



〒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)

本誌の記載において、レイアウトや文書表現の都合上、敬称を省略させていただく場合があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

■ 総会開催せまる！

雪が豊富で楽しかった2024-25シーズンも終わりを告げ、きたるシーズンのスキーに思いを馳せていらっしゃると思います。さて、恒例のスベロークラブの総会は、7月6日(日)14時から前橋総合福祉会館で開催の運びとなりました。

クラブにとって大事な年に一度の会議であります。会則の定めに従い、昨シーズンの各種報告と今後の計画に対する会員みなさんの承認を得て、スベロークラブは次のステップに進みます。ご出席を賜りますようお願いいたします。(なおご都合つかない場合は、忘れずに委任状の提出をお願いします)

スローガン：スベロー仲間を増やそう！！

- ・誰もが楽しめるスキーを中心に、多様な行事を企画し、みんなで役割分担して運営します。
- ・指導部を中心に会員の技術の向上および指導員の増加と質の向上を図ります。
- ・スキーから遠ざかっていた会員のために、緩斜面の多いスキー場で講習会を開催します。
- ・スキー事故を起こさないよう、安全対策に努めます。
- ・機関紙の定期発行を行い、全会員に配布します。
- ・運営委員会を定例開催します。
- ・各種「スキー教室」などへの指導員派遣要請に応え、地域社会に貢献します。
- ・すべての行事を通じてスノースポーツの普及に務め、入会の呼びかけを行います。



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12回企画会議)	日時	6月5日(木)1900～2100	場所	クラブ事務所
	出席	Ogw・Mng・Iwt・Ksh		
第12回運営委員会	日時	6月12日(木)1900～2130	場所	クラブ事務所
	出席	Ogw・Mng・Iwt・Okn・Cgr・Ksh・Otk・Hdm・Okm・Ysd・Icb		

1. スベロー専門部ほか 活動報告

指導部	総会に向けた事項の確認（昨年度報告と今年度方針）
山スキー部	総会に向けた事項の確認（昨年度報告と今年度方針）
機関紙部	総会に向けた事項の確認（昨年度報告と今年度方針）
HP関係	<p>新年度のリニューアルに向け準備進行中。 （試行 会員専用HP↓）</p> <p>https://suberoarchive.sakura.ne.jp （会員専用ページのパスワード： ）</p>

2. その他議事（ ）内、担当者

- ①. 今年度全国サマーセミナーは関越ブロックが担当。現在開催場所を選定中。
- ②. (故)栗岩さんをしのぶ会(長野市)6月21日 に出席予定者 Ogw、Mng
- ③. 群馬県勤労者スキー協議会定期総会（←(注)スベロー総会ではありません）は、6月29日開催。
出席予定者 Ogw、Mng、Cgr、Hdm、Icb、Otk
- ④. 川場マス釣りバーベキューは、8月10日（川場村・なかのビレジ）で開催予定。
- ④. 総会準備として各種資料、会則改定作業、人事など確認した。

■ 会議開催予定

第1企画会議	7月3日(木)1900～	クラブ事務所	第1木曜日
第1回運営委員会	7月10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

■ 行事レポート

番号	行事名	参加	日時	場所	リーダー
87	全国山スキー交流(全国)	6名	5月3日(土)～5日(月)	鳥海山	Mng
	Mng, Mng 敏, Skk, Yky, Ari, Ino,				

	素敵な自然、厳しい自然のなかで仲間と連帯感を持ち、確実に高度を稼ぎ、自由に滑り降りる爽快感。とても素晴らしいスキーになりました。				
88	乗鞍岳山スキー(雪渓滑降)(クラブ)	7名	5月9日(金)	乗鞍	Okm
	Okm,Sit,Szk,Ksh,Ino,Ikd,Mng,				
	素敵な自然、厳しい自然のなかで仲間と連帯感を持ち、確実に高度を稼ぎ、自由に滑り降りる爽快感。とても素晴らしいスキーになりました。				

スケジュール(今後の予定)

(お知らせ)

参加〆切：(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
	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。 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。				
ー	インラインスケート	オフトレ	毎週日曜日 0630～	中央大橋(るなばあく先の橋)	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	一ノ倉出合いハイキング・山スキー納会(クラブ)	山	6月22日(日)～23日(月)	谷川岳	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。				
92	定期総会(クラブ)	会議	7月6日(日)	総合福祉会館	Ogw
	前年度報告(活動・決算)、今年度計画(方針・予算・役員体制)				
93	懇親会(クラブ)	懇親	7月6日(日)	登利平前橋北	Mng
	楽しい時間を過ごしましょう				

エッセイ（読みもの）

■ Ogw 師匠のスキー技術コラム 第4回「腹圧のコントロール」

スキーに大切な身体の部位は体幹と言われている。スキーはバランスのスポーツと言われているから当然です。しかし、体幹の筋肉を鍛えただけでは良い滑りはできません。体幹と併せて、腹圧のコントロールが必要だからです。

