茨城県スキー連盟加盟団体
Urizura Ski Club
Official Page

事務局たより

第 46 号
2018.8.8

Email: urizura-ski@snow2.net
URL:http://urizura-ski.snow2.net/

暑い！熱い！アツい！と口から出る言葉は，アツイのオンパレードですね。年々暑さが身体に堪えるようになってきたお年頃です。みなさまも体調など崩されていないでしょうか？

今年もシーズン登録の季節がやってきました。各種登録がありますので，どなたさまもお間違いのないようお願いいたします。金額が多く入金された場合には，「あれ？寄付かな？」と勝手に思い込むことにしておりますので，ご了承ください。少ない場合には，「足りないよぉ～」と連絡がいきます。

指導員資格保持者の方は，研修会の参加年度です。詳細については，便覧等で確認していただき各自手続きをお願いします。県連への申し込みは事務局とりまとめとなります。

今年も各種登録は「はがき」「インターネット」の 2 つの方法で受け付けておりますので，どちらかの方法でお申込みください。よろしくお願いいたします！

ＳＡＪ登録と会費納入のお願い

事務局　石川

今年度もホームページからの申込みが可能です。各自よく確認をして，必要な登録をお願いいたします。メールアドレスが必要となります！
※携帯等のアドレスを利用される方は，ドメインの許可をしておいてください。「snow2.net」です。

1．2019 シーズンのスキークラブ活動の予定
　○参加　○休会　○退会

2．クラブ費納入額について
　○3000 円(参加)　○700 円(休会手数料)

3．ＳＡＪ会員登録について（2 級以上の方はなるべく登録）
　○ＳＡＪ登録(3500 円)　○なし

4．ＳＡＪスキーまたはスノーボードの指導員資格の登録
　○有資格者登録(1000 円)　○なし

5．ＳＡＪスキーまたはスノーボードの検定員資格（Ａ級～Ｃ級）の登録
　○検定員登録(1000 円)　○なし

【保険について】
当クラブでは，必ずスキー保険への加入をお願いしております。
下記保険の加入条件を確認して，個別に加入をお願いいたします。
ＳＡＪ会員登録した方は，「ＳＡＪスキー賠償制度」への加入が可能です。（雪上＋陸上）有資格者の方は，(3)～(6)のＳＡＪ有資格者賠償保険へ必ず加入してください。
スポーツ安全協会の「スポーツ安全保険」は，登録した団体（瓜連スキークラブ）の活動中以外は，補償の対象外となりますのでご注意ください。

2019 シーズンのクラブ費納入の詳細について

2019 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)		3,000 円	
SAJ 登録費（2 級以上）		3,500 円	
有資格者登録		1,000 円	
検定員登録（A~C 級検定員）		1,000 円	
保険料	SAJ 一般保険(1)(2)	4200 円 7700 円	
	SAJ 有資格者保険(3)(4)(5)	1300～ 9200 円	
	スポーツ安全保険 （65 歳以上は 1200 円）	1,850 円 1,200 円	
便覧代　（　　円）			
振込			円
振込予定日　（　　／　　）頃			
各種検定・研修申し込み		有（　　）・無	

(3)の保険を選択した場合は、スポーツ安全保険も加入してください。
申込〆切　9 月 4 日必着　FAX　029-263-2626

氏　名：

ハガキでの申し込み

（ＳＡＪ会員登録した方のみ）

７．ＳＡＪ会員スキー・スノーボード保険へ加入される方は，下記の項目のいずれかを選択してください。

(1)SAJ 一般会員スキー保険（SAJ1 級・2 級登録者のみ） …… 4200 円
(2)SAJ 一般会員スキー・ボード保険（SAJ1 級・2 級登録者のみ） …… 7700 円
(3)SAJ 有資格者スキー・ボード賠償（準指・正指の賠償のみ補償） …… 1300 円
(4)SAJ 有資格者スキー保険（準指・正指の賠償・傷害・用損補償） …… 5000 円
(5)SAJ 有資格者スキー・ボード保険（準指・正指の賠償・傷害・用損補償） …… 9200 円
(6)SAJ パトロール賠償（SAJ 公認パトロール） …… 1300 円

