



〒371-0851 前橋市総社町 3-9-4  
前橋スベロークラブ  
発行責任者 Ogw 正治

ひみつ

## トピックス (1 面)

### ■ 見直そうスキーと安全！

先日、スベロー未成年会員の行事参加の基準を定めておきたいという運営委員の意向に沿い検討をおこなった折り、そもそも常識だろうと考えていることが空洞化していないかという意見がありました。そこで今回はスキーをする上でのルールを見つめなおす、そんな特集を組むことにしました。会員全員が常識そしてルールをきちんと把握し、スノースポーツを楽しむ人たちの手本となるようにしましょう！

| 項目      | FIS | SAJ | 概要                                                                                    |
|---------|-----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 他人への尊重  | ○   |     | 相手を思いやり、自己の行動に責任をもつ。                                                                  |
| コントロール  | ○   | ○   | コントロールできていない状態で周りに危険をおよぼしてはならない。                                                      |
| ルートの選択  | ○   |     | 前を滑走する者を避け安全な滑走ルートを選択してスペースを保つ。                                                       |
| 追い越し    | ○   | ○   | 追い越される者へ十分なスペースを確保してはじめて追い越しができる。                                                     |
| 合流と滑り出し | ○   |     | 合流ポイントではスピード落とす。滑り出しは上方を確認する。                                                         |
| コース内の停止 | ○   | ○   | コースの途中で停止してはならない。林や起伏の影に注意。止まる場合は端で                                                   |
| ツボ足     | ○   |     | ツボ足は、コースの端で。雪面のコンディションを保つ。                                                            |
| 標識・掲示   | ○   |     | 道路標識とまったくおなじ。ちゃんとみて尊守していますか？                                                          |
| 援助義務    | ○   |     | 見ず知らずでもスノースポーツを愛するものは仲間です。救助要請、救命処置、被害拡大防止に協力しましょう。当て逃げする輩がいたら、大声をだして周りの協力をあおぎつつ確保する。 |
| 身元の確認   | ○   |     | 自己があれば、責任の有無にかかわらずお互いに連絡先を交換する。                                                       |
| 準備運動    |     | ○   | 滑る前に準備運動をおこないましょう。                                                                    |
| 体調維持管理  |     | ○   | 睡眠不足や体調不良で自身はおろか周りに危険をおよぼしていませんか？                                                     |
| 装備      |     | ○   | ウエアが適切ですか。ヘルメット着用していますか。解放値は適切ですか。                                                    |
| やめどき    |     | ○   | スキー行で、もったいないおぼけは禁止です。あと一っぽんそこがスキーのやめどころ。                                              |

国際スキー連盟 (FIS) が 10FIS ルール、全日本スキー連盟 (SAJ) が安全の 10 則とそれぞれルールを設けています。よく読めばあたり前のことばかりですが、一度、自問自答してみてください。自ら率先して手本となれる自信がありますか？ あなたが悪い、こちらは被害者だ。。。の理屈はとおりません。交通ルールと同じで、過失割合に沿って相殺されたり逆に責任を問われるケースもあり得ます。

特に以下は要注意ポイントです。ぜひ実践してください。(Ysd)

・停止したとき、ここは危なくないかと上方を振り返りましょう。みんなと一緒にだからと躊躇せず、ここは危ないのではないかと安全な場所へ移動しようと言いましょ。

・先行者と一緒だからといって、スピードを落とさず目視確認せず合流ポイントに入っていないませんか？

・財布のなかに緊急連絡先を入れてありますか？ 氏名、年齢、家族の連絡先、既往症、血液型など

・スキー場のローカルルールはじめ、掲示があれば常に確認・実践していますか？

## レポート（報告）

（お知らせ）  
行事リーダーは実施内容を会長・事務局長へ報告してください（〆切 1 週間）

### ■ 企画会議・運営委員会報告

|             |    |                                               |    |        |
|-------------|----|-----------------------------------------------|----|--------|
| 第 11 回企画会議) | 日時 | 5 月 1 日(木)1900～2100                           | 場所 | クラブ事務所 |
|             | 出席 | Ogw ・ Mng ・ Ksh                               |    |        |
| 第 11 回運営委員会 | 日時 | 5 月 15 日(木)1900～2100                          | 場所 | クラブ事務所 |
|             | 出席 | Ogw ・ Mng ・ Iwt ・ Okn ・ Ksh ・ Otk ・ Okm ・ Ysd |    |        |

