

〒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。

■ 関越ブロック学習交流会レポート

さる9月27日・28日の日程で関越ブロック主催の「学習交流会」に参加してきました。スベロー入会後まだ年浅な自分は、こういった上部団体の催しに参加するモチベーションもなかったのですが、今シーズン初級指導員を受験するにあたりスキー協の各種技術資料など読むにつれ、ナルホドと思うこと・ギモンに思うこと、我が脳みそが複雑に絡み合い混乱。うーん、イチチョ自ら飛び込んでみたら糸口がたどれるのではないかと思います。参加した次第です。

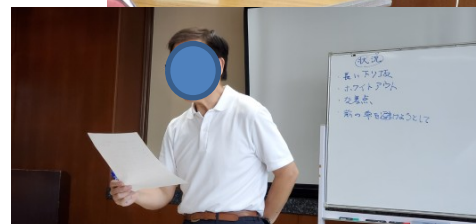
結論からいうとずいぶん多彩な行事をされるものだなあと感心しました。特に「スキー技術理論」の講師 Mri 康夫さん(栃木スキー協)による、3つのキーワード「伸展加圧」「3関節の平行移動」「迎え角」の内容解説と参加者一同の協議はなかなか自分も考えさせられる機会となりました。講義と講義資料である動画のなかで使っていた用語に食い違いがみられたことなど今後の整理に良い機会になったのではないのでしょうか。民主的な議論を交わすというスキー協の環境ゆえ、私のようなペーペーの意見も尊重してただけました。帰宅してから思ったのですが、今後は教程で求められている技術や毎年ハイライトされるキーワードもそれ単体で議論・実践するだけでなく「なぜその技術が必要なのか」「その技術がないとなにが困るのか」といった真の目的や求められる技術

の背景など付帯する範囲の議論が進めばよりスキー協らしさができるかなと思いました。

また、「安全運転講習」では参加者の雪道運転の経験を元にどういったシチュエーションでどんな危険なことがあったか。どうあるべきだったか、また何を常備すれば良かったかなど意見交換しました。スキー場に向かう際、乗用車乗り合いで向かう我々にとってもはととも良い機会となりました。スベローの中でもブレインストーミング的な行事として取り入れてもよいと感じました。

他にも紹介したい内容があるのですが、紙面の関係から以上となります。

スキーの勉強会っていったい？ と、少々疑問に思っていた自分は深く反省しました。この行事はおすすめです。みなさん次回から参加してみたいかがでしょう。(Ysd)



■技術ミーティング「山での危険予知」

先日、開催された技術ミーティングは、Sitさんの貴重な経験を元に講義をいただきました。講義内容は要点を絞り、Ksh 事務局長にまとめていただきましたのでお知らせします。

1. 気象について

- ・ IT 技術が進み、予報サービスが発達しているのでそれを参考にする。昔は天気図を自分で作成し天気を予測していた。自分は200枚程の天気図を書いてようやく他人に見せられるレベルになった
- ・ 実際の空を見て天気を予測する「観天望気」を普段から心がけておくとうい。
- ・ 海外の予報も有料で閲覧できるサービスがある。海外登山ではこれを利用する。

2. 地形図、地図

- ・ 山に入る時は国土地理院発行の地形図必携。1/25,000、1/10,000。Net や書店で手配できる。
- ・ 磁北線を地図に引く。自分で引くことで、地図を読んでいることにもなる。そして高度計とコンパスと地図とセットで使い、ポジション（現在位置）と方向を把握する。

3. 山スキーの形態

- ・ スキー場境界ロープの横をサイドカントリー、リフト最上部より上方をバックカントリーという。
- ・ 山スキーとは、スキー場には戻らないコースを歩き、登り、滑ることである。その分、危険の余地、回避、万一の場合の対応を事前に準備する事が重要。