※(3)SAJ 有資格者スキー・ボード賠償を選択した場合は，「８．スポーツ安全保険」へ加入すること。

（クラブ員全員が加入可能）

８．スポーツ安全保険への加入を希望する場合には選択してください。
（団体活動中でスキーまたはスノーボードでの事故等，移動中の事故等が対象となります。）

〇スポーツ安全保険（64 歳以下：1850 円）
〇スポーツ安全保険（65 歳以上：1200 円）
〇なし

【検定・研修について】

９．各種検定会，研修会等の申し込みがある場合には選択してください。

・スキー正指導員検定　・スキー準指導員検定
・ボード正指導員検定　・ボード準指導員検定
・公認パトロール検定　・公認検定員（Ａ～Ｃ級）検定
・公認バッチテスト（1 級~5 級）
・指導員研修会　・パトロール研修会
・県民スキー学校　　等

【購入について】

１０．茨城県スキー便覧について，購入予定の方は選択してください。

〇希望　　冊(1800／冊)　〇希望しない

【送金について】

１１．振込額と振込予定日をご連絡ください。

振込額　　円
振込日　　予定

以上を記入して、
９月４日(火)必着で投函してください。

【振込先】
常陽銀行　瓜連支店
普通口座　6093709
名義　ウリヅラタイキョウスキークラブ
　　イシカワユキコ

ＳＡＪスキー賠償制度概要

種類	有資格者賠償（限度額２億円）	損害賠償（限度額５千万円）	自身の障害（死亡４百万円・入院４千円・通院２千円）	自分の用損（限度 15 万円）	パトロール賠償（限度額２億円）
(1)SAJ 一般会員スキー保険		●	●	●	
(2)SAJ 一般会員スキー・ボード保険		●	●	●	
(3)SAJ 有資格者スキー・ボード賠償	●				
(4)SAJ 有資格者スキー保険	●	●	●	●	
(5)SAJ 有資格者スキー・ボード保険	●	●	●	●	
(6)SAJ パトロール賠償					●

スポーツ安全保険（スポーツ安全協会）

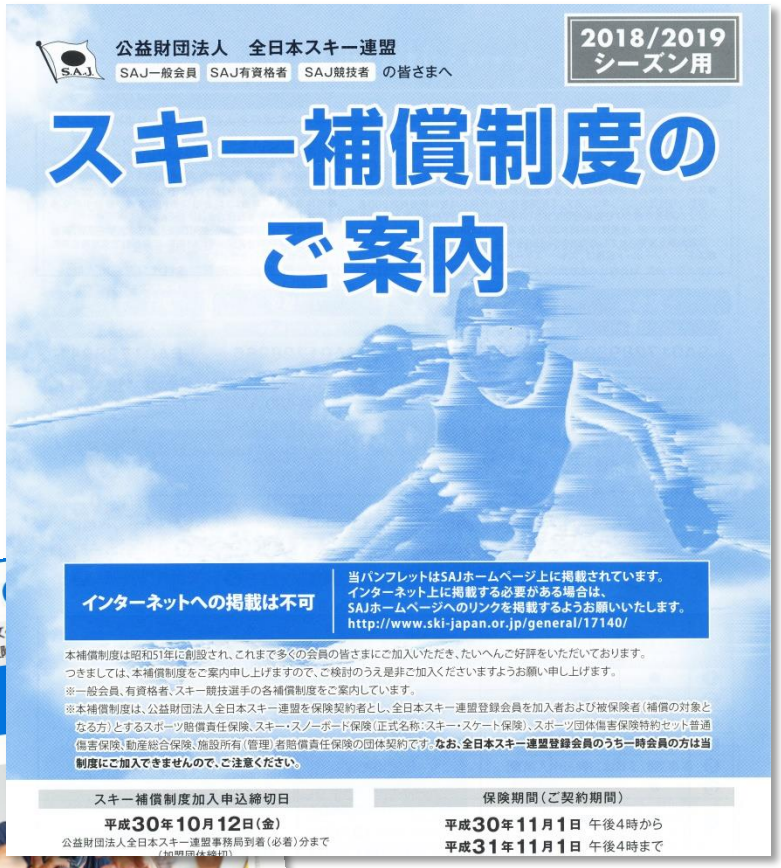
種類	損害賠償（限度額５億円）	自身の障害（死亡２千万円・入院４千円・通院２千円）	突然死特約（180 万円）
スポーツ安全保険　区分Ｃ	●	●	●

