑張ります！