



〒371-0851 前橋市総社町3-9-4
前橋スペローカラブ
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ひいたします。

■ 【特集】あらためて問う！ あなたの安全対策は万全ですか？

先日、講習会で滑走中に事故が発生しました。スペローメンバーのひとりが、コントロールを失った未熟なスノーボーダーの体当たりを受け、救急搬送、入院となりました。肋骨骨折・肺気胸の診断でありましたが、その後の回復めざましく5日後に退院、現在は今シーズン中の雪上復帰に向け鋭意努力されている状況です。

当方に落ち度はなく、責任は相手方にあると思っておりますが（私見）、クラブとして今回の事故の振り返りと今後もフィードバックを継続することで、クラブ行事が可能な限り安全であることを重要目標としました。啓蒙活動の一環として、本紙で安全に関する特集を掲載します。

大事なポイントを整理しておきます。なお、最終紙面に参考資料としてまとめておきましたので併せてご確認ください。

（ゲレンデスキーを対象に記載しました。山岳スキーはあらためて話題にしたいと思っています）

・防具の着用

ヘルメット、グローブ、ゴーグル。これはほぼ問題ないと思っています。アルペン競技でゲートアタックする猛者たちは徹底されていると思いますが、事故に巻き込まれたとき被害を最小限にしてくれるのは防具です。最低でも脊髄を守るプロテクターを、可能ならそれ以上のものを装着しましょう。



・緊急連絡先の準備

救急が必要になるレベルの事故が起きたとき自分を救ってくれるのは、情報です。スペローカラブとして、各種行事参加者は、緊急連絡先を携帯することをルール化しました。このルールは強制ではありませんが、情報不足のため万一の連絡遅れや救急・医療の引継ぎ不足となることをご理解ください。加えてもうひとつ大事なことです。緊急連絡先のかたへ会長または事務局長の電話番号をお知らせし、その電話番号から着信があれば

が確実に連絡に応じてくれるよう伝えてください。

緊急連絡先	
ふりがな 氏名	(続柄:)
電話番号	
記入日	西暦 年 月 日

本人情報		ひみつ
氏名	(男・女)	
住所	〒	血液型
生年月日	西暦 年 月 日	
電話		
その他 既往症など		

・各種保険の加入（損害賠償保険と損害保険はちがう）

世知辛いことですが損害賠償に発展すれば、被害者・加害者関係なく過失割合で解決される世の中となっていました。一方的に衝突された被害者も補償の義務が生じる可能性があるということです。

損害賠償保険（賠償保険）に加入していますか？ 損害保険（身体だけなら傷害保険）だけでは相手方の損害に対する補償をしてくれません。損害賠償保険と損害保険の両方の加入しておくことをおススメします。

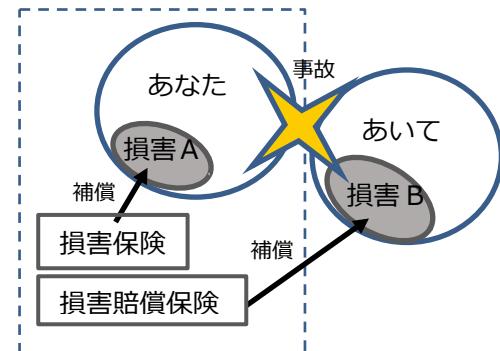


（もうすこし具体的な解説）

仮に相手がいる事故が発生して、自分自身の損害（損害A）のうち、例えば入院費や手術費を補償するのが、損害保険（傷害保険）です。

相手の損害（損害B）を補償するのが、損害賠償保険（賠償保険）です。

最悪のシナリオですが、あいてが開業医だとして取り返しがつかないことになったら。そして残された家族の生活と私学医学部に通う子供が複数いたら、補償額は一体いくらかかるでしょうか？ 賠償責任保険がなければ、それを自費で償うことになります。



（損害賠償保険の商品例）

①スキー協の団体扱いの賠償保険

これは、加入年齢制限がないのでおススメです。今シーズン分は募集終了しておりますが、毎年10月までに申し込みができます。（ただし、1億円まで）全国スキー協のHPで確認してみてください。

<https://www.mmjp.or.jp/wsaj/hoken/data/baisyou-moushikomi.pdf>

②PayPay保険、任意保険（クルマ）や火災保険（住宅）の特約など

Netでお手軽に入れる保険もあります。あとはご自身のクルマの任意保険やお家の火災保険に付加する商品もありますので、ご加入されている損保系（東京海上・損保ジャパンなど）の代理店に相談してみてください。「スキー旅行で損害賠償責任が発生した場合の補償がついていますか？」と質問したら、確認してくれます。

■ 新規入会者、増えてます！（新規入会 Kwi 淑恵さん）

『今年スペロークラブに入会し、中高年スキー講習会、第2回フリースキー講習会に参加させていただきました。

中高年講習会は、中高年用の省エネ技術の習得ということでしたが、教えてもらった通りに滑ることができない以前に教えてもらっていることがよくわからず、どのように滑ったら良いのかわからないという状態でした。