※団体活動以外での事故は補償の対象外となります。

SAJ のスキー補償制度については，
公益財団法人　SAJ 全日本スキー連盟
http://www.ski-japan.or.jp/general/17140/

スポーツ安全保険については，
公益財団法人　スポーツ安全協会
https://www.sportsanzen.org/hoken/

をご覧ください。



クラブ総会＆全日本出場お祝い会について

事務局　石川

「2019 シーズンクラブ総会」併せて「全日本スキー技術選手権大会出場お祝い会」を下記日程にて行います。
お忙しいところ大変恐縮ですが，クラブ員の皆さまのご参加をお待ちしております。
なお，ご都合により欠席される場合には，同封の委任状の部分に署名をしてＦＡＸにて送付するか，クラブホームページ内のフォームにより，必要事項を入力の上　[送信]　してください。

日　時：平成 30 年 9 月 15 日（土）　１８：００開始
場　所：串屋　晴
水戸市宮町 2-5-6　宮下銀座 東照宮入口脇
電話　029-210-1911

議案事項：
- **2018 年度，行事報告・決算報告について**
- **2019 年度，行事予定・予算案について**
- **役員改選について**

お祝い会：
全日本スキー技術選手権へ出場された，黒澤さん，加藤さんを囲んで盛り上がろう！

※近隣駐車場情報
- 三の丸パーキング
  18:00 以降翌朝 10 時 500 円
- コインパーキング
  30 分 100 円(20:00～60 分 100 円）最大 800 円程度

ありがとうございました！

加藤　裕樹

去年の北関東大会の閉会式後、黒澤君と来年は二人で全日本に行くことを約束しました。

全日本に行くためには、苦手なコブをなんとかしなくてはいけないと思い、毎週コブを集中して練習しました。初めて月山にも行き、６月下旬までキッチリ滑り込みました。

毎年恒例のオフトレでは、いつも何らかのトラブルがあって、計画通りにトレーニングが進められなくなるのですが、今回は違う！少し足に痛みはでましたが、一切妥協することなくトレーニングできました。その結果、１１月のシーズンインの時点で体重を７キロ増やすことに成功しました。

去年コブもいっぱい練習したし、オフトレもバッチリできた。これまでに無い最高の状態で１１月４日に軽井沢でシーズンイン。なんか足が痛いけど、滑りはいい感じ。翌日、やっぱりいい。今年はいける！しかし、滑り終えてブーツを脱ぐと脛が折れるように痛い。普段はよっぽどのことがないかぎり病院には行きませんが、大事な時期なので念のため検査しに行きました。

――― 検査の結果、骨折してました。 ―――

どうやら練習のしすぎみたいです。仕方が無いのでトレーニング量をグッと減らし、治すことに専念しました。

１月１日。怪我も治ったので岩鞍で練習しました。滑ったことがある方は分かるかと思いますが、リーゼンコースのコブは非常に難易度が高いです。ここを攻略するために、２月から６月下旬までひたすらコブを練習しました。その成果を試す時。大会では、コブはぶっつけ本番のことが多いので、この日はそれを想定して１本目から全開で滑りました。練習した甲斐あって、いい感じのスピードで滑れましたが、コース終盤に差し掛かった頃、目の前に壁のようなコブが現れました。あっ、やばい。トップから入れたら板が曲がると思い、脚を前に出してソールで着地した瞬間、腰が「ギーン」ってなりました。

２週間の安静を余儀なくされ、大会直前に練習できないもどかしさに耐え、県予選の１週間前の１月 14 日、再び岩鞍へ。腰に少し張りがあるものの、痛みは感じないほどまでに回復していました。１本目のリフトを降りた所で、全力でスケーティングしなければならない事態に遭遇しました。その結果、腰が「ピキッ」っとなって、今シーズンは終わったなと思いました。

足の骨折からのぎっくり腰で心が折れてしまい、県予選でどのような結果になっても、北関東大会には出場しないと決めて県予選に臨みました。

１月２０～２１日、茨城県スキー技術選手権大会。１日目、予選。１種目目、大回り。板に重さを乗せられず、いまいちな滑り・・・
なんとなくスタートして、なんとなくゴールした（２４７点、２１位）。２種目目、総合滑降。本来なら大回り用の板で滑りますが、朝一の練習で大回り板の反応が悪かったので、小回り用の板で滑りました。いい滑りができた（２５１点、９位）。３種目目、小回り。滑走順が１番だったので、荒れていないバーンを滑る事ができた。２回板が浮いてしまったが、まずまずの滑りができた（２５３点、５位）。４種目目、小回りリズム変化。何も考えずに板の反応に任せて無心で滑った（２５３点、６位）。

