



〒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

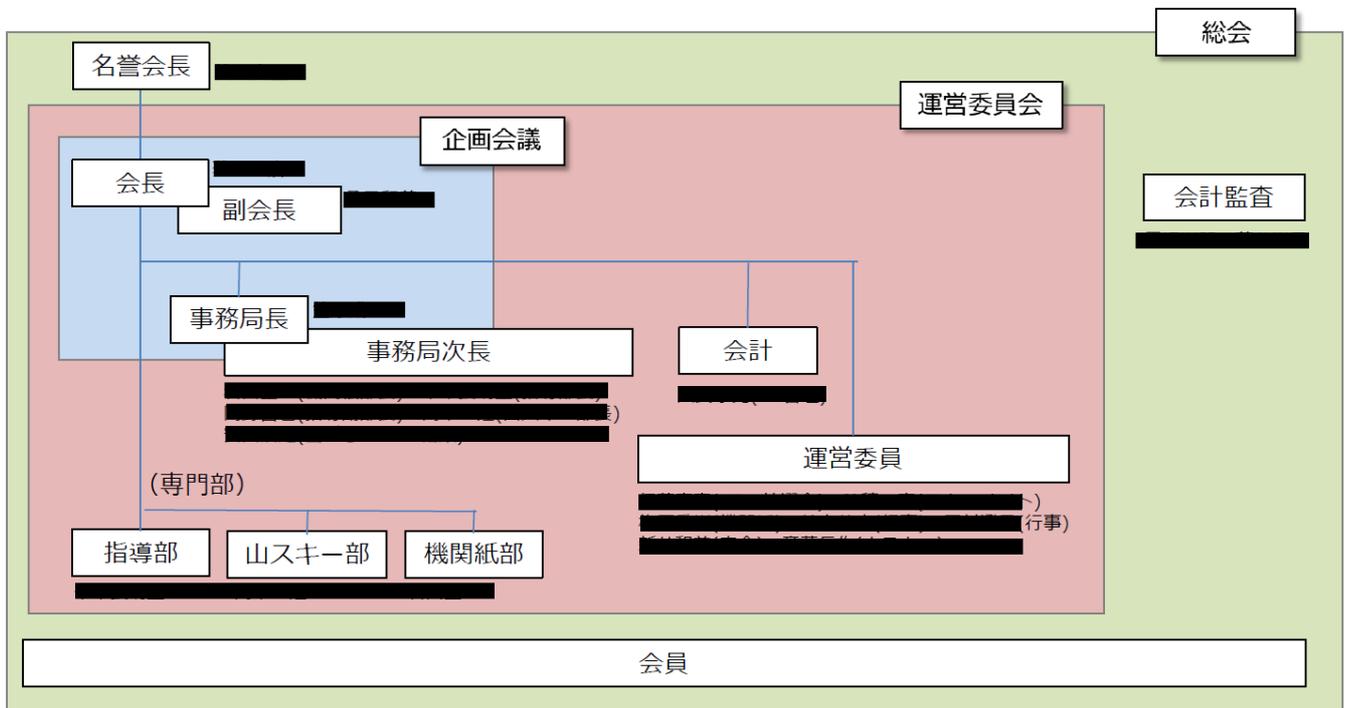
トピックス (1面)

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。

■ 総会開催されました！

さる7月6日(日)前橋総合福祉会館にて、予定どおり総会が開催され、各種議論・決議をもって今シーズンの計画が承認されました。

今シーズン体制は以下のとおりです。行事内容についてはあらためて正式版をお知らせする予定です。



なお、今シーズンは会則改定が立案・議論され大筋承認となりましたが、一部結論でずペンディング事項としました。これらは運営委員会で議論ののち、改めてお知らせすることになりました。

