

# 愛知スキー協通信 No.285

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2018年 11月 1日

〒460-0011 名古屋市中区大須 1-23-13 TEL052-201-4801 (Fax 共)

e-mail : [aichiskikyokai@yahoo.co.jp](mailto:aichiskikyokai@yahoo.co.jp) (月1回発行)

<http://aichiskykyou.yukigesho.com/>



編集クラブ：深雪 しんせつ すきーくらぶ S C



## 「スキーシーズン到来」

文責 愛知スキー協 理事長・技術部長兼任 寺田 康男  
(みんなで、一つ上の指導員を目指そうプロジェクトメンバー)

### ニューマテリアル (用具) は気分を盛り上げる

ウェアや板を購入したかたは、物を見てやる気満々になっている時期だと思います。ヤルキ、ソノキは、上達の促進剤です。大いに盛上がってください。

用具には、その快適性や性能を十分に発揮出来る期間が限られています。特に安全を守ってくれる用具には、点検と安全寿命の見極めが欠かせません。ヘルメットやゴーグルは、駒目に手入れをしてください。

けっこう高価で容易には買い替えたり出来ませんが重要な安全器具です。けちおしみはしないほうが、よいでしょう！

### シーズンカレンダーを作ろう

これは、組織論です。「人を集める事」「人を誘う事」の為の重要なアイテムになります。

カレンダー作りは、クラブ造りですし、個々のスキー生活創りです。

### 体を冬型に作ろう

身体の改造と生活習慣 生活環境を換えてください。交流学習会に参加した人は、すでにやり始めていると思いますが、朝起きるところから、身体を動かす準備に入ってほしいです。当然、スキーをする為のです。11月になったら、スキー型にしてください！ 初雪が降る前に！！



東海ブロック 2019 シーズン初滑り

2018年 12月 7日 (金) 夜～9日 (日) 菅平・大松ゲレンデ

参加費：16000円予定 (1.5泊3食 保険 リフト2日券付き)

申込：11/30までに 愛知スキー協 FAX 052-201-4801 or 浅井千恵 FAX 0562-32-0205

# ヨガで身体がゆったり

－第39回東海ブロックスキー交流学習会

10月20日（土）～21日（日）、菅平高原で第39回スキー交流学習会が開催されました。参加者は講師も含め22名、愛知からは13名でした。

この企画はシーズンを迎える前にじっくりと学習と議論を深め、スキーの技術力・組織力を向上し合う場という位置づけです。指導員の研修会を兼ねますが、指導員を対象とした内容よりは、クラブ活動を楽しく、広く伝える為にどうすればよいのかを、体を動かして、交流しながら、学習しながら、みんなで考える為の行事です。

今回は、日常的なスポーツに適した身体能力の向上に重点をおきました。どうしたら自身の身体の特徴をつかみ、生涯スポーツをどう楽しむか、考えてもらう機会にしました。

## ① 「ヨガ教室から学ぶ」

朝起床時、スポーツ前、スポーツ後、就寝時、日常の生活習慣と時間帯に合った身体の動かし方と呼吸方法をヨガのインストラクターから15分単位で2日間掛けて学びました。自身の身体の特徴をつかみ、生涯スポーツをどう楽しむか、考えてもらう機会にしました。

講師は島田真帆さんで、毎年インドに3ヶ月ヨガ修行に行っていて本格的なヨガの講師です。また、スキー協会の会員の娘さんでもあり、今回特別にお願いして講習をしてもらいました。

## ② 講座「教え会う場とは」担当：寺田康男（東海ブロック長）

## ③ 新教呈DVD鑑賞と講義 担当：佐藤 実（上級指導員）

スポーツを楽しむということで10/20の午前中、マレットゴルフを体験しました。宿の庭がマレットゴルフ施設になっていて道具などはすべて貸して貰い3人一組で真剣にプレーしました。

ヨガで呼吸法とスポーツ前後のストレッチ、指導法、新教呈と2日間、有意義な交流会でした。



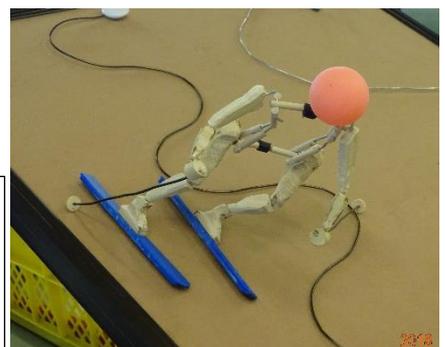
左：ヨガ体験の参加者

右：ヨガ講師の島田さん



左：マレットゴルフ体験

右：身体の動きを説明するモデル（寺田作）



# おなかも気持ちも満たされました

## 深雪スキークラブ—BBQ

10月28日、江南の「なかハウス」でBBQパーティーを行いました。参加者は11名。

雲ひとつない青空のもと、ビールや肉や焼きそばの美味しいこと。ワイワイガヤガヤ好き嫌い、好みの食材や焼き方を言い合い賑やかでした。お腹が満たされて、これからのスキーシーズンの楽しみな話もできました。美味しく楽しい時間でした。