予選を終え、まさかまさかの６位。大会前ほとんど練習できなかったのにこの順位。驚きました。

翌日、決勝。１種目目、大回りマテリアル規制。この種目は今年から採用された種目で、小回り用の板で大回りをやるというもの。ターン前半が上手く作れず撃沈（２５０点、１１位）。２種目目、総合滑降。この種目はチャンピオン下部で行われましたが、スタート位置はチャンピオン上部の下の方。クローチングをなが～く取れるので、かなりスピードが乗った状態で演技に入る事が出来るエキサイティングな種目でした。バーン状況も良く、恐らく今までで一番いい滑りができました（２５５点、３位）。３種目目、コブ。この日のコブは、コース両脇に階段状でカチカチのラインが２本と、コース中央に前半コブが無く途中から比較的滑りやすそうなコブがある３本のラインがありました。迷わず中央のラインを選択。腰に負担がかからないように、とにかくゆっくり丁寧に滑りました（２５６点、４位）。４種目目、小回りリズム変化。予選の小回りリズム変化がよかったので、さらに高得点を狙ったらグダグダになった。欲を出すといいことはない（２５１点、６位）。

決勝を終え、総合６位。２～４位は埼玉県連の方のため、県内順位は３位。北関東大会に出れば全日本に行ける

かもしれない。昨日の予選が終わってから、みんなに北関東に出るべきだと説得されました。そりゃ僕だって出たいです。**ずっと夢見てた全日本に手が届く所まできてる。**しかも、黒澤君と一緒に行ける可能性が大きい。しかし、腰の状態が非常に悪く、心が動くことはありませんでした。が、表彰式の直前に、尊敬する大先輩に掛けられた一言に心が動かされ、というよりは半ば強制的に北関東大会に出ることになりました。

１月２７～２８日、北関東スキー技術選手権大会。この大会に出るからには、絶対に全日本を決めると気合いを入れて臨みました。寒波が猛威を振るい、バーンはフカフカ。僕が最も苦手とするパターンです。得点は伸びず、種目を終えるごとにテンションは下がっていきます。悪天候のため不整地小回りはキャンセル。１点でも多く欲しいのに点が出ない。非常に苦しい大会でした。

結果は５８位。散々な結果でしたが、全日本の選考には県予選の得点が半分持ち越されるため、それを足してギリギリ全日本出場を決めることができました。県予選の時、背中を押してくれたみんなに感謝です。

３月４日（日）。３月に入ったばかりだというのに、最高気温が２０℃を超える陽気の中、黒澤君と一緒に茨城空港から全日本スキー技術選手権大会が開催される北海道に向けて出発しました。数日前まで北海道は大雪に見舞われていたため、無事にたどり着けるのか不安でしたが、何事もなくルスツリゾートにチェックインできました。

３月５日、公式練習１日目。前日に雨が降ったらしくバーンはカチカチ。おまけに天気が悪くて雪面が見えない。公式練習は一人ずつ滑るので、待ち時間が長く、数本しか滑れません。公式練習が終わるとコースがクローズされてしまうので、なんとかこの間にコースの感じをつかもうと必死でした。しかし、見えない上にものすごくスピードが出る。これほど恐怖を感じたことは今までありませんでした。

公式練習２日目。昨日と同じくバーンはカチカチ。エリートコースのコブはインスペクションだけの予定でしたが、１本だけ滑っていいことになりました。ラッキーです。コブもほかのバーン同様カチカチですが、皆さん華麗に滑り降りていきます。さすが全日本選手。しかし、一人だけ３～４ターンするたびにコースアウトしている人がいました。ゼッケン１７７番、僕です。去年あんなに練習したのに全然滑れない。すっかり自信をなくして公式練習が終わりました。

