茨城県スキー連盟加盟団体
Urizura Ski Club
Official Page
事務局たより
第 34 号
2013.8.17
Email: urizura-ski@snow2.net
URL:http://urizura-ski.snow2.net/

猛暑が続いてますね～。みなさま！バテてないでしょうか？
夏の暑いのは良いことですが、異常気象と騒がれていて、また今年の冬も心配です。
気が早いようですが、今年も登録の時期がやってきてしまいました。今年は県連への登録などが変更になっていたりしますので、「返信」をお早目にお願いします。

保険料について

瓜連スキークラブ会員は、賠償保険・傷害保険加入が入会条件となっております。（休会以外）
「SAJ スキー補償制度」「三井海上スポーツ保険」の 2 種類で申込を受け付けます。
なお、準指導員・正指導員を受検する予定の方は、必ず 1 億円クラスの賠償額に相当する保険への加入をお願いします。（自己加入でも構いません）

①SAJ 会員有資格者の皆様へ（正・準指導員）

保険期間　11 月 1 日～翌年 10 月末日

補償区分	担保項目			保険料	
	賠償	傷害	用損	雪上のみ	雪上+陸上ｽｷｰ
スキー・ボード補償	●			1,200 円*3	
スキーのみ補償	●	●	●	3,200 円	3,800 円
スキー・ボード補償	●	●	●	4,300 円	6,200 円

*3)有資格者保険で、指導中の事故も含まれますが、本人が怪我した場合には支払われません。
別途、三井海上スキー保険への加入をお願いいたします。

②SAJ 会員の皆様へ（2 級・1 級保持者で休部以外の方）

保険期間　11 月 1 日～翌年 10 月末日

補償区分	担保項目			保険料	
	賠償	傷害	用損	雪上のみ	雪上+陸上ｽｷｰ
スキーのみ補償	●	●	●	2,700 円	3,700 円
スキー・ボード補償	●	●	●	3,900 円	6,500 円

③クラブ員の皆様へ（クラブ員全員が対象）

その 1）三井住友海上　スキーヤーズ保険
保険期間　12 月 1 日～翌年 11 月末日

補償区分	担保項目			保険料
	賠償	傷害	用損	雪上のみ
スキーのみ補償	●	●	●	3,210 円*3
ｽｷｰ･ﾎﾞｰﾄﾞ+雪上ｽﾎﾟｰﾂ	●	●	●	5,000 円*3

*3)茨城県スキー連盟で加入している団体保険です。**今年より料率が下がって安くなっています。**

クラブ費納入のお願い

保険とともにクラブ費等の納入をお願いします。金額については、個々で変動することになると思います。振込期日を守って、振り込むようにしてください。

●クラブ会員全員

クラブ費	SAJ 登録料（2 級以上希望者）	保険料	便覧代（希望者）	有資格者登録料（準・正指導員）	検定員登録料（A～C 級保持者）
3,500 円 休会は一律700円	2,000 円	2,700 円～ 6,500 円	1,800 円	1,000 円	1,000 円

【同封はがきの記入方法】

SAJ 登録県連締切が 9 月上旬です。有資格者、SAJ 登録関連の方は、昨年の申込み状況を下書きしてお送りしておりますので、9 月 3 日までに届くようにハガキ投函してください。振込額を、必ず控えて置くようにしてください。

2014シーズンのクラブ費納入の詳細について

2014年度活動	参加 ・ 休会 ・ 退会	
費　目	金　額	支払額
クラブ費全員(休会 700 円)	3,500 円	
SAJ 登録費（2 級以上）	2,000 円	
有資格者登録	1,000 円	
検定員登録（A~C 級検定員）	1,000 円	
有資格者保険 有資格者保険のみ*1)	1,200 円	
有資格者保険 有資格者保険+賠償	3200~6200 円	
一般保険 SAJ 会員保険	2700~6500 円	
一般保険 三井海上保険	3210~5000 円	
便覧代　（　　冊）	1,800 円	
振込金額		円
振込予定日	（　／　）頃	
各種検定・研修申し込み	有（　　）・無	

*1)の保険を選択した場合には、三井海上保険も選択してください。

申込〆切　9月3日　FAX　029−296−3011

氏　名：

2014 年度活動について、参加・休会・退会のうちから選択してください。

有資格者は賠償責任のある保険に必ず加入（自己加入も可）。三井海上保険はスキーとスキー+ボードに分かれています。補償額は同等。

正指・準指受検希望者は、便覧が必須となります。必ず購入してください。

合計金額を計算して、氏名を忘れずに記入してから投函してください。振込日を忘れずに記載してください。

振 込 先：　瓜連スキークラブ　事務局　石川由紀子
常陽銀行　瓜連支店《056》　普通　6093709

振込期限：　クラブ費：11 月末日
各登録料：9 月末日（SAJ 登録費・保険料）

2013 年のスキーレポートが届いております。
春先に出せず温めてしまいました。m(__)m　昨年は、準指導員の合格者があったり、全日本のスキー技術選大会に、なんとか絡むようになってきたりと、クラブとしても上達の年でした！
今シーズンも、いろいろなものに挑戦できるシーズンにしたいですね。