#### 1. スベロー専門部 活動報告

|                 |                                                                                                                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 指導部             | 未成年会員の行事参加について議論。受け入れる方向で検討を進める。                                                                                                                                              |
| 山スキー部           | 鳥海山全国山スキー参加者 4 名。                                                                                                                                                             |
| 機関紙部<br>(HP 関係) | スベロー HP のリニューアル作業を実施。スイス海外旅行記を掲載。<br>「雪だるま」はじめインターネットから閲覧する環境を整備。<br><a href="https://suberoarchive.sakura.ne.jp">https://suberoarchive.sakura.ne.jp</a> （会員専用ページのパスワード：sbr ） |

#### 2. その他議事（ ）内、担当者

- ①. スベロークラブ定期総会の開催決定。7 月 6 日 1300～ 前橋市総合福祉会館
- ②. 全国スキー協総会 6 月 8 日、関越ブロック会議 6 月 14 日、(故)栗岩さんをしのぶ会(長野市)6 月 21 日  
それぞれ開催される。栗岩さんをしのぶ会には、代表して県から弔意を示すこととした。
- ③. 未成年会員の単独参加について検討の結果、小学 4 年生以降から受け入れとする。会則はじめ具体的な体制は臨時に検討委員会を発足させ、来シーズン以降実施できるよう整備を進める。

### ■ 会議開催予定

|             |    |                  |        |                 |
|-------------|----|------------------|--------|-----------------|
| 第 12 企画会議   |    | 6 月 5 日(木)1900～  | クラブ事務所 | 第 1 木曜日         |
| 第 12 回運営委員会 |    | 6 月 12 日(木)1900～ | クラブ事務所 | 第 2 木曜日         |
| 三役会議        |    | 6 月 19 日(木)1900  | クラブ事務所 |                 |
| 行事打合せ       |    |                  | クラブ事務所 |                 |
| 会報          | 印刷 | 6 月 24 日(火)      | クラブ事務所 |                 |
|             | 発送 | 6 月 25 日(水)      | クラブ事務所 | 会報・議案書・返信はがき 送付 |

### ■ 行事レポート

| 番号 | 行事名       | 参加   | 日時          | 場所   | リーダー |
|----|-----------|------|-------------|------|------|
| 82 | 春スキー講習会 1 | 16 名 | 3 月 30 日(日) | 尾瀬岩鞍 | Umh  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |             |    |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|----|-----|
|    | <p>(編集注) 以下は新規入会された Umd さんのレポートです。</p> <p>大変申しわけないことに編集者が行事担当者からのレポート入稿を漏らしていたため、あらためてここでレポートを記載するものです。</p> <p>(Umd さんレポート)</p> <p>今回入会しました Umd です。3 月 30 日の尾瀬岩鞍がデビュー戦になりました。前日の雨に代わって快晴に恵まれ、午前中は Okn さんの指導のもと、30 年ぶりのスキーを満悦することができました。午後にはゴンドラに乗り、ミルキーウェイを滑ることになりましたが、途中から自分の筋肉が制御不能になりまして、下に降りるのがやっとのことでした。シーズンオフには基礎体力をつけ、皆さまにご迷惑をかけないようしたいと思います。</p> |    |             |    |     |
| 87 | 尾瀬至仏山・悪沢 山スキー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 一名 | 4 月 25 日(金) | 尾瀬 | Okm |
|    | Okm・Sit・Ksh・Ino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |             |    |     |
|    | 尾瀬、至仏山を中心とした山スキーを行いました。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |             |    |     |

## スケジュール (今後の予定)

(お知らせ)  
 参加×切：(宿泊行事) 7 日前 (日帰り行事) 5 日前  
 参加申込：行事リーダーへ連絡 (LINE 推奨)  
 行事詳細把握のため「行事打ち合せ会」にご参加ください