場所を提供していただいた東さんに感謝、そして、来られなかった他のメンバーも次回は来られる工夫を思いながら散会しました。



## 藤原岳ハイキング (深雪SC)

### ほぼヤマビルについて

9月16日に鈴鹿山系の藤原岳にハイキングに4人で行って来ました。事前情報で藤原岳にはヤマビルがたくさんいるとのことでした。私は、ヤマビルについて話で聞いたことがあっても本物を今の今まで見たことがなかったので好奇心半分、恐怖半分でした。山は雨が降ったすぐ後で、じっとりと湿っていて、いつヤマビルに襲われてもおかしくない状況でした。そして本物は想像以上に不気味でした。彼ら(?)は呼気中の二酸化炭素に反応して誰か通るとわかるらしく、先頭2人くらいまでは「うん？」という程度、私が歩いた辺で「誰か来た！」と鎌首を持ち上げ、4人目では「今だ！」と飛びつくという風で、4人目を歩いてたばっかりに多大な被害を被ってしまいました。太さ1~2mm、長さ3cm程度のくせにこんな反応をするというのが、めちゃくちゃ不気味です。それにこの太さからは、ヒトのぎょう虫とか寄生虫を連想させられます。しかも飛びついた奴らは、おなかパンパン、コロコロになるまで血を吸い続けていたようです。お弁当を食べる時にヒルが吸いついていることに気がつき払い落とすと、「もうお腹いっぱい」という感じでコロコロと落ちました。血液凝固を阻害するヒルジンとかの所為で噛み跡からずっと出血し続けて、ズボンが血で染まってしまうという腹立たしい結末になってしまいました。不気味なだけではなく、かなり迷惑な虫です。そのお弁当を食べた近くに、べたべたと赤いものがついていたので「何だろう？何かの実かな」と話していたら、どうやら潰されたヒルから出てきた血のようで、しばらくしたら、別のヒルがペチャペチャその血を舐めに来ていたりしたのです。鮮やかな赤い血が小さなヒルからは想像できないくらい大量に流れていて、不気味の2乗、いや3乗でした。そして、ふと気がついたら、手に何かぬるっとした感触、「何？」と思って見たら、小指に何とヒルが喰いつこうとしているところだったのです。「ぎゃーっ」と手を振って振り落とそうとしても吸いついているので全く落ちなくて、「ぎゃー！ぎゃー！ぎゃー！ぎゃー！」と叫び続けて、その辺にある石にこすりつけてようやくとれました。まだ血は吸われていなくて助かりました。「アンタにあげるような血があると思ったら大間違いだよ！」とひそかに悪態をつくのが精一杯でした。こんな不気味な奴ですが、後で調べたところによると、悪い病気を媒介することは全くなく、塩水とか酢とかアルコールとかをかけると、簡単に退治できるそうです。今度ヤマビルがいそうだとの情報があった時はこれらを持っていくとよいと思いました。安藤 (深雪スキークラブ機関紙「みゆき」から抜粋 文責：浅井)

## 深雪スキークラブ行事予定 (深雪) がクラブの独自行事です。

- ・11/18 (日) クラッシュアイススキー：ホワイトピア高鷲 (深雪) 8時金山集合
- ・11/22 (木) 望年会：叶 (深雪) 7時現地集合
- ・12/7 (金) 夜発～9 (日) 東海ブロック 初滑り (菅平) 1.5泊
- ・12/30～1/2 年末年始スキー (野麦) (深雪) 2.5泊
- ・1/4 (金) 夜発～6 (日) 志賀高原 (深雪) 1.5泊  
宿は志賀高原の真ん中、高天が原「ホテル山楽」0269-85-3022  
1.5泊3食13,100円。安い！ (スキー協価格でお安くなっています)
- ・1/12～13 東海ブロックレベルアップ研修 (野麦)
- ・1/19-20 東海ブロック 蓼原ポール合宿
- ・1/25 (金) 夜発-27 (日) 東海ブロック スノーフェスティバル (平湯)  
知多市 (金山経由) からバスを出します。バス代8,000円  
参加費：19,000円 詳細は同封のチラシ参照
- ・2/8 (金) 夜発～11 (日) 野沢 (深雪) 2.5泊  
宿は柄沢ゲレンデすぐ、「山水」0269-85-3022  
料理が美味しく家庭的な雰囲気、ぶなの木と直滑降の3クラブ合同スキーです。
- ・2/16～17 指導員研修・検定会
- ・2/23～24 東海ブロックポール練習 (野麦)
- ・2/22 (金) 夜発～24 (日) 戸隠 (ぶなの木)
- ・2月?? (深雪) 北海道 北海道スキー協のフェスティバルに参加しよう
- ・3/2～10 全国スキー協 50周年記念行事 (キューピットバレー)
- ・3/2～3 ① 全国競技会 (キューピットバレー)  
② 東海ブロック指導員研修・検定会
- ・3/16～17 東海ブロック競技会第2戦
- ・3/23～24 全国デモ選
- ・3/30～31 東海ブロック後期技術委員会
- ・5/3～6 東海ブロック競技部合宿
- ・平日日帰りスキー (1月～3月、月1回) どのスキー場がお得か調査中

### アルペン競技用語解説⑦

お詫び 前回データを転送して印刷したためラインがずれて成功は失格のラインになっていました。寺田理事長がそのラインが分かりやすいグッズを作ったので後日写真にて再解説します。

#### スキー板について

回転は、ターンする距離が一番近いので短いスキー板を使います。GSにはそれより長い板、SGではそれよりもっと長い板、DHは、一番長板になります。長い板はより安定性のある板になります。スピードが速くなるのでスピードに耐えられるようになります。選手の安全を考え、それぞれの大会によりレギュレーション (規定) があります。例えばSAJではSL男子165cm女子155cm、中学生以下130cm、GS男子188cm女子183cm中学生以下188cm以下小学生130cmです。SGの男子は205cmにもなります。GS以上はラジウス (板の回転半径) も決まっています。GS男女とも30m中学生17m小学生14m、SG男子45m女子40mです。大人用の板は、板のみで10万円以上します。もちろんスキー協の大会では用具がなくて出場できないということもあるので付けていません。いずれにしても体格・体力・技能に適應したスキー板が好ましいですね。

跳ね返り方は早い遅いとかありますが、どれもたわみを生かすことが勝負の分かれ目ですね。

澤田安利