準指導員検定を受検して

黒澤　亮

　やっと合格しました！5 年越し、4 度目の受検での合格です。今後は免許に恥じないように、さらに技術向上に努めますので、これからも皆さんの御指導をよろしくお願いいたします。
　振り返れば、十数年前に「水戸県北スラローム大会」に誘われてから、私のスキーに対する考え方が変わりました。

『上手にしてくれるなら』とクラブに入会し、多くの皆さんに御指導をいただき、毎年、着実に上達する自分を感じました。
　そして、（まさか）×3！！　09 年に準指を受検するとは『夢』にも考えていませんでした。スキー用語も解らない私に、御指導下さった皆さんは、さぞや大変だったでしょう。何を説明しているかも理解できず、何度繰り返しても出来なく、苛立つ自分あり、皆さんに八つ当たりをしました。
当然、09 年、10 年は不合格です。11 年はそれなりに練習をし臨みましたが、前日までは順調に仕上がってましたが、本番では頭の中が真っ白になり、自分でもどう滑ったか…まったく分かりません。
　そのため、昨シーズンは受検を見送り、ひたすら基礎トレを行い、また 12 年 3 月より、体力づくり、減量、スキー運動理論、ツリス等々、一年計画で受検シーズンに入りました。

　検定当日は、前回までと違い余裕を持って演技ができました。合格発表の受検番号「９」を見たときは恥ずかしながら、涙腺が少し緩んでしまいました。
　事務手続き後に、御指導いただいた皆さまに、電話・メールにてお礼の連絡をしたところです。
　今後の若手の技術向上と、自分世代の奮闘に期待いたします。
　本当にお世話になりました。ありがとうございます。

いやぁ～亮さん、本当に良かったです。何より受検モードに余裕がありましたね。いつもの緊張感がなく、いいコンディションだったように思いました。
しかし、受検会場は大荒れで、前日の雨からの冷え込みと大雪で、私の知る限り、最悪のコンディションだったでしょう。よく滑ったもんだ！
　今シーズンからは指導者として、運営側のスタッフとして、頑張ってクラブを盛り上げてください！よろしくお願いします。

技術選の滑りとマテリアルの変化で思うこと

志保石　裕之

選手権大会について，成績は昨年と比べあまり変化はありませんでした。今回大会からはデモンストレーターの肩書きをもらい，プレッシャーと程よい興奮の中で大会へ挑みました。選手権までに行ったトレーニングした事と，テーマとなった観点を自分なりに表現できたと思っています。クラブの運営費からの大会エントリー費用の補助大変感謝しております。次回大会も精一杯頑張ります。

話はかわり，今回の全日本大会から，滑りの評価観点が大きく変化したことは，クラブ員の皆様もお気づきになられていることと思います。

ここ何年かは，テーマに沿ったすべりをいかに正確に表現していくか，簡単に言えば教科書通りの滑りができるかできないかで評価されていた感じがしました。しかし，これからは前みたいにテクニック的なものが中心になってゆくと感じました。

そして，それに伴い，マテリアルに変更加え２０１３－２０１４モデルとして予約販売が開始されています。「滑りの技術は，道具で変えられる。」と嘗ての師が言っていました。まさにその通りなのですが，近年は，技術が伴わず道具に頼る傾向があるスキーヤーが増えてきています。私もその中の一人であると認識しています。

私が愛用しているブーツメーカーでは，ブーツ角度を少し起こし，より真下への過重できるように変更がされました。他にも変更点がありましたが，前傾過多になっているスキーヤーや中間ポジションからやや前後を使えるスキーヤーであれば危険性が少ないのですが，後傾になりがちなスキーヤーは今使っている道具よりさらに後ろになりやすくなります。他メーカーも変更を加え進化してきています。滑りには意識的な修正が必要とされます。購入検討をされている方は充分に注意してください。

そして，某国産メーカーでは，選手権用規格板で，ショート用でも１７０ｃｍのものを出しています。これは，ショート用でありながらもオールラウンド仕様であると私は認識しております。全日本大会でも，種目のひとつにマテリアル規制がありました。意図として，トッププレーヤーはショートスキーでショートターンができてあたりえ,ショートで特別なことができなくてはならない。指導に置き換えると，ロング・ミドルターンの講習でショートスキーが使えない指導者はどうなのか？逆にショートターンの講習でロングスキーを使えないのはどうなのか？と訴えてきているように感じました。