### ■ 定期 PR

| 番号 | 行事名                                                                                                                                                       | 分類   | 日時          | 場所              | リーダー |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|-----------------|------|
| ー  | スキーのためのストレッチ                                                                                                                                              | 基礎体力 | 毎週水曜日 1800～ | 群馬県総合スポーツセンター   | Ogw  |
|    | <p>スキーに必要な身体の動かし方を見つめなおし、バランス・筋力の両面から調整します。</p> <p>申し込み、参加費不要。当日サブアリーナレスリング場に集合。施設利用料必要 (一般 200 円 65 歳以上 100 円) 室内で運動できる服装 (上履き運動靴) ならびに飲み物を準備してください。</p> |      |             |                 |      |
| ー  | インラインスケート                                                                                                                                                 | オフトレ | 毎週日曜日 0630～ | 中央大橋 (るなぱあく先の橋) | Ogw  |
|    | カービングスキーの感覚にそっくりのインラインスケートで、新たなスキーの扉を開いてみませんか？！                                                                                                           |      |             |                 |      |

### ■ これからの行事

| 番号 | 行事名                                                                             | 分類  | 日時                  | 場所                 | リーダー |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------|--------------------|------|
| 91 | 月山 春スキー                                                                         | フリー | 5 月 24 日(土)～25 日(日) | 月山                 | Ogw  |
|    | 月山を愛する人大歓迎。雄大な斜面を滑りませんか？                                                        |     |                     |                    |      |
| 92 | 一ノ倉出合いハイキング<br>山スキー部納会                                                          | 山スキ | 6 月 22 日(日)～23 日(月) | 谷川岳 (水上)<br>湯檜曽永楽荘 | Okm  |
|    | 谷川岳、一ノ倉でハイキングを行います。山スキー親睦のため現地で納会を行います。山スキー部行事範囲にとどまらず、広く会員のみなさんのご参加をお待ちしております。 |     |                     |                    |      |
| 93 | 第 56 会定期総会                                                                      | 会合  | 7 月 6 日(日)1300～     | 前橋総合福祉会館           | Ogw  |
|    | 今年度活動報告、決算報告。来年度活動方針、予算、役員体制を確認・決議します。                                          |     |                     |                    |      |

## エッセイ（読みもの）

### ■ Ogw 師匠のスキー技術コラム 第 2 回「遠くの目付け」

宮本武蔵の著書「五輪の書」に「遠くの目付け」という言葉があります。「観の目強く、見の目弱く」とありますが、状況を俯瞰して全体を見る「観の目」と目の前のことに集中して見る「見の目」の両方を一つにして見ることの大切さを説いている言葉と理解しています。

若い頃は「観の目強く」「見の目」弱く、と書いてあったことから「見の目」は良くないと考えていましたが、ポールを滑るようになって「観の目」と「見の目」両方をまとめて見るのが大切と理解するようになりました。

スキーで滑る際、次のポールを見ると合わせて、次と次のポールをボヤーと観ている見方はスキーで滑る場合ぜひ身に付けてもらいたい目付です。

スキーのレッスンの際、講師は斜面の途中で止まっているのに止まらずに下まで滑って行ってしまった経験はありませんか？これは「遠くの目付」ができてなかったケースです。

私ごとで恐縮ですが、自動車運転免許の更新の際、後期高齢者講習で静止視力・動体視力・視野測定・夜間視力測定がありましたが、結果、静止視力 1.2 動体視力 0.9 視野測定 右目 90 度 左目 87 度 合計 177 度 夜間視力 9 秒でした。検査官から「スポーツは何をやっていますか？」と聞かれたので「スキーです。」と応えると「スラロームもやってますか？」と聞かれたので「はい」と応えたところ「やっぱり！」という呟きがありました。スキー・特にポールを滑るのは目に良いようです。