腹圧とはおなかの中にかかる圧力の事です。腹圧は体幹を支える見えない安定力です。つまり、体幹を内側から固定する働きをしています。腹圧が機能することで日常の動作やスポーツのパフォーマンスが向上します。日常のトレーニングで身体の外側の筋肉を鍛えるだけでなく腹圧を機能的に使えるようにすることがスキーの上達にはかせません。

- ・腹圧がしっかり動くと身体の内側から支える力が生まれ、体幹が安定します。

体幹が安定すると無駄な力がなくなり、パフォーマンスが向上し、日常生活も疲れにくくなります。

- ・逆に腹圧が低下すると足を組んだり、関節をロックさせたり、寄りかかったりするようになり姿勢も悪くなり腰痛の原因にもなります。

しかし、腹圧は鍛えれば良いというものではありません。腹圧は神経系による無意識の調整機能で生まれつき備わっています。なので、頑張らないこと、意識しないことが腹圧を機能させるために必要です。スキーの場合、長いコースを滑って疲れなことが、腹圧が機能している状態と言えます。力まず、リラックスして滑ることが何より大切です。

以前から運動の順序は足元から、動作のきっかけは内脚からと言ってきましたが、外脚荷重を上体から傾けて荷重して踏ん張ると、吐息が止まりやすく、運動が止まることにつながります。運動が止まると次の切り替えで力を抜く結果、抜重動作になってしまい乗り遅れが生じ、ターン前半の雪面の捉えが遅れ、谷回りターン技術ができなくなってしまう。

力を入れるときは息を吐き続けることで腹圧のコントロールができます。

ということで、滑っていて心地よい感覚で、長い距離をなるべく止まらずに滑ることを心掛けてスキーを楽しんでいただけたらと思います。



■ みんなの横がお（プロフィール） 第4回「Okn 哲也さん」

氏名	Okn 哲也
プロフィール	<p>現在71歳です。58歳で前職を辞めてスキー三昧でしたが、一人のスキーは味気ないものでした。そんな時に地元のIwtさんに誘われてクラブに入ったときは60歳くらいだったかな？</p> <p>初めてクラブの方たちと会った時、皆さんの第一声が『若い人が入ってきたなあ〜』『え！…』でした。今は良くわかります！</p> <p>その後、義兄のCgrさんをクラブに引き込み指導部長をしていただいています。私は番頭役に徹しているつもりでいます。</p> <p>現在、マンション管理人として月16日程度勤務のゆるーい毎日ですが、朝起きて行くところが有ることに感謝して健康でさえあれば76歳まで勤務予定です。16時に退勤なので帰りがけに酒のつまみを買って18時からの晩酌が私のルーティンです。</p> <p>腹が出るわけだ！♥</p>
私にとってスキーとは	<p>スキーは年を取ってもできる。社会とのつながり、クラブ員とのつながりの喜びはスキーをしていたからこそのものであります。</p> <p>怪我をすることは嫌なので皆さんの滑る急なコースは今後行けなくても広いスキー場にはいくらかでも気持ちの良い斜面が有りますので十分楽しめますし、休憩したくなったら休むという自分に合ったスキーをして永く楽しみたいと思います。</p> <p>スベロークラブに籍を置きつつ、一定の年齢で数年間の講習をクリアすればよいという、SAJの『なあ〜んちゃって準指導員資格』を取得して基礎スキーの講釈だけは多少語れますが、実践が伴わない事がもどかしく思っています。</p>
スベローの魅力とは	<p>『一人スキーヤーをなくそう。』このスベローのフレーズに一人スキーヤーだった私は心を揺さぶられました。今でもスキー場の駐車場に一人で来ている群馬ナンバーを見かけるとつい声をかけてしまいます。</p> <p>スベローは年齢層も広く色々な個性との出会いが参考になります。特に私よりも年上の方がスキーはもちろんのこと、多岐にわたりエネルギーに取り組みされている姿は非常に参考になっています。今年からはハイキング+アルファ程度程度の山行事には積極的に参加させて頂きたいと思っています。</p>
オフシーズンの過ごし方	<p>土曜日の午後から地元の方と4時間ほどの麻雀を楽しみます。</p> <p>冬場はスキーが有るため補助要員ですがそれ以外の時期はレギュラー要員です。とは言いつつ点数も数えられないレベルですけど。</p> <p>スキーのオフトレとしてはジムに登録はしたものの、自分の中で『今日は用事が有るからジムにいけないな』との言い訳を作り、あまり回数は行けていません。</p> <p>マンション管理人は一日中座っていることが多いのでこれはやばいですよね（ ^ω^ ）・ ・ ・</p>
わたしの道具	<p>車はノートAURA4WDスキーキャリア付きですが荷台が狭くスキーはブーツやバックなど荷物が大きいので乗車できるのは3名です。</p> <p>私がスキー板を買うときはトップモデルではなく、セカンドモデルを購入します。理由は軽いし強すぎないため私には滑りやすいからです。</p> <p>板は：アトミック（基礎）と（GS）小賀坂ケオッズ2台で1台は石やブッシュが有る時用、コブ用にはIdone、山用の幅広板は持っていますがほぼ未使用。：ブーツはアトミックの非常に軽い靴でHAWXULTRAを使用：ウエアーは3年位で買い替えかな。</p>
スキーの夢	<p>夢はもちろんスキーが上手くなる事ですが、私の滑りは人からは丁寧な滑りだねとは言われますが、うまいね〜とは言われたことが有りません。自分の滑りの動画を見ると『やめてくれ〜』と叫びたくなります。</p>