■ 一ノ倉ハイキング&湯檜曾温泉宿泊 レポート

2024-2025シーズン山スキー部納会を兼ねてハイキングを行いました。当日谷川岳インフォメーションセンターから一ノ倉出会までのルートです。

今回は、Sitさんにガイド役をいただいて、植物、歴史など様々な話を聞きながらのハイキングです。出会までは舗装された道をブナ林に囲まれた澄んだ空気の中快適なハイキングになりました。



出会に着くと一ノ倉がそびえています。この地方の方言では、岩壁を（クラ）と呼ぶそうです。谷川連峰随一の岩場であることから、一ノ倉と名付られたそうです。Sitさんの一ノ倉におけるロッククライミングの話聞いて感激しました。

（詳しくはご本人からお聞きください）

出会からは雪渓を歩きました。やはりスキーヤーとしては雪に触れるとテンションが上がります(笑)。雪渓を登っていくとシラネアオイの群生地が見つかりました。帰りも歩きやすく快適なハイキングになりました。ちなみに電気バスが走っていますから、歩かないでも一ノ倉の景色を見られます。Iwtさん・Oknさんは、経験のため、電気バスを使っていました。



宿泊は湯掛曾温泉の永楽荘です。温泉で汗を流し、来年度の山スキー部活動スケジュールの意見交換を行いました。結果、たくさんの行事が計画されて、いまからワクワクです。

納会の食事はボリューム満点、地元の山菜、肉、魚など大変美味しかったです。お酒も進み、山の話やスキーの話大変盛り上がった納会となりました。

Ogw 会長の話で、スキーの究極の楽しみ方の一つはパウダーを滑る事と言われたのが印象に残りました。来シーズンは、パウダーも注力していきたいですね。

最後になりましたが、今回の行事を立案計画いただいた Okm 部長に感謝申し上げます。（Szk）



レポート（報告）

（お知らせ）
行事リーダは実施内容を会長・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1回 企画会議	日時	7月3日(木)1900~2100	場所	on ZOOM
	出席			
第1回 運営委員会	日時	7月16日(水)1900~2130	場所	クラブ事務所
	出席			
7月県スキー協常任委員会	日時	7月7日(月)1930~2100	場所	クラブ事務所
	出席			

1. 専門部ほか 活動トピックス

事務局	<p>総会にて予定議案審議し、以下を決定。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mng 貞盈氏を名誉会長に任命。 ✓ 会則を改定。ペンディング事項は運営委員会で検討ののち次回総会にて再審議予定。 ✓ 今シーズン行事予定は運営委員会で最終整理して決定する。
行事担当	<p>インラインスケートオフトレ スタート(詳細は今後の予定参照) 丸沼プラスノー講習会 スタート(詳細は今後の予定参照) ストレッチ(総合スポーツセンター 18:00~) は、日曜日に変更</p>
山スキー部	山スキー部部会 07.22(火) 19:00~ 前橋総合福祉会館

2. その他 PR 事項

- 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. 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。

■ 会議開催予定

第2回企画会議	8月6日(水)1900~	on ZOOM	第1水曜日
第2回運営委員会	8月13日(水)1900~	クラブ事務所	第2水曜日
行事打合せ	—	クラブ事務所	ウィンターシーズンに開催
会報印刷・袋詰め	8月26日(火)1800~	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
91	山スキー部納会【一ノ倉ハイキング&湯檜曾温泉宿泊】ハイキング	14名	6月22日(日)~23日(月)	谷川岳	Okm
	Ogw,Mng,Mng 敏,Okm,Sit,Okn,Iwt,Umh,Ksh,Icb,Kkt,Ikd,Szk,Krm さん (Okn さんお知り合い)				
	トピックス参照。				

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？！ 必要な道具は、インラインスケート(数万円)、ヘルメット(スキーと共用可)、各種防具(グローブ、脛、 肘、お尻など合計 1 万円ほど)です。				