もうひとつ話は変わり，シーズンを振り返って，何度か講習を行ってきました。その中で，必ずある要望が，「内足の使い方を教えてください。」これは必ずと言って良いほど出てきました。

確かにテーマは「内スキー主導，外スキー従導」ですが、外スキー操作がおろそかなスキーヤーは内スキーを使うことはできません。外力（遠心力と雪面抵抗）に絶えられるのは外スキーであることは，この先ずっと変わることなきベースラインであると私は思っています。

最後に，２０１３シーズンから茨城県技術選手権大会において，新たなカテゴリーとして団体戦が加えられました。あるクラブに賞をごっそり持っていかれ昨年は悔しい思いをしました。
これからのスキーは走りと切れ，テクニックです先輩がたが私たちの世代に教えてくれた技術が評価観点となってくる可能性も無きにしも非ず。エントリーお待ちしております。
ジュニアエントリーも大歓迎です。これからクラブ存続としてジュニアの確保も重要になってきます。
クラブ全体で盛り上げていきましょう。

今出ないでいつ出るの？「今でしょう！」

危ないアブない。このセリフが時代遅れになる前に、発行できで良かった。。。（ホッ）

最近の傾向なども細かに記載してくれて、さすがわかりやすいレポートでしたね。

そうそう、今年から団体戦なる競技が始まって、これはぜひ上位に食い込みたい！と思ったのですが、やはり県西の方の「シ○ススノーチーム」が強いのなんの･･･。
予選のスコアの合計ということでしたが、やはり１０位内に２名も入ってくるチームじゃ太刀打ちできません！
が、それでも瓜連チーム！７位にに入りました。
ぜひ、来シーズンも挑戦していきたいと思っていますので、さらなるパワーアップをお願いしますよぉ～～！！！

㊙ドリンクは、県の技術選大会予選当日に飲ませておきました。いい薬です（笑）

2012～13シーズンを振り返って

黒澤　知嗣

今シーズンは転勤で茨城に帰ってきたことによってスキースクールのインストラクターを辞めて普通のスキーヤーになったこと、それによってコーチ不在となり自分で考えなければならないことが多くなったシーズンでした。加えて県デモに認定されたことでプレッシャーのかかるシーズンでもありました。
この県デモ、通常では考えられないプレッシャーがかかります。というのも、今年から１２月の指導員研修会でデモによるフォーメーションをやることになったのですが、練習できたのは前日の２本と当日の１本の合計３本のみ。僕は前日練習で他のメンバーのリズムに全く合われられずに周囲からイジられ放題。睡眠時間を削りイメトレを繰り返し、何とか本番で成功！しかし、前日練習の人に見せられないような僕の演技を知っているメンバーからイジられ放題。人生で一番緊張しました。

さて、技術選手権大会の方ですが、今年はなかなか良い成績で補欠選手ではありますが全日本に行かせてもらうことができました。補欠選手は選手が大会前に怪我などで出場できなくなった場合の代役ですが、そうでない場合は大会の前走をやらせてもらえるのです。
全日本ではスタート台に行くと頭の中が真っ白になると聞いていたのですが、１２月の研修会でのフォーメーションで人生最大のプレッシャーを乗り越えた自分には怖いものはありません。
さらに、自分が選手でないという事もあって全く緊張しませんでした。
そして残念なことにスタートのアナウンスで「前走２番、黒澤ともぐっつぐさん、スタートしました」と噛み噛みのアナウンスをされてしまいました。

来年は名前をしっかりアナウンスして欲しいし、緊張したいので選手で出ます。
最後に、県大会、北関東、全日本と応援してくださった方々、ありがとうございました。

黒澤　亮さんと応援に行ってきました。
全日本の大会は、例の震災の年にはじめて見に行って、2回目です。
毎回、恐ろしくバーンが硬くなったり、ゴソゴソだったりと自分がまともに滑れない状態なので、上位の選手達は何ごとも無かったように、普通に滑っています。

周りの雰囲気に、うっかり自分もハイペースで滑ってると、、、デ～～～ンッ！！！と転倒。
いまだに左肩が痛くて、あがりにくいです。（四十肩とかじゃなくて･･･）

張り詰めた雰囲気、素晴らしい選手達の滑り、超人的な動きを目の前で見れる興奮！！
ま、良い刺激になります。ぜひ一度見に行ってください。

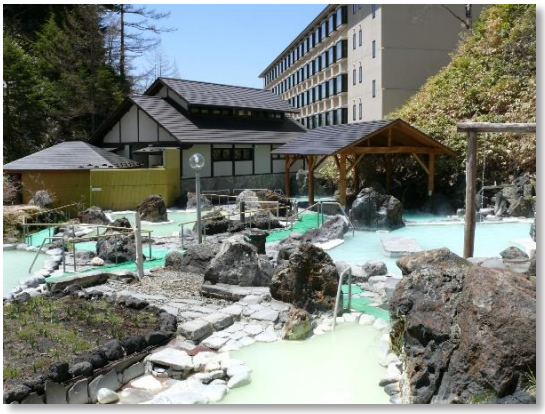
スキーバスツアーで温泉しか記憶にない件

石川由紀子

今年は、那珂クラブと合同でツアーをしましょう！ということで、市連からバス代や飲食代を負担していただいて、かなり格安のバスツアーを企画しました。
万座の地は、かなり遠かったことを再認識しましたが・・・北関東道路ができたおかげで、それでも早く動けたと思います。