■ つれづれスキー 第4回「コミュニケーション」

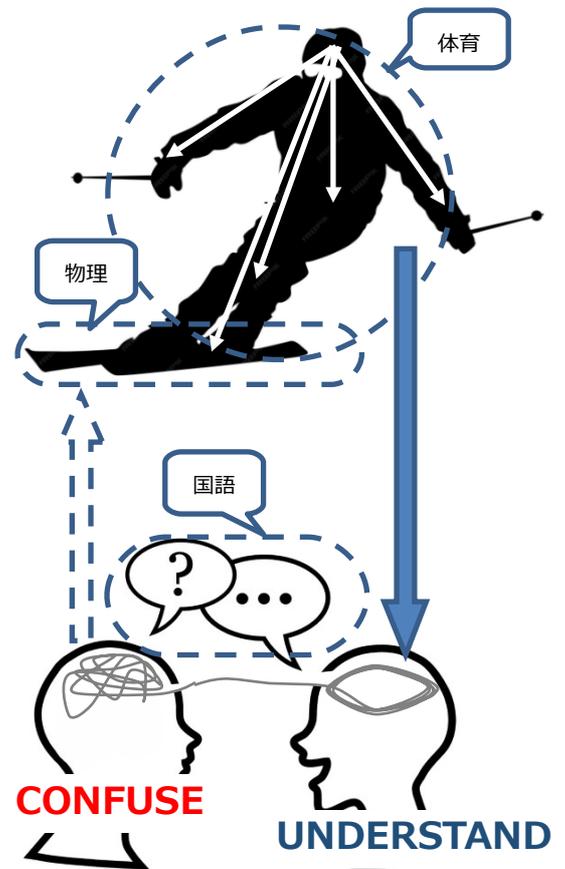
別のエッセイで書く予定にしておりますので概略だけお話ししますが、自分はスキーって物理であり体育であり国語の要素で成り立っているなあと考えています。雪面と板のやり取りでスキーとスキーヤーが運動する(これ物理)。板をどう動かしてまたはどう働きかけて動かしていくか(これ体育)。で、今回の話題であります、体育の感覚を言葉にして相手にどう伝えるか(これ国語)です。国語がちゃんとできて、体育も得意で、理系のセンスがある。クラスにひとりやふたりはいましたよね、なんでもぜんぶできちゃうやつ。幼少のころから勉強も運動も人並以下だった自分は、そういった人間に憧れをもつほどうらやましいと思っています。

さて、右の図ですが、これはスキーの話題や、教える・教えてもらうって局面でよくあるやつをイメージしたものです。伝える・やってみせる。聞く・やってみる。。。単純なことですが、ちゃんとできるかといえさにあらず。とても難しいことだと思っています。講習中に講師から指摘を受けたりOKもらったりしても、受講者は理解できていないことがよくあります。われわれは幼少のころから、先生のいうことはおとなしくちゃんと聞けとしつけられてきたので、とりあえず(せめて)言われたことは覚えておこうとして「うんうん」とうなづきますが、理解もできていないから、そのうち記憶から抜けていくってよくあるパターンにであります。

ちょっと自分のハナシで申しわけないのですが、自分は腹オチしないと理解が進まないし、せつかく指導していることをもらっていることを曲解してはもったいないと思っちゃうので、すぐ質問しちゃいます(安心してください。スベローの講師は納得いくまで説明してくれます)。引っ込み思案はもったいないです。数十メートル滑っただけで、できなくてあたりまえ。聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥。

体育は、「感覚」と言い表してもよいかもしれませんが、感覚で「物理」(板の動かし方)をコントロールしているのですが、講師がもつ感覚と受講者の感覚にはたいいズレがあるので、受講者が言葉どおりに受け取っても100%伝わるとは限らないのです。そもそも講師が言うてることはどんな雪質でどんな斜面で、ターンのどの局面で有効なのか??? 自分はそんなことを考えています。

受講者も講師からの一方通行でうなづくやめましようよ。わからないものはわからない、講師はそれを踏まえて別なアプローチを探る。1対Nで一方通行の講習では限界があると思っています。少人数でワイワイガヤガヤ。学校でいえば授業じゃなくて自由研究、小集団活動、意見交換。そういうのが近道かもしれません。先生のいうことだけ聞いていれば学力ついたっすかね? 自分はまったくダメでした。仲間に相談したり質問して教えてもらったり。時には自分が説明したり。そうやって自分で勉強してわかんないのは聞いてはじめて理解できて。。。バカな自分でも塾に行くことなく高校上がって志望の大学行って社会にでて今の自分がいます。コミュニケーション高めてみんなが主役になってクラブをもっと活性化できないっすかねー?? (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	53	Oby さん・Tmi さん・Smz さん・Yky さん夫妻・Umd さん Mrs さん 5 月いっぱい退会
	家族会員	5	
	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。



ご意見、投稿先メール