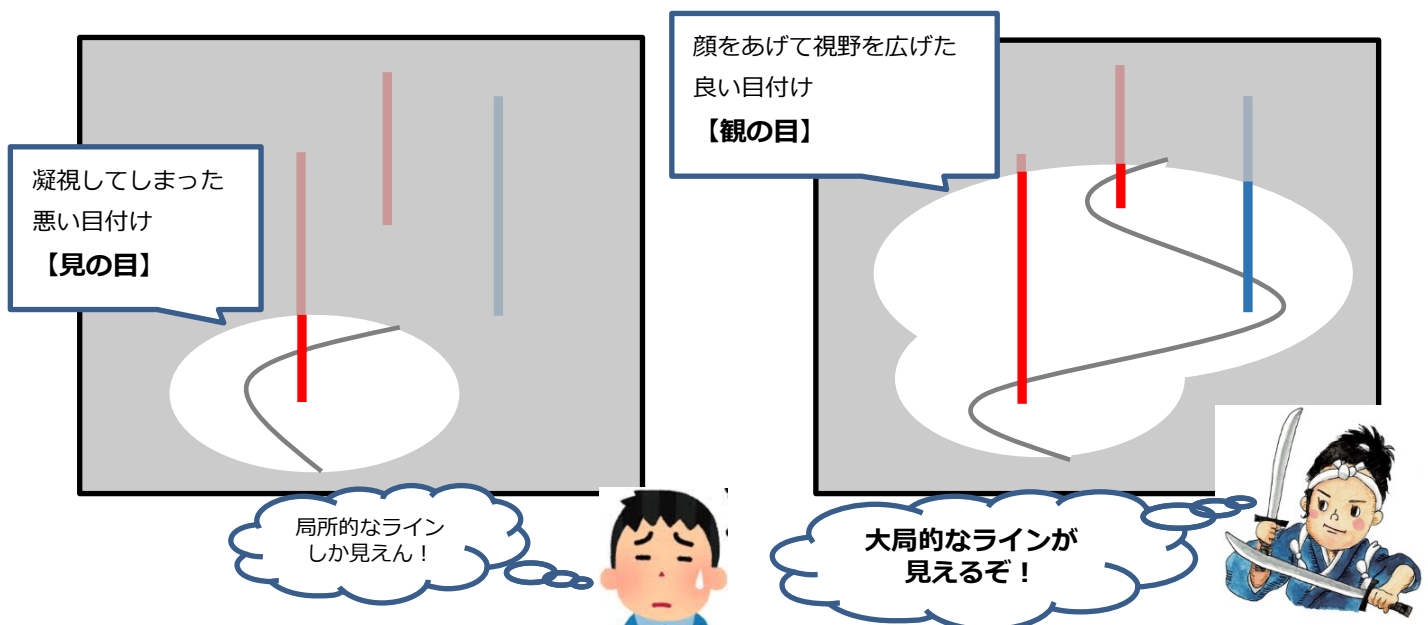
講習会では「両手を広げて前に出してストックを握る手の位置は、両目の左右の視界に入る位置をキープしてください」と指導しています。ぜひ試してみてください。

（編集後記）

自分も競技スキーをはじめたころに口酸っぱく言われたっすね。アタックするポールだけみるんじゃない！って。顔をあげて先を見ろって。

顔をあげて滑るとラインが見えるんですよね。あそこに行くって強い意思は大事ですけど、ラインが見えなきゃ適切なチカラの加えかたみたいなのもわからないわけです。競技スキーの例を挙げましたが、基礎スキーでいえばコブですね。目の前のコブにとらわれていたら、対処が遅れてクリアーが難しくなります。視線を上げましょう！