4. 登山届

- ・ 必ず提出する。登山口などにポストあり。県警や自治体によってはネットでも受け付ける。下山届は公(おおやけ)に対して提出不要ながら、クラブの中では会長に提出する運用としている。
- ・ 緊急連絡先(留守宅や家族、知人、所属クラブ etc.) にも写しを置いていく。

・ 事例

① 谷川岳マチガ沢にて。あるパーティーのメンバーの女性が行動不能になり、ビバークすることになった。予備日を1日取っていたが、女性の緊急連絡先の友人が斎藤さんではなく警察に連絡してしまい、警察から斎藤さんに連絡があった。特に問題がないので遭難ではない旨を説明し、事態は收拾したが、問題や確認することがあれば第一連絡先のクラブの会長に連絡するよう言い残すべきであった。

5. 装備・用具の例 スキー板とポール、ザック

- ・ ブラックダイヤモンド製のスキー板は、トップとテールに穴が開いていて、救助時にソリとして使用できる。現在はこの種の板がすくなくなくなっている。
- ・ ポールは2本をつないでゾンデ棒として使用できる。(実際にサンプルを提示してもらった)
- ・ 実際に背負うザックのサンプルを示された。容量は40ℓ、重量は約13~4kg 程度と重い。万一同行者が事故で動けなくなった場合にその人の荷を分担するため、パーティーのリーダーは個人装備に必要なサイズより10ℓ以上大きめのザックを持って行く。

6. 「ハインリッヒの法則」：災害防止に関する経験則 について説明があった。

- ・ 「1 件の致命的な事故の背景には、29 件の軽微な事故が隠れている。そして、事故にはならない300 件の予兆(ヒヤリ・ハット)がある。」というもの。(1:29:300の比率)ヒヤリハットの段階で対策を練ることが重要である。

7. 質疑応答

- ・ 地形図の見方やコンパスの使い方については、実地に教えてもらいたい。⇒別途計画し、現地で実習をすることにした。
- ・ 現在は山でもスマホを活用し「位置情報を確認」し「地形図」で地形を確認できる。また天気予報も見れるので、これらを活用すると便利だ。しかしスマホに頼るのは問題。スマホを見ながら歩くことでは足元しか見られなかったり、見間違えも起こりやすい。常に周囲の地形に気を配り、自分の立ち位置を意識して「紙の地図」「コンパス」を併用し、道迷いなどの危険を回避すべき。

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（※切 1 週間）

■ 運営委員会報告

第 4 回 運営委員会	日時	10 月 8 日(水)1900～2100	場所	クラブ事務局
	出席	Ogw ・ Ksh ・ Iwt ・ Okn ・ Okm ・ Oht ・ Ito ・ Hdm ・ Sit ・ Ysd		

1. トピックス

決定事項	・会員からの要望を収集しクラブ行事へフィードバックするため①会員全体へのアンケート調査②行事ごとの報告の徹底の提案あり。①継続審議、②については今期行事から再徹底することした。
ペンディング	・会員全体アンケート内容精査
今後の予定	・リフト券が当たる抽選会については、11 月 5 日の販売開始にむけ絶賛準備中。
報告事項	・レスキューワックス講習会。PE 素材の新しいワックスの説明・実演あり。参加者 17 名 ・第 2 回技術ミーティング開催。股関節 3 つの使いかたを説明。参加者 12 名 ・大宮にて関越ブロック主催の学習交流会が開催され、クラブから Ogw、Mng、Ysd が出席 ・山スキー部会実施。地形図、コンパス、山スキー道具の紹介。 ・ボウリング大会実施し大いに盛り上がりを見せた。参加者 12 名 ・不定期でチューンナップ実習を開催し、参加者のチューンナップ技術・ノウハウが向上した。
特記事項	インラインスケート、ストレッチは継続して毎週日曜日実施。（後述）

