

指導員会議

日 程 11月10日(日)
時 間 13時~17時
場 所 アネックスパル法円坂4号室
参 加 費 ¥1,000-(研修扱いは¥3000-)
締 切 11月3日までに
主 催 大阪スキー協
技術教育局指導員部
メール又はFAXにて

大阪スキー協通信 No397

大阪府勤労者スキー協議会発行責任者 石垣 康夫
〒540-0003 大阪市中央区森ノ宮中央1丁16-15 三双ビル
TEL06-6942-4751 FAX06-6942-4753
メール★ 961skiy460@gmail.com★yqk04665@nifty.ne.jp
ホームページ [P★osakaskikyou.wix.com/osakaskikyou](http://osakaskikyou.wix.com/osakaskikyou)
「大阪府勤労者スキー協議会」←検索

『第42回Osakaスノーキャンプ』を みんなの力で成功させましょう!!



会員のみなさんへ

前回の第41回Osakaスノーキャンプの成功のために、ご奮闘頂きありがとうございます。

新たに大阪スキー協の51期が始まり、大阪スキー協の最大の企画であります“第42回Osakaスノーキャンプ”の実行委員会が、9月5日(木)にスタートしました。

今回もみなさんに楽しんでもらえるようなOsakaスノーキャンプをめざした取り組みにします。また、新しいメンバーを実行委員に迎え、新しい企画も考えていきたいと思っています。

今年も宿でゆっくり寝むれて体がラクと人気の昼発のバスと勤労者の方にも参加してもらいたいので夜発のバスと両方を考え、バス3台で取り組みます。

みなさんにお願いですが、クラブ会員やその家族・より多くの友達や知人を誘って参加して下さい。よろしくお願い致します。

◎日程:2020年2月6日(木)~9日(日)

◎場所:志賀高原 宿:一の瀬「ホテル山楽」

みなさんと一緒に「第42回Osakaスノーキャンプ」を成功させましょう。

第42回Osakaスノーキャンプ 実行委員長 富田 英弘



【実行委員体制】

- ◎実行委員長:富田(北大阪SC) ◎副実行委員長:大久保(森の宮SC)
◎会計:上原(エコーSC) ◎事務局長:玉井(森の宮SC)
◎実行委員:春本(北大阪SC)・平井(高槻SSC)・武井(高槻SSC)・
藤原(エコーSC)・房本(やっぱSC)・濱田(黒姫SC)・馬場(西大阪SC)
松本(島本SC)・小原(島本SC)

* 残暑の京都で 関西ブロック学習交流会開かれる !!



9月7日（土）京都スキー協主管で関西ブロック学習交流会が京都市のど真ん中、御所の西側にある京都平安ホテルにて開催されました。参加者は約70名で大阪スキー協から22名参加。2020年シーズンに向けて新教程の技術、ポイント。スキースポーツの魅力。身体をメンテナンスするポイントを学習しました。今回は土曜日半日の講習会で泊まってザックバランとは、いきませんでしたが、各府県の仲間との懇親会で交流、歓談ができ楽しく、有意義な学習交流会となりました。大阪から近いとは言え呑んで帰るのはシンドイです。 機関紙部長小原四郎

2019年関西ブロック学習交流会

◆ 第1講義「動画で確認！新教程！」◆

全国スキー協デモンストレーター野瀬孝氏から新教程の細部について講演がありました。中心になった項目は二つで、一つ目は初歩のパラレルターンⅠとⅡの違いについて、二つ目は検定種目の真下への横滑りについて、でした。初歩パラⅠとⅡの開き出し方の違いは、Ⅰは「外開きプルーク」、Ⅱは「外押し開き」という点にあるということです。Ⅱではプルークという言葉を使っていないが、これはⅠはプルークターンによる回転技術、Ⅱはスキーをたわませるために外へ押し開き、たわみによるスキーの回転性能を生かした滑りにつながっていく、という点に注意が必要ということでした。（ただ、教程を注意して読むと、プルークという動作、押し開くという表記が混同していて、教程の修正が必要だ、ということになっているようです。）検定種目の「真下への横滑り左右連続」は検定種目名としては「スキーの操作能力を見る種目」とあります。今回の講演で重視されていたのは、横滑りのスタートの仕方が大切である、というところでした。軸を谷側へずらして、重心を谷側へ落とすことでエッジがゆるみ横滑りが始まる、膝の操作で横滑りを始めない、という点が強調されました。もう一点は、向きを変える際は外向傾による角付けを強めて（なのでスピードがその時緩められる）、これを足場に内外旋操作でスキーの向きを変えるということでしたが、数人の滑りを動画で見てもスキー回転の際にスピードは落ちず滑らかに回転している滑りもあって、この点は少し曖昧なところがあると感じました。

◆ 第2講義「スノースポーツの魅力」◆

関西ブロック技術委員長の池田和文氏の講演でした。スキーの魅力のとらえ方は人それぞれで、スキー本来の魅力の他に、温泉、仲間との飲食などもあげることができる。スキー人口減の中、スキー場の経営も苦しいところがあるが、八方尾根兎平に「八方マウンテンビーチ」という「山の上のビーチリゾート」が体験できる施設が誕生したり、びわ湖バレイの「琵琶湖テラス」（2016年オープン）が人気になっているなどスキー以外でも人を集め工夫・努力がなされるようになっている。スキー協だけでなくスキーというスポーツを広めるために指導員として何ができるか、改めて指導員規定を読み返しましょう。