■ これからの行事

番号	行事名	分類	日時	場所	リーダー
13	第 4 回丸沼プラスノー講習会(県)	講	8 月 6 日(水)	丸沼高原	Ogw
	来シーズンの大変身につなげる講習会 (参加対象:フリー)				
15	川場マス釣り B B Q(県)	交流	8 月 10 日(日)	川場村中野ビレジ	Ogw
	釣って、焼いて、食べて、遊んで楽しさいっぱい (参加対象:フリー)				
17	第 5 回丸沼プラスノー講習会(県)	講	8 月 13 日(水)	丸沼高原	Ogw
	来シーズンの大変身につなげる講習会 (参加対象:フリー)				
20	第 6 回丸沼プラスノー講習会(県)	講	8 月 20 日(水)	丸沼高原	Ogw
	来シーズンの大変身につなげる講習会 (参加対象:フリー)				
22	第 7 回丸沼プラスノー講習会(県)	講	8 月 27 日(水)	丸沼高原	Ogw
	来シーズンの大変身につなげる講習会 (参加対象:フリー)				
23	第 1 回技術ミーティング(クラブ)	指	8 月 28 日(木)	前橋市総合福祉会館	Cgr
	(参加対象:フリー)				

エッセイ（読みもの）

■ Ogw 師匠のスキー技術コラム 第5回「フラットポジションについて」

私がお世話になっている Skg 智之コーチのポールレッスンは、インスペクションを兼ねて「ヘルマン」でポールを滑ってから始まります。「ヘルマン」とは滑降(DH)、スーパー大回転(SG)、大回転(GS)で活躍した選手で、長野冬季オリンピック・では DH で大転倒し、全身打撲状態にもかかわらず SG・GS で金メダルを取ったヘルマンマイヤーが試合前、必ず行うドリルに付けられた名称です。

「ヘルマン」のドリルとは、斜滑降からブルークまたはシュテムで斜面と垂直に立ち、スキーがフラットな状態で向きを変え、横ずれを止めた斜滑降に入るドリルです。

斜面と垂直に立つスタンスを平行にし、徐々に高速でも同じことができるようにして本番に臨むという流れになります。これは、一見やさしそうに思えるドリルですが、なかなか斜面と垂直に立つことが難しいです。

スキー協では斜面と垂直のポジションを「フラットポジション」と呼んでいます。フラットポジションを確認できないと、身体でスキーを回す行為につながり、スキーの横ずれを止めることが難しくなります。

私は、このフラットポジションの効果的な練習として、昨年からアイススケートを始めてみました。初めは生まれたての小鹿のようにキョロキョロして立つこともできない状態でしたが。クラブ員の菅谷洋子さんに「キョロキョロするのはフラットができている証、その中でフラットポジションがつかめると吸い付いたように安定する」とアドバイスを受け、Skn のアイスアリーナに通い、少しポジションがつかめるようになりました。同じように、フラットポジションの会得に効果が期待されるスラックラインを、毎週行っているストレッチに取り入れてみました。足首・膝・腰・肩・頭が一直線になるように足裏から伸展して立つ際の動作は、ターンに入る動作に似ています。

ポイントは、棒立ちの立ち方ではなく股関節が使える立ち方を心掛けることです。実は、これにはコツがあります。そのコツとは、全身の力を抜いて必要な筋肉だけを働かせるということです。このフラットポジションは、スキーだけでなく普段の生活の中にも取り入れることで、姿勢を良くし、膝への負担を軽減できることにつながるの、健康寿命を延ばすことになるのでは?と思っています。