３月７日、予選１日目。ジャイアントの大回りとエリートのコブです。緊張の１種目目、大回りからです。ルスツ入りしてからの練習では、納得のいく大回りはできませんでしたがもう本番。いくしかありません。スタートに立つとコース脇から「加藤さーん、がんばってくださーい。」と黒澤君が声を掛けてくれました。スタート直前の緊張ＭＡＸの時に声を掛けてもらえると緊張が和らぎます。ありがとう黒澤君。
「スタートよし！」のコールがかかる。
スピードが出過ぎないように、漕がずにクローチング姿勢でスタート。早めにクローチングを外しターンに入る。

途中２回ほど外スキーを踏み外しましたが、ルスツ入りしてから一番いい滑りができました。得点は 251 点。まずまずの点数でひと安心。続いてコブです。昨日同様、今日もコブは固い。コブはラインが３本あり、上から見て右はピッチが細かくて難しそうなので除外。真ん中と左は前半やや広めで中盤から細かくなる。昨日の練習では真ん中のラインを滑りました。真ん中か左か悩む。真ん中は昨日失敗してるから左だな。いや、滑った事のないラインはリスクが高い。やっぱ真ん中だ。絶対コースアウトしないで滑りきる！そう思ってスタートしました。途中コースアウトしかけて一瞬動きが止まりましたが、なんとか滑りきりました。得点は 250 点。

緊張の１日目を終え、総合２６４位。明日は瓜連応援団が来るので、いい滑りができるように気合いを入れなおします。

予選２日目。エリートの総合滑降とジャイアントの小回りです。まずはエリートの総合滑降から。このコースは前半は斜度がゆるく、途中から急になり、後半ゆるくなります。公式練習の時は、バーンがカチカチだったこともあり、斜度が落ち込む所でスピードが出過ぎてしまい、リズム変化を入れられないほどでした。しかし、この日は公式練習の時とは違い、先に滑った人の情報では、強烈な向かい風でスピードが出ないとのこと。ゴールエリアは

無風ですが。スピードが出ないならいけるかも、なんて思いながらアップを済ませ、スタートエリアに行ってみるとそこは別世界でした。ゴールエリアからは想像できないほどの強風が吹き荒れていました。
みんながスピードが出ないというのも納得できました。コーチの指示は、「落ち込みまでクローチング」でした。斜度変化で身体が置いてかれないことを意識してスタート。確かにスピードは出ませんでしたが、自分的にはまずまずの滑りでした。しかし得点は 238 点。何でかな？まあ仕方がない。
あっという間に３種目が終わり、残すはジャイアントの小回りのみ。ジャイアントコースのゴールエリアでは瓜連応援団がお揃いのタオルを掲げて応援してくれています。
「絶対にいい滑りをする」何度も自分に言い聞かせた。
スタート順は最後から５番目。
一人、また一人と滑り降りていき、賑やかだったスタートエリアも静かになっていく。
刻々と迫るスタート。それにあわせて高まる緊張。
それを察してか、コーチは何度も励ましてくれました。

そして、いよいよスタート。

プレターンから１ターン目に入ろうとした時、**「カトォォー、イケIIIーー！」**と、スタートエリアでコーチが叫ぶ。拡声器でも使ってるんじゃないかと思わせる大声にビックリしつつ、１ターン、１ターン丁寧につないでいき、あっという間にゴール。滑った感触は良かった。２５３点。最後の種目でしっかりまとめることができて良かったです。しかし、あとで映像を見ると、気合いの入り過ぎか、緊張のし過ぎか、動きがガチガチで、なんだか恥ずかしくなりました。
　予選を終え、総合２７３位で初めての全日本が終わりました。予選の２日間は天候が目まぐるしく変わる割には、滑りやすい雪質でしたが、滑りに関しては納得できるものではありませんでした。全日本に限らず、どの大会でもそうなのですが、本番で練習通りに滑るのは本当に難しいです。

　翌日、あいにくの雨でしたが、瓜連応援団のみんなと滑ることができました。時間が無かったので、リフト２本しか滑れませんでしたが、皆さんと滑るのはとても新鮮で楽しかったです。これまでは上達する事を最優先に、一人でただひたすら滑り込んでいましたが、こられからは、みんなと楽しく滑ることも増やしていきたいなと思いました。
　念願だった全日本出場。しかも黒澤君と一緒に出場することも同時に叶えることができました。これまでご指導くださった先生方、応援、サポートしてくれた方々、練習仲間、皆さんのおかげでここまでたどり着くことができました。
しかし、雪質への対応力の無さ、ロングターンなど課題はたくさんあります。その分、もっと上に行ける可能性はあると感じました。