さて、現地。思ったより道路の積雪で時間がかかり、１１時ごろのゲレンデ集合。初日は子供たちのバッチテストを実施しました。土日のハイシーズン、しかも万座とあってゲレンデはそれなりに混雑。　ちょっとお子さまたちには、辛いゲレンデになっちゃったかな。。。
それでも、みんな頑張って先生の言うことをよく聞いて、笑顔でレッスンができました。
夜は、食べ放題のレストランでしたが、好きなものを好きなだけ食べて、それぞれご満悦！呑み代も市連から出たとあっては、そりゃ飲むしかないでしょう！　お腹いっぱい溜めこみました。
さて万座の夜です。ロビーの一角に会場を作って、呑み始め！めずらしいことに、女子ばかりでキャッキャッ！！と大騒ぎ！→　でホテルより苦情　(^_^ｘ)

次は、混浴の露天風呂に集合して、スキーの話や世間の話。手がフヤフヤになるまで話しました。いろんな人がいました。若い人たちがほとんで、これを機にクラブへ入会してくれないかなぁ～～と思ったけど…。



二日目…。朝から見たことないほどの大嵐…。５分ほど外に出ると、天然フリーザーの急速冷凍状態！
それでもガッツのあるボーダー、スキーヤーは元気にゲレンデへ。すげ～っす博文さん！
そんな元気印の方々とは別に、ほとんどの参加者は、朝からビール片手にお風呂と部屋を行ったり来たり。

そうだ！温泉だ！と、女子３人で風呂場へＧＯ！
こりゃムリだ！すごいチビたい。凍る！足痛い！前見えない！滑るッ！バスタオル凍った！全てが初体験だ！！
頭は老婆のように固く凍りつき、白いまつ毛は、いつもよりボリュームアップ！
いくつかある露天のうち、「あつめ」以外はほぼ「水」！
あ～ほんと、貴重な体験でした。結論！！万座はぬるい！っ（爆）

今シーズンは、どこへ向かいましょう？
行きたいとことがあれば事務局までご連絡ください。いろいろ計画してみます！！
やっぱり東北方面が空いてていいかもと、ちょっぴり思ったりします。

編集後記

今年は個人的に忙しかった。いまだに忙しいが続いていて、ゴルフも･･･行けてない。

最近、クラブのお兄ちゃんたちは、ゴルフにずっぽりハマっているらしい。
ドコソコへ行っただの、打ちっぱなしだの、会社の人と行くだのと、止まっているタマを打つだけなのに、アレやコレやと･･･。
ま、私もゴルフをやるのでわからなくもないけど･･･。

たまにスキーで名の通った人たちと、ラウンドすることがあるけど、みんな上手。
下半身のスポーツ同士だからとか言うけど、やっぱりデキル人はスキーもゴルフも万能なんですよね。
残念ながら、スポーツ万能ではないので、地道に努力しながら頑張りますけどね。
まだゴルフじゃ負けないぞ！

というわけで、忙しい理由に「東北楽天イーグルス　ＣＳ進出決定か！？初優勝も夢じゃない！」ってのがあります。
ものすごい勢いで仙台通い（笑）

今年も頑張りましょう！

石川

クラブのホームページレイアウト変更しました！

事務局

　ちょっとサーバーの引越しをしました。アドレスはそのままです。
今までは、情報用のページと、掲示板で運営していましたが、何しろ掲示板への投稿がほとんどで、コメントも特にないもんですから･･･。
最近流行のすべてブログ形式で運営できる投稿型のホームページにしました。
これで誰でも運営できます。
というか、行事の担当者が入力してくれれば、それなりに運営できるようにしました。

いずれは、なるべくＷＥＢサイトからの情報発信へ切り替えて行こうと思っています。
　もちろん、お便りの発行も行いますが、いち早く情報をＷＥＢ上から届けられれば、もう少し運営している意味もあるのかな？と思いました。

現在は、とりあえずアップしたところなので、もう少し凝ったデザインへ変更していきます。

また、メールでの投稿も可能になるように変更中ですので、今しばらくお待ちください m(__)m