■ 会議開催予定

第 4 回企画会議	11 月 5 日(水)1900～	on ZOOM	第 1 水曜日
第 4 回運営委員会	11 月 12 日(水)1900～	クラブ事務局	第 2 水曜日
会報印刷・袋詰め	11 月 25 日(火)1800～	クラブ事務局	
行事打合せ	11 月 26 日(水)	総合福祉センタ	

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
	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？！ 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
72	山スキーの集い+第 3 回山スキー部会(クラブ)	山	11 月 19 日(水)	前橋総合福祉会館	Okm
	講師に山とスキーの店石井の専務を迎え山スキーを始める方に山スキー行事の案内と用具・装備の説明 (参加対象:フリー)				
77	第 1 回フリースキー講習会(県)	講	12 月 3 日(水)	湯の丸	Ogw
	シーズン前の基本練習です (参加対象:フリー)				

エッセイ (読みもの)

■ みんなの横がお (プロフィール) 第 6 回 Okm さん

氏名	Okm 隆 (Okm Tks)
プロフィール	前橋スベロークラブさんにお世話になって、かれこれ25年が経ちました。(本当に月日が経つのは早いものですね) 私が真剣にスキーに向き合ってきたのは、ここ12, 3年位でしょうか? お陰様で今年度から「山スキー部会」の部長を仰せつかりました。 私の拙い山スキーの技術が少しでも皆様のお役に立てるのであれば大変うれしく思います。 宜しく願いいたします。
私にとってスキーとは	私は元々が山屋さんです。 24 歳で初めて山板にアザラシのシールを付け、登った山は「根子岳」でした、1 時間半掛け登り、同じ 1 時間半掛けて降りることが出来ました。 股の下にストックを入れて制動を掛けて滑り、左右のターン毎に転び、起きては滑りの繰り返しでした。(Okm 君は点と線だねと言われる) 翌年登った「巻機山」でも米子沢に飛び込んだ途端に転け、板をザックに脊負ったまま滑ることなく車まで降りました。 それ以降、基礎スキー技術の大切さを身に染みて感じております。
スベローの魅力とは	兎に角、皆さんのスキーに対する情熱が異常過ぎて・・・I love (笑)
オフシーズンの過ごし方	若いときに一時期はハマっていたウエイトトレーニングを 10 年前から再開し今年間を通して楽しんでいます。それと、山歩きかな。
わたしの道具	スキー板 (基礎) : OGASAKA KEOS スキー板 (山用) : BLASTRACK BLAZER LT : K2 COOMBACK : OGASAKA COMFORT
スキーの夢	足腰が立たなくなるまで、スキーを楽しんでいきたい。

山スキー部長の Okm さん。赤城山、マチガ沢、野反湖周辺などのハイキングを通じ、まずは山の中、自然の中に溶け込んでいこうよ！ という活動も行っておられます。みなさん参加されてはいかがでしょうか。それにしても点と線、松本清張とは懐かしや。あとうちの父親が股の下にストックいれて滑る技術を「股間制動」って言ってたのを思い出しました。(Ysd)

■Ogw 師匠のスキー技術コラム 第8回「スキーブーツの調整について」

スキーブーツはスキー板の選定より重要と言われています。10月22日の技術部会では適正なスキーブーツなのかチェックさせて頂く予定ですが、スキーブーツの選定について簡単に述べさせていただきます。