毎週行っているストレッチは、今年度から毎週日曜日、18時～20時、関根町の群馬県総合スポーツセンター・サブアリーナ・ボクシング場で行なっています。

利用料は大人200円（65歳以上100円）で講習料は無料です。ぜひ参加してみてください。



■ みんなの横がお（プロフィール） 第4回「Hzm さん」

氏名	Hzm Bk
徒然	<p>約12年前から前橋スベロークラブにお世話になっています。65歳で勤めていた会社を定年退職するころ、毎年シーズン券を購入して宝台樹スキー場で滑っていました。夏のプラスノーでよくご一緒する神村さんに出会ったのもそのころでした。そして、たまたまスキースクールの林先生から「Hzmさん、前橋には『前橋スベロークラブ』というのがあるよ」と紹介されたのが縁で、現在に至ります。</p> <p>初めてのスキー体験は高校1年生のスキー教室でした。会場は赤城山青木ゲレンデ、道具は従兄から譲ってもらったもの。メーカー不明のイタヤ单板、つなぎ板エッジ、カンダハービンディング、ブーツは革のダブル（バイソン）、合竹ストックに銀パラと、今思い返すと懐かしい限りです。そんな道具で友達数人と尾瀬戸倉や六日町の民宿に泊まりながら滑っていました。</p> <p>1年が経つと道具の情報も入ってくるようになり、「グラスファイバーの板があるらしい」ということでヤマハのオールラウンドを手に入れました。赤い化粧板、黒いソール、ステンレスのシームレスエッジがカッコよかったですね。このころ、近所の肉屋さんで手伝いをしていた根岸熊五郎さんと知り合いました。「Hzmくん、ちょっと板を預かってくれ」と言われて預かったのがクナイスルのホワイトスター。これがただモノではありませんでした。後で知ったのですが、万座の準指導員でデモ選13位の実績を持ち、クルッケンハウザー教授に直接指導を受けた方だったのです。板を預けた理由は「奥さんに内緒でスキーに行くために家から持ち出せないから」だったとか（笑）。もう時効だから話してもいいですね。そのおかげで、あの時代としては贅沢な「車でスキー」なんてこともできました。天神平の高倉山や苗場の第三ゲレンデが、当時は超急斜面に見えたものです。でも基本は「歩いた分だけ滑れ」ということで、赤城の第五ゲレンデなんかではリフトなし、ラッセルでゲレンデを作りながらボーゲン、ブルーク、山開きシュテム、谷開きシュテム、チェックなどを練習しました。こうして振り返ると、私の原点は基礎スキーにありますね。そのおかげで階段登行は得意になりました（笑）。</p> <p>大学に進学して群馬を離れましたが、スキーは続けていました。三浦雄一郎さんがスピード記録を出した際、その使用板であるHATA SNOWDOLPHIN（195cm）をバイト代で購入したのも良い思い出です。</p> <p>大学を卒業してからは時が流れ、スキーはしばらくブランクが続きましたが、ある日気がつくと「カービングスキー」の時代が変わっていました。スキーを再開しようと決意して板を購入しようとしたら、短い板ばかりでびっくり。「なんじゃこりゃ」と思いつつフィッシャーの181cmの板を購入しました（今思えば大回り用の板でした）。大穴スキー場での初滑りでは、その反応の強さに腰がやられそうになり、驚いたのを覚えています。こうして改めてスキー熱が再燃しました。</p> <p>紙幅が尽きましたので、このへんで……。</p>

■ つれづれスキー 第5回「サイクル運動」

前回、スキーは物理と言いました。スキーの運動は、ニュートン力学やら材料力学やらで説明できる。。はずです。

(あまり勉強できなかったので「はずです」くらいで許して)。

モノが(斜面を)下っていく落下運動は、斜面という三角関数の世界に地球の重力に身をゆだねること、そして円運動は、モノが回転するために必要な向心力とそれに見合った遠心力が釣り合うことで続きます。

そのふたつの運動があわさってターンが成り立ちます。そしてエッジングと荷重でスキー板をどう変形させてエネルギーを溜めてつぎのターンにつなげているか。。みたいな材料力学みたいな世界にも支配されています。すいませんねー、アホなくせにこういう話題が好きで脱線してしまいました。今回の主旨は「スキーはサイクル」です。サイクルっていうと、なにかの運動や動作が繰り返されることを表します。音叉や弦が振動するとか縄跳びとか自転車とか、クルマのエンジンとか。。あと、リサイクル・リユース・なんとかのRみたいな循環型社会ってのも広い意味ではサイクルですね。ペットボトルが生産され、回収され洗浄、熱やプレスで変形させてまたペットボトルが生産されるみたいなやつ。まあそういう概念です。