◆ 第3講義「スポーツをできるだけ長く愛好したい人へのお話」◆

福井大学准教授 山次俊介氏の専門的な分野にも踏み込んだとしても盛りだくさんの講演でした。まとめて報告することは、間違いがあってもいけないので、部分的な内容と感想



に留めます。

①ボールを速く投げるために必要なことは、地面からの反力を利用して身体を速く回転させることで、肩の筋肉を強化することではない。

②スポーツの障害は、特定部位への小さい負担の長期的な累積によって損傷が生じる。予防するためには累積する負荷を定期的にリセットする（休憩する）ことと①にあげたような合理的な動作を獲得することにある。

③急性の障害は慢性の障害に比べて対処しやすい。

④障害が出たときはアイシングをしっかりとしましょう。（15分
アイシング 45分休憩を繰り返す）

⑤障害予防のため、スポーツ動作の適切な「多関節の運動連鎖」や自分の身体の弱点を知りましょう。

⑥障害の原因是

スキル不足、関節の機能不良（身体が硬いなど）、疲労、姿勢、動作のくせ（左右のアンバランス）、過去のケガなどがあげられる。

⑦体幹の中心は股関節、太腿付け根の「コマネチライン」を意識してスクワットをしましょう。

⑧身体の柔軟性を求めるときは、痛いくらいの柔軟体操をしましょう。（No pain, no gain.）

（文責 島本スキークラブ 池垣憲二）



学習交流会に参加して、山次俊介先生から次のテーマお話を伺いました。

1. ケガを予防するための体の仕組み
2. 体の仕組みを理解して、予防的動作をする
3. ケガを予防するためのケアの方法

モビリティ関節（可動）大きな動きに適しており、可動性が重要な関節は足・股・肩甲上腕（肩）・手関節・胸椎。やっぱり出てきました股関節。

体の仕組みを理解して自分の弱みを確認する、そしてケガを予防するためのケア方法を学びました。古武術の体の使い方、柔軟性を向上させる、疲労をためやすい所を知ってストレスの少ない動作をすること、パワーポジション、股関節を動かすためのコアトレの必要についても確認できました。



仲田 敏子（エコーSC）

フラワーハイキング in 八方尾根!!

やっぱ好きやねんスキークラブ 8月4日（日）朝出発 8月6日（火）夜帰阪。9名参加。マイカー2台で4日朝7時半からメンバーをピックアップしながら出発。4時半に宿舎「おおね」に到着。先発していた1台と合流しま



した。その後猛暑の旅の疲れを宿の「八方美人の湯」で癒してお肌がツルツルになりました。5日は9時にガイドさんと合流。ゴンドラ、リフトを乗り継いでリーゼングラートコース上部に到着。リフトすれすれに広がるクガイソウの紫やシモツケソウのピンクなどのお花畑に見とれながら 冬とは別世界のながめに感激。リフト終点からは木道をゆっくり歩きながら次々と現れる高山植物の名前をガイドさんに教えて



もらいました。少し急な登りで八方池に到着。ここでお弁当に。あいにくのガスで山は隠れてしまい残念でした。夜のミーティングでは11月のハイキングと1月の日帰りスキーを検討。6日カンカン照りの暑い朝。大阪に予定のある1台は直帰。2台で岩岳山頂へゴンドラで上がる。テラスでお茶と360度の展望を楽しんだ。松川の道の駅で昼食とお買い物をする。帰り道猛烈な雷雨にあい雨で前が見えなくなり1時停車で待機するはめになり怖かった。メンバーを送りながら各車9時頃に無事帰宅。ドライバーのみなさん往復1人での運転本当に疲れさまでした、ありがとうございました。

(記 澤村 泰子)

黒姫スキークラブ 8/18(土)

ボウリング大会・参加者 15名



高槻スキースノーボードクラブ 8/31(土)

ボウリング大会・参加者 10名



北大阪スキークラブ 8/24(土)

ボウリング&お好み焼き・参加者 11名



島本スキークラブ 8/31 (土)

納涼ボウリング大会・参加者 15名



△△各クラブ行事予定△△

◎エコーSC・秋ハイク&BBQ

11月23日(土・祝)行き先:能勢電鉄日生中央方面
8時半阪急梅田駅3階改札口集合 参加費 2,500円
(交通費別、BBQ 飲み物代)梅田発8時50分宝塚行き
急行→川西能勢口発9時14分日生中央行き
名残の秋をゆっくり楽しみませんか!!帰り寄り道
有り!?

◎大阪RC・伏見お散歩ツアー

10月26日(土)京阪東福寺駅10時集合
酒蔵巡ります。

◎森の宮 SC・秋の滝見ハイキング

11月2日(土)※雨天中止

阪急電車「箕面」駅改札口前10時出発
勝尾寺~箕面大滝コース

運が良ければ滝と虹が見えることがあります。

◎島本SC・里山ハイキングとバーベキュー

10月26日(土)

JR 島本駅 9時集合 参加費 2,500円