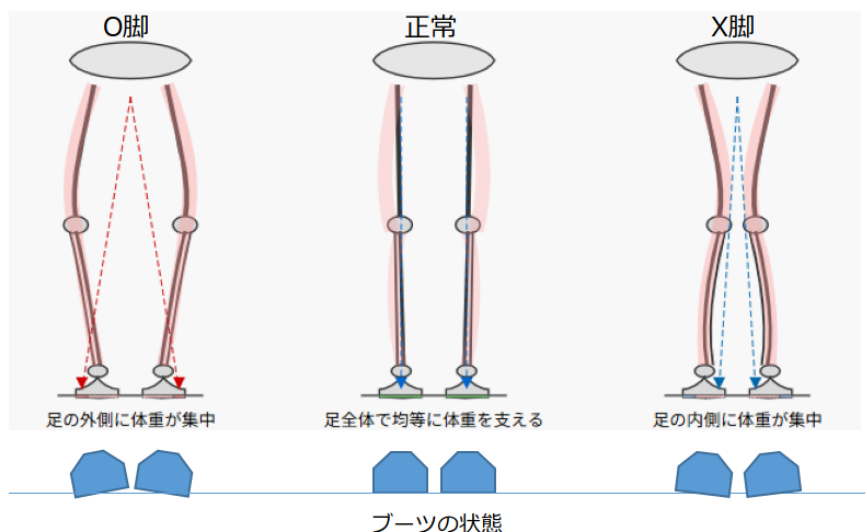
スキーブーツはスキーヤーの意思をスキー板に伝えると共に、雪面からの力を受け止めバランスを取りターンにつなげていく役目があります。その目的から次のポイントをチェックする必要があります。

- スキー靴に足入れして当たるところはないか？・・・痛みを伴うブーツでは適正な動きができません。
- 足全体を包み込むフィット感はあるか？・・・足に当たらなくても緩過ぎるブーツは良くありません。新しブーツを履いて感じる足全体を包み込むフィット感が大切です。
- 踵はしっかり収まっているか？・・・踵(かかと)の遊びは足に良くないだけでなく、思い通りのターンができません。
- カント角は適正か？・・・X脚・O脚の方を問わずカント角が許容値を外れていると適正なターンはできません。(要調整)
- 膝で円を描くように回してスムーズな動きができるか？・・・カント角が合っていないとスムーズな動きができません。
- フラットポジションで両足平踏みができるかどうか？・・・最終的にここが大切！

といった点をチェックしていただけたらと思います。基本的には、フラットポジションで平踏みができることがスムーズなターンにつながります。そうした意味でカント角の調整は大切です。カント角で調整しきれない場合はフットボードと呼ばれるインナーブーツの下にあるプラスチックの板を調整することになります。

スキーブーツの調整は、納得いくまで結構時間がかかりますが、まずは自分の履いているスキーブーツがどんな状態かチェックしてみてください。

スキーブーツの調整については遠慮なく相談してください。



■つれづれスキー 第8回「Sporty と Safety」

我々の生活には広くパラドクスやら二律背反やらに満ちています。「矛と盾」やら「アキレスと亀」。昔々はじめて哲学的な学問にふれた Ysd 少年は一見どうでもいい矛盾満ちた題材を論破証明することに夢中になったことがありました。さて本日の話題は、そんなスコラ学的な話題じゃなくて、もっと実生活のスキーの世界にある同時に成り立たせることのむづかしさ、ジレンマと言ったほうがいいかな？ そんな話題に迫ってみたいと思います。

