



# 白銀

**200名の会員、100名のメイト読者を目指そう!**

新日本スポーツ連盟神奈川県スキー協議会  
横浜市神奈川区神奈川2-14-16トリクビル3F  
Tel045-534-5557 Fax045-534-5554  
発行責任者:杉田 厚  
編集:古屋仁・吉越貴幸・北村理  
Email: mail@kanagawaski.org  
URL: <https://kanagawaski.org>

## 今年もオフシーズントレーニングを行いました

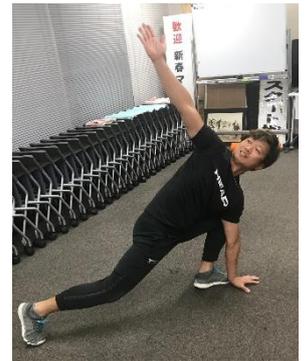
神奈川県スキー協議会組織部担当 馬場 英明

10月15日に開催した県スキー協今年のオフトレは残念ながら雨。会場を反町公園から県スキー協事務所に会場を変えて開催しました。

参加者はモルゲン2人・DS3人・SGRT3人計8人。講師は鹿沢レーシングプレイスの稲葉慎一郎さん。稲葉さんは冬鹿沢でジュニアを中心にレーシングのコーチをしています。

午前9時に集まった面々。早速静的ストレッチからスタート。あちこちからうめき声が聞こえます。なにか拷問にあったような……。

メニューは股関節と体幹、そしてお尻の筋肉(大殿筋)のトレーニング。マーカ―やチューブを使って自宅や部屋でできるもの。



講師の稲葉さん

### 参加者の感想

トレーニング方法大変参考になりました。チューブを使って普段使わない筋肉を鍛えたり、関節を上手く使うためのストレッチなど、スキーに役立つトレーニングでした。吉越(SGRT)



残念ながら初の雨開催。稲葉講師は狭い空間でもできる運動をやりました。横に寝ながらやるのは、テレビ観ながらもできるので良いなと思いました。体の動かし方を忘れてましたが、最後のお酒は美味しい。高橋(SGRT)

最初は腰を中心に正面を向いて大きく踏み出す、次が寝そべって足と腕を空中に上げる、次が四つ這いから片足を外側から手の脇に持って来てから両手で歩くを繰り返す、ゴム輪に両足を通して横に歩くという運動でした、コーチは筋肉痛になると予言してましたが、まさにその通りで、シーズン前にトレーニングを心掛けます、井上(モルゲン)