中学校の技術の時間で習った「エンジン」で言えば、そのサイクルは、吸気行程・圧縮行程・膨張行程・排気行程ってのに大きく別れ、それぞれついている部品がどのタイミングでどの程度、何をするかってのがキモになります。同様に、スキー協の教程にはそれぞれの行程の説明があります。

ここからいきなりで恐縮ですが、スキーにおいてサイクルとか行程とかをイメージしていますか？例えば、フラットポジション、足裏切り替え、内腰つり上げて大事な操作なんですけど、それはどの局面で発生させてどう変化していくかまでイメージしていますか？ってことです？(下手な自分がこんな言うのと笑われそうです)

もうすこし踏み込みます。複数の受講者が現場でスキーを指導されても詳しいことは伝えられないです。指摘されたこと、指導されたことを風呂敷に包んで持って帰っても、それはキーワードの詰め合わせに過ぎません。いくら素晴らしいスローガンを掲げて会社・社会が変革されることができないのと同じで、指導された内容は、具体的になにをどうすればよいか展開せねばなりません。

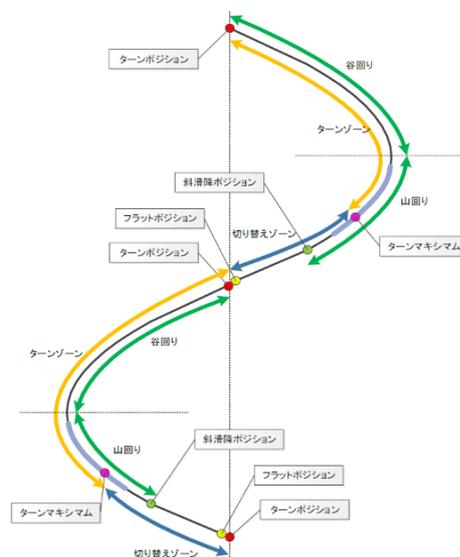
本来スキーヤーは、「何を、どういったタイミングで、どの程度、どの方向へ」と、より具体的な操作をしています。そしてその操作量は常に変化します。その操作は、デジタル的なON/OFFではなく、もっとアナログで曲線的でなめらかに連続したものだと思います。例えば吸気・排気バルブの動作量をつかさどるカムが曲線で構成されているのと同じことです。

わかいころに1級取得に向けて基礎スキーはまっていたころ、自分にはそのイメージがありませんでした。とにかくターンの前半に形をきめて最後までギューンと回っていました。それはまるでコンパスで円を描くような、ジェットコースターで一定のRを回るようなことをしていました。Ogw 師匠が書いているフラットポジションをはしょってエッジからエッジに瞬時に切り替えるようなことをしていました。

それでも当時は「ターンを最後まできっちり」とそして「ターンのとらえを早く」みたいなキーワードが基礎スキー界隈であふれていて、自分はそれらを曲解していたわけです。

強くエッジを入れていく、いくら外向傾しても内腰吊り上げててもその後は固まったままではダメなんですよ。あれ？今回の話題は「サイクル」でしたね。なんか違う方向に流れてしまいましたが、おかげで次回のお題も決まりました。

いや～、スキーって本当に話題が尽きないですね～。それではまた！サイナラ、サイナラ、サイナラ (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

項目	期初	新規	退会	計	備考
一般会員	51	2	0	53	
家族会員	5	0	0	5	
子供会員	0	0	0	0	
合計	56	2	0	58	
スキーマイト	34	1		35	
公認資格者	19			19	

注) 会員数には、会費未納ながら継続予定とみなされる者を含む。

■ 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、総会后(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)

ひみつ

(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。



スベロー HP

■ 会員専用 HP (試行中)

ひみつ