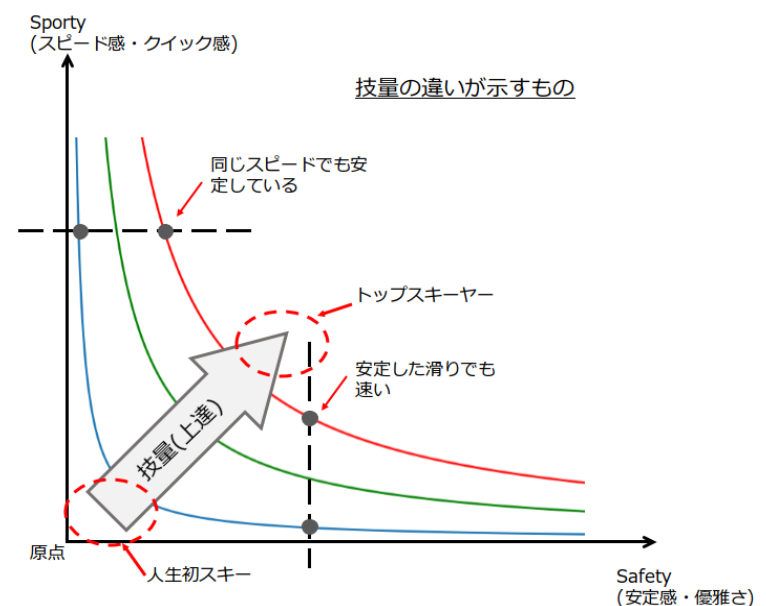
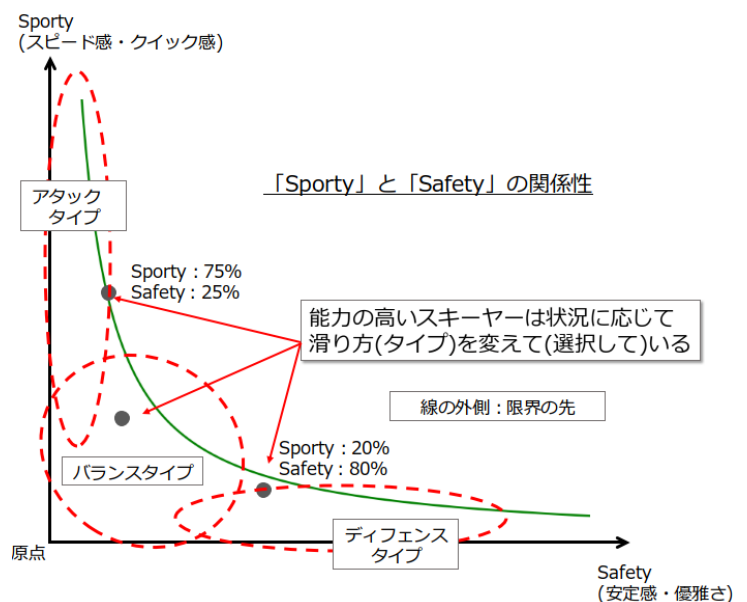
反比例といえば、ある関係をもったふたつの数において一方が変化すれば、もう一方が逆に変化するって関係をいいます。クリスマスのケーキを等分するとき、テーブルについた人数とひとりあたりの分け前の関係、もっと身近なやつだと、グルメの人気度と空き席数なんかも反比例ですね。今回は、スキーの「Sporty(速度感)と Safety(安定感)」について考えてみました。永遠のテーマといってもいいかもしれないこの話題にアプローチしてみます。

このふたつのファクターは、反比例の関係にあると思っています。もちろん例外もあると思いますが後の内容で説明します。さてこの関係性、技量の多寡により変化の様子(カーブ)は異なりますのでそこらへんも加味しながら説明します。

最初のグラフをご覧ください。縦軸に Sporty、横軸に Safety とし、その関係を示したものです。Sporty を求めると Safety に欠け、逆に Safety を求めると Sporty を下げざるを得ないことが示されています。あっちたてればこっちたはず。まさに、まさにジレンマ。そう、反比例の関係にあります。ちなみに線の内側はスキーヤーの手の内であり、外側は限界のそのまた先ってことにります。

もうひとつ、破線の楕円で囲まれた範囲に注目してください。この範囲はそれぞれ大まかですがおおきく3つのタイプに分けて表示しています。安定感を犠牲にしてスピードを求めるアタックタイプ、スピードを抑えて安定感を求めるディフェンスタイプ、そして中庸のバランスタイプです。さてみなさんこうなりたいと思っているでしょう、技術の幅の広いスキーヤー。彼らはそれぞれのタイプを行き来し、状況に応じて適切な組み合わせを選択しています。さてみなさんはどういうタイプでどこらへんにプロットされますかね?? (自問自答の結果、私は脇の下が冷たくなってきました。。('◇')ゞ)

さてもう少し別の切り口で考えてみます。二番目のグラフです。原点に近いグラフから原点から遠いグラフまで3本の曲線があります。これは技量の差を示しています。原点から遠いほうがより高いレベルの技