　大会関係者、監督、コーチ、オガサカ、県連、那珂市連、瓜連スキークラブ、カンパしてくださった皆さん、応援してくださった皆さん、そして一緒に練習してくれた仲間たち。本当にありがとうございました。
まだまだ上を目指して行きますので、今後ともよろしくお願いいたします。

　県予選のころから，腰だの脚だの仕事だのと大変だったのに，よくまぁ全日本まで行ってくれました！本当に御苦労さまでした。予選から全日本まで，サポートとして追いかけましたが，本当によく頑張ってくれました。
　しかし，加藤くんの上達は尋常じゃありませんな。まだ，スキーを始めて数年ですよ！？次のシーズンも，全日本へ！よろしくね
✌
　さて，クラブのエース！黒澤くんからも反省文？が届いております。（笑）
本当に調子が良かっただけど，マテリアル変更が痛かった！がんばれクロトモ！

2018年技術選レポート

～自分史上最高の滑りからスランプ地獄へ～

黒澤知嗣

今年もやってきました寒い寒い雪の季節。しかし心は前年の春からメラメラと燃え上がっているのでした。燃え上がりすぎたのかトレーニング中に半月板にヒビを入れてしまうという失態・・・。

全開で動けないのに全開で動こうとした自分がバカでした。

そんなこんなで迎えた１７－１８シーズンですが、信じられないくらい絶好調！滑ったフィーリング、上出来！ビデオで確認、自分の想像以上に上手い！これは行ける、行けるぞ！

予想した通り県大会と北関東大会では自己ベストの成績で全国にコマを進めたワケだったのですがここからがスランプの始まりだったのです。大人の事情でシーズン中盤にマテリアルチェンジを余儀なくされ調子が急降下。

今まで調子が良かったのは自分じゃなくて板だったのでした（笑）。あー、勘違い。自分は勘違い野郎ですよ。はい。

そして全日本。とても嬉しい事に今年は加藤さんと２人で全日本選手になれました。前年は素晴らしい雪質だったルスツ。今年も最高の雪を期待して乗り込んだのです。練習初日、・・・何だこのガチガチのアイスバーンの急斜面は！？練習している選手の半数がプルプルして滑っているじゃないか！？危険だ。あまりに危険すぎるぞ！この時にスランプのどん底を感じたのでした。

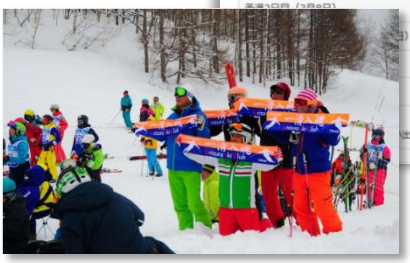
その流れで試合の本番を迎え、大撃沈。今年は調子良いと思っていたのに前年と同じ順位でした。悔しい、調子良いと思っていただけに尚更悔しい結果でした。来年に向けて修行します。

写真　全日本スキー連盟のフェイスブックから引用

なんと！瓜連応援団が，全日本スキー技術選手権の公式サイトのニュースに載りました！

http://55gisen.info/gisen_index.html

「全日本スキー技術選手権の思い出」と検索してみてください。ダウンロード用の PDF ファイルに，私たちが載っています！



編集後記

スキーの用具を購入すると，モチベーションってあがりますよね？
私も，ついつい NEW アイテムを購入するのですが，壊す・無くす・忘れるを繰り返しております。
今年は後輩とお揃いでウェア購入しようかと思っているのですが，スキー用ウェアっていうくくりのコーナー減りましたね・・・。スキーでもボードでも利用できる，スノーウェアが多く，軽くて，薄くて暖かいので，とても魅力的ですよね。

しかし，好きなメーカーの気に入ったスキーウェアを手に入れるためには，この夏の時期に行われる展示会や早期予約販売ってヤツに行かなければなりません。
暑い中，汗をかきながら何着も着替えて，コレにしよう！とか決めるのです。
あぁ～，この猛暑の中。ソレはやりたくない･･･（汗）

というわけで，シーズンがスタートしてから，あまりものが安くなったころ，半額あたりで購入！！
モチベーションが上がった？でシーズンが終わるので，次のシーズンになり，昨年購入したことも忘れて，同じものを購入する私がいます。

石川