今回の Ogw 師匠のコラム、編集者の自分も毎回楽しみにしております。とてもよいお話ありがとうございます。



## ■ みんなの横がお（プロフィール） 第 2 回「Otk 孝晃さん」

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 氏名               | Otk 孝晃                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| プロフィール           | <p>昭和 3 8 年 3 月 9 日群馬生まれ・東京都足立区、関東の三大師、西新井大師の側で育ち（6 歳まで）、6 2 歳になりました。家族は妻と長男（2 9 歳）次男（2 5 歳）子供達は太田市在住、共に株式会社スバルに勤め、長男は太田に家を新築中！結婚する気はない様です（困ったもんです）。</p> <p>職業は前職の測量会社を退職後、東京・大阪の大手不動産鑑定会社から信頼を頂き不動産関連の自営業。定年無し、定休日無し、勤務時間無し、将来の保証無し、と無いもの尽くして十数年が経ちました。</p> <p>趣味はけっこう多く、すべては書き切れませんが、昔はオーディオ、円が 300 円時代にアメリカ製 JBL を学生バイトで購入、アンプは・・・現在も爆音を奏中。あと、師匠について写真を少々。フィルムからデジタル時代に移り「簡単に撮影・悪ければ消せば良い」には共鳴できず、自然消滅。中型バイク 2 台・車 2 台所有（仕事都合で乗分）荷物・人を載せるより、早さを重要視。</p> <p>スキー初体験は中学 1 年生・岩鞍スキー場で、スキー教室。今のゴンドラ乗り場からゲレンデを横断するのに数十回転んで・・・。当時は革の靴に革巻きグリップ竹製のストック！転んで乗ると割れてしまい友達とストック交換を競争して半日終わってしまったのを憶えております。</p> |
| 私にとってスキーとスベローの魅力 | <p>私のスベロークラブ入会は昭和 60 年 10 月 1 日、22 歳の時です。今年 10 月で継続年数 40 年になります。皆さんは、会員 NO. が有るのをご存知ですか。私は、490 番（ちなみに Ogw 会長は 38 番）現在最終番号は 9 45 番です。多くの方が入会し去って行きましたが、スキーを楽しみクラブ運営で苦楽を共にした当時の仲間はクラブを去ってスキーと無縁の生活をしていても、現在も昔話に花が咲きます。スベロークラブはそんなクラブです。人生の折り返し地点を遙かに超えてゴールが見えてきたいま、私にとって「スキー = スベロークラブ」であり、この図式は生涯かわりのないものとなりました。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| オフシーズンの過ごし方      | <p>身体を動かす事は殆どしておりませんが、空き家になった実家を自分でリホームを少々。くたびれている外壁を・・・。天井をぶち抜いて、断熱材を 2 重に・・・。を今年は目標に。作るより壊している・・・。</p> <p>スキーの夢 今シーズン ツエルマットに行き、「Dreams come true」なので、次はスイスのグリンデルワルド。イタリアならコルチナダンペッオ！「Dreams come true」を再び！です。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## ■ つれづれスキー 第 3 回「これじゃまるで貴族やん」

自分がおうちの経済援助を断ち切り、スキーを再開できたのは 20 歳。なんとか稼げるアルバイトにこぎつけ、食費込み月額 2 万円の学生寮に暮らし（さすがに学費はおうちに払ってもらいましたけど）、ひたすら貯金。古い中古車、スキー部員から買った中古のスキー道具を入手して、ようやく自費・自力でスキーに行けるようになりました。そうだなあ、リフト券が安いところで 3 千円くらいだったかな。ガソリンは 100 円/ℓ、千円（当時は、伊藤博文）あればランチできました。道具も板、金具、ブーツ、ストック、ウェア、小物のたぐいを合計してでなんとか 15 万円で収まったかなって感じです。そう、当時の自分のような底辺の暮らしのなかでもスキーはなんとか楽しめました。宿泊つきスキーにかかる総費用は、なんとか節約して滑る日数×1 万円程度と記憶しています。

時は経て現在。いまじゃ、板・金具でなんとなく中央値で 15 万円、スイツアランドの職人ハンドメイドだと中古のクルマが買える勢い。ウェア上下で 10 万円。ガソリン 180 円/ℓ。。そしてリフト券が 8 千円。カツカレーにコーヒー飲んだら 2 千円っすよ。一般市民の自分がやれる範囲でついてもスキーやり続けておりますが、生活コストにおける娯楽費の占める割合は、どんどん大きくなっております。