量を持つスキーヤーということが言えます。原点は、まさに本日はじめて板を履いたスキーヤーであって、我々は常により原点から遠ざかるようにトレーニングを積んでいるわけです。

遠い線のスキーヤーは、先に説明したとおり状況に応じた適切な配分を瞬時に選択し、自由に滑り方を変えることができ、さらにその選択できる範囲がとても広いのです。

例えば、湯の丸の全国大会のレースに出ているとします。途中のあの固く凍った急斜面でギャンブルはできません。転倒したらそれまでの苦労が水泡に帰す結果になるので守る必要があります。とはいえ、スタート後やゴール前の緩斜面で守った滑りをしている、ライバルのタイムからどんどん離されてしまいます。だからこのゲートから斜面はアタックモードで、そしてこのゲートこの斜面からはセーフティモードで。速い選手もそうでない選手も変わらないことなのです。どこは攻めるのか、どこは守るのか。で、どのタイプで何パーセントで滑るのか。そういうタクティクス(戦略)はみな同じなのです。競技スキーで例えましたがこれは基礎スキーでも山スキーでも同じことだと思っています。

今回の話題はいろいろ飛び、多岐にわたってしまいましたが、自分もちょうとでも自分の範囲を広げていって適切な選択ができるようになりたいと考えています。それではまた。(Ysd)

パブリッシング (公告)

■ 会員数・スキーメイト購読者数・指導員登者数

項目	期初	新規	退会	計	備考
一般会員	51	3	0	54	9月30日 Ywt 敏正さん入会
家族会員	5	0	0	5	
子供会員	0	0	0	0	
合 計	56	2	0	58	
スキーメイト	34	1	1	34	
公認資格者	19		1	18	

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。(10月8日現在)

■ 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)

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 (スキーメイト購読) 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>



■ 会員専用 HP

ひみつ

会員専用のページで最新スケジュールや会則、クラブ体制などが確認できます。

この紙面もカラーで読めますよ。



会員専用 HP

■ ご意見、投稿はこちら

kuroyas.crush.dnf@gmail.com

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

エピローグ (編集後記)

■ 目的と手段

より高くより多くより正しい知識を得つつ多様な経験を通じ適切な判断力を養い、もって豊かな暮らしを得る。学ぶこと経験することのモチベーションってそういうことだと思います。(自分の場合ですがある職業に就きたい希望があって大学に入りました。残念なことに、夢破れました。)

さて、そういう受験戦争と言われた自分たちの時代、いつしかよりよい高校、よりよい大学に合格することが目的となってしまうといったといっても過言ではないでしょう。実際、大学で出会ってその後、社会人となり何年たっても、モラトリアムが続く連中をたくさん見てきました。振り返ると、彼は彼女は、大学はいることで燃えつきてしまい、社会でいかに自分の居場所をみつけ経済力をつけ生きていくのか。。?に考えが及んでいなかったのかもしれませんが。実は今も同じような潮流は続いている。。。我が子供たちも何が目的でなぜ学んでいるのか本当にわかっていたのかなあ。。?

スキーもおんなじじゃないっすかね。目的と手段が入れ替わっていませんか?

スキーを教えてもらうことは大事なことであり、より早く高みに導いてもらえる、効率的な手段であることは間違いありませんが。。。講習受けてほめてもらうことが目的になっていませんか?

スキーの目的はひとそれぞれなので具体的にはあげませんが、講習はその目的を達成するための手段にすぎないのですよ。

斜面と向き合い考え感じ、自身の強味と弱点を加味して何を選択し何を行うのか。恐怖心に打ち克ち、斜面に飛び込み、麓やゴールで滑り切った斜面を振り返る。自分はこういうのがスキーの醍醐味だと思っています。私はどんな斜面でももっと安定してもっと速く滑れるようになりたい。

さて、みなさんのそれぞれの目的に向けて。共に頑張っていきましょう!(Ysd)