その意識からか先週の例会に知り合い3人が参加。

50歳代の参加が10年ぶりにあった。

モルゲン：県祭典の参加は3人程度でこれから。

スポーツをやろうよというジモティへので何人かがクラブ行事に参加してきている。が、参加はするが継続するのが難しい。

1/21・21に会津高原たかつえスキー場で技術向上に力を入れた合宿を予定。

カービングもモーグルも深雪も技術向上を図る。

他クラブからの参加も呼び掛けている。

エルベ：高齢者のクラブになり足がないなど行事も困難に。

毎月の例会は継続してやっつけてつながりは濃い。例会は、年に12回開催、10人くらい集まりハイキングや山に行こうと計画を立てている。

S G R T：クラブ行事は1月下旬に「クラブ大遊び」をオグナほたかスキー場で開催予定。

拡大は、祭典に来てくれていた家族が加入してくれた。春祭典に来た人も加入。

行事のつながりを重視して広げている。

ドルフィン：県の祭典は毎年クラブ行事と重なっている。

毎月クラブ行事を組んでいる。

12/2の忘年会、他からの参加も歓迎します。

会員獲得では「大海を知らず」状態。

個人的に知り合いの家族を祭典年始コースに誘いたいと考えている。

スノーブリーズ：昨シーズンは会員のお孫さん2名加入があった。

また、春祭典で長年参加の家族に声をかけ前向きに検討中。

加入につなげたい。つながりを活かして加入を模索中。

会員が行事に参加するだけのお客さん状態になっている。役割を持ってもらうこと大事だと思いがなかなかできていない。

今年は、指導員に3人チャレンジ表明しているので物理的な困難もあり全員とはならないが誕生させたいと思っている。

## 初級指導員養成理論、並びに初級指導員研修理論開催

技術部

11月29日(日)、県事務所にて午前9時から初級指導員養成理論の講義、午後1時から養成・研修合同での講義を行った。

初級指導員チャレンジの第一歩である養成理論には、スノーブリーズの今井さん、橋本さん、それから悠遊の白井さんの3名の参加であった。

なお、新潟在住の橋本さんは新潟からのリモート参加でした。



午前の養成風景



エルベSC	エルベフェスティバル	2月16日～18日	丸沼高原スキー場予定
悠遊SC	平日交流スキーIN 越後湯沢	2月20日～22日	越後湯沢周辺のスキー場
全国スキー協	全国競技大会	2月24日～25日	湯の丸スキー場
神奈川県スキー協	初級指導員検定会	3月2日～3日	戸狩温泉スキー場
モルゲンロート	モルゲンスキー	3月2日～3日	オグナほたかスキー場
悠遊SC	志賀高原スキーまつり	3月3日～5日	志賀高原スキー場
スノードルフィン	3月スキー	3月8日夜～10日	戸狩温泉スキー場
関東ブロック	指導員検定会	3月9日～10日	かたしな高原スキー場
スノーブリーズ	クラブスキー	3月15日夜～18日	蔵王温泉スキー場
全国スキー協	第22回デモ選	3月16日～17日	
DSSC	日帰りスキー	3月19日	
神奈川県スキー協	第49回春スキー祭典	3月29日夜～4月1日	志賀高原・一の瀬スキー場
神奈川県スキー協	第16回神奈川スキー協CUP	日程・会場調整中	
全国スキー協	全国技術部会	4月13日～14日	
スノーブリーズ	クラブスキー	4月19日夜～21日	かぐらスキー場
スノーブリーズ	ぽかぽかキャンプ	4月26日夜～29日	
モルゲンロート	モルゲン春スキー		かぐらスキー場
DSSC	クラブ春スキー		
スノーブリーズ	夏の企画	7月12日夜～15日	

※各スキー行事に変更が生じた場合は、変更箇所をスキー協 ([mail@kanagawaski.org](mailto:mail@kanagawaski.org)) ホームページにて報告をお願いします。

#### ◆編集後記◆ (拡大版)

●全国技術部会と中央研修会に参加してきました。中央研修会では約20年ぶりに講師を務めました。それほど緊張もせず、楽しみながら講習を進められました。神奈川の研修でベテラン指導員の皆さんに鍛えられているからでしょうか(笑)

●今シーズンのテーマも過去2シーズンと同じ『ターン後半で確保した足場を利用し、切り替え時に前に出て、ターンポジションまで行くことで谷回りターンにつなげる』ですが、今シーズン強調されているのはターンの三要素、【角付け(2021)】「荷重(2022)」、ポジションニング」の3番目、「ポジションニング」です。これを「真下への横滑り」を4つの局面に分けて理解しながら、場面々々で最適なポジションに移動し続ける(非ポジションニング)ことが重要だと紹介しています。

●これが非常に理解しやすい内容になっていまして、前後・左右・上下のポジションニングだけでなく、「角付け」、「荷重」も上手く説明できる内容になっていまして、講習を受けた指導員の皆様の理解度、満足度はなかなかのものだったのでと感じています。

●「板のたわみを作るために角付けをし」、「ターンが始まったら角付けに荷重を合わせてズレを止めて足場を作り」、「足場を使って重心(重心Ⅱみぞおちとイメージしてみてください)を谷側斜め前方へ移動していく」。この一連の流れを学んでいただき、グレンデを安全に、華麗に、楽しく滑っていただければと思います。(よ)