バブル崩壊後から長すぎる緊縮財政（今もその傾向ですよ）のせいで続いたデフレ。マクドのハンバーガーが 100 円。牛丼が 300 円だったか？ 中学の社会でならった、モノが足りず価格が上昇するインフレーションとモノが売れず価格が下がるデフレーション。「モノが豊富にあって、値段が下がることはエエやんか？」と、坊主アタマの Ysd 少年は考えておりましたが、実際にその世界にどっぷり漬かってみれば、まあとにかくお給料があがらない。なんやこれってのが実感でしたね。スキーの環境も同様で、通っていたスキー場のなかでも長い長いデフレ不況に耐え切れず閉鎖の憂き目となったところはひとつやふたつじゃ足りません。みなさんご存じのとおりです。

回復しきれてない経済状況に加えて、昨今の対ドル 160 円（現在、トランプ相場で 140 円）ってレートがよくないかな。輸出関連企業には追い風ですが、スキーの道具が中古の軽自動車と同じレベルじゃおかしいよね。

さて国内メーカにもちょっと言いたい。舶来の道具が値上がりするのはレートの問題があるのでまあ仕方ないとして、なぜ国産の道具も似たようなカーブで値上げするんでしょうね？ もしや材料がすべて外国産ならわかりますが。。。（ちなみにヨーロッパのメーカは例の戦争で職人さんの労働力や材料の調達に苦慮しているらしいです。国産板の木材はもしやシベリアの材木？）

なんでも値上げにブーイングしているのではありません。スキー場やその付帯設備もこれまでのデフレ不況でコスト上昇を価格転嫁できなかった分を回復する範囲の値上げなら OK なんすよ。われわれの問題は、インバウンド需要に過度に依存している状態ですね。数年前の某団体の資料には、これからはインバウンド需要に対する対応が重要とか書いてありましたが、笑止千万と断言します。自ら誇りをもち、スキーの発展普及に寄与せねばならない。とかいうなら、もっとスキー場で何が起きているかリサーチするべきです。日本人はクルマで寝泊りしてお昼はコンビニの菓子パン食って滑っていますよ。インバウンド需要はスキー経済のカンフル剤になるかと思いますが、彼らレートが 120 円の円高になっても、また日本のスキー場にきてくれますかね？ 七色に飾られたサステナビリティ（持続可能な）とか散々という割に一過性の対策に頼っているのは矛盾じゃないですかね。

楽観的に仮定して、今後もインバウンド需要が続くとなら、スキーの環境は 2 極化していくはずですよ。貴族のたしなみ路線と、町営スキー場みたいな 2 パターンに。たまには奮発して贅沢もよいです。高くてもいい料理といい雰囲気のお店も行きたいですが、いつも外食ばかりはムリ。リフト 1 本で古いゲレ食しかない町営スキー場を応援していきたいと思っています。みなさんはどう思いますか？（Ysd）



## パブリッシング (公告)

### 会員数・スキーマイト購読者数・指導員登録者数

|            |        |    |                  |
|------------|--------|----|------------------|
| ■ 会員数      | 一般会員   | 54 | 新規加入 6 名 (今年度累計) |
|            | 家族会員   | 4  |                  |
|            | 子供会員 * | 0  |                  |
| 小計         |        | 58 |                  |
| スキーマイト購読者数 |        | 36 |                  |
| 指導員登録者数    |        | 18 |                  |

\* 満 18 歳未満の会員

### ■ 会費など納入金と振込先のお知らせ

会費などの納入金は、総会後 (7 月) に当該シーズン分をまとめて入金いただくようにしています。

(振込先)

群馬銀行：前橋北支店

ひみつ

ゆうちょ銀行：

ひみつ

口座名義はいずれも「前橋スベロークラブ」

(会費などの納入金)

入会金 2,000 円

会費 (一般) 7,200 円/年 (家族) 2,400 円/年 ただし 18 歳未満は無料

その他 (スキーマイト購読) 2,000 円/年 (公認資格登録) 2,000 円/年

### ■ スベロー HP (ホームページ)

<https://suberouclub.com>

HP では、紙面で伝えられない情報 (特に映像) をネットで配信しています。

この紙面もカラーで読めるようにする予定です。



スベロー HP

### ■ ご意見、投稿はこちら

ひみつ

記事の感想、ご意見、記事の投稿などはメールでお知らせください。

ひみつ

ご意見、投稿先メール