フリースキー講習会では、姿勢や体重移動の方法など、Ogw会長の説明がとてもわかりやすくて、よく理解することができました。理解することはできましたが、今度は技術が追いついてきませんでした。

2回の講習会に参加してみましたが、今までの自己流で滑っていた部分を見直す良い機会となりました。また具体的なアドバイスを受けることで自分の課題が明確となり、ほんの少しですが上達を実感することができました。

今後も講習会や練習に積極的に参加して技術の向上に努めていきたいと思います。

ありがとうございました。そしてこれからもよろしくお願いします。』(Kwi)

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)

■運営委員会報告

第7回 運営委員会	日時	1月14日(水)1900~2100	場所	クラブ事務局
	出席	Ogw・Ksh・Iwt・Okm・Otk・Hdm・Cgr・Sit・Ysd		

1. トピックス

決定事項	<ul style="list-style-type: none"> 12月25日尾瀬岩鞍で発生した事故を鑑み以下の対策を施す。 防具の重要性をPR(機関紙掲載)する(機関紙部)。 会員各位で緊急連絡先カードを記載し、行事参加中は携帯する。(会員全員)緊急連絡先に会長または事務局長から緊急連絡の着信の可能性があることを知らせておく。(機関紙部) スキー協(全国)への事故報告(安全担当) ホームページに掲載する動画や写真の撮影と提供をする(行事担当→Otkさん)
ペンドィング	<ul style="list-style-type: none"> リフト券が当たる抽選会の振り返り(事務局)
今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> 別項目(今後の予定)参照
報告事項	<ul style="list-style-type: none"> なし
特記事項	<ul style="list-style-type: none"> SL、GS練習会がかたしな高原でスタート。 全国大会(湯の丸)の申し込み開始。全国HPから手続きのこと。

■会議開催予定

第8回企画会議	2月4日(水)1900~	on ZOOM	基本、第1水曜日
第8回運営委員会	2月11日(水)1900~	クラブ事務局	基本、第2水曜日
会報印刷・袋詰め	2月24日(火)1800~	クラブ事務局	基本、第4火曜日
行事打合せ	2月25日(水)1900~	総合福祉センタ	基本、第4水曜日

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: 行事リーダへ連絡 (LINE推奨)

行事詳細把握のため「行事打ち合せ」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
一	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かたを見つめなおし、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。					

■ これからの行事

番号	行事名	分類	日時	場所	リーダー
106	指導員受験者用レッスン(県) 指導員受験者の為の雪上講習です (参加対象:受験者)	講	2月3日(火)	片品 or 岩鞍	Ogw
107	第3回 SL ポール練習会 (かたしな高原) (県) 片品のくちなしこースを借り切ってブラシマーカーを使ったSLの練習をします。参加者が少ない場合は尾瀬岩鞍でフリースキー講習会になります。 (参加対象:フリー)	P	2月4日(水)	かたしな高原	Ogw
108	山スキー(パウダーを滑る) (クラブ) パウダーの滑り方を練習します (参加対象:フリー)	山	2月6日(金)	三俣・八木尾山	Okm
109	第4回 GS 練習会(県) かたしなくちなしこースを借り切ってGSの練習をします。参加者が少ない場合フリー・ポールに入ります。 (参加対象:フリー)	P	2月6日(金)	かたしな高原	Ogw
110	第31回池田杯スキー競技大会 (県) 8日GS・9日SL AM練習会・PM競技大会 (参加対象:フリー)、宿は魚沼の定宿 小西屋さん	P	2月7日(土)~8日(日)	須原スキー場	Ogw
111	第4回スキー講習会(クラブ) 緩斜面主体の講習・長いコースを滑る講習と希望に合わせて行います (参加対象:フリー)	指	2月8日(日)	尾瀬岩鞍	Okn
113	第4回 SL ポール練習会 (かたしな高原) (県) 行事107参照 (参加対象:フリー)	P	2月12日(木)	かたしな高原	Ogw
114	第5回 GS 練習会 (かたしな高原) (県) 行事109参照 (参加対象:フリー)	P	2月13日(金)	かたしな高原	Ogw
115	県外スキー(妙高杉ノ原) (クラブ) 長い緩斜面を気持ち良く滑ります (参加対象:フリー) アルファイン 秀雲荘泊	クラブ	2月14日(土)~15日(日)	妙高杉ノ原	Umh
117	第5回 SL ポール練習会 (かたしな高原) (県) 行事107参照 (参加対象:フリー)	P	2月18日(水)	かたしな高原	Ogw
118	第6回 GS 練習会 (かたしな高原) (県) 行事109参照 (参加対象:フリー)	P	2月20日(金)	かたしな高原	Ogw
119	山スキー (パウダーを滑る) (クラブ) (参加対象:フリー)	山	2月20日(金)	三俣・東谷山	Okm
121	第6回 SL ポール練習会 (かたしな高原) (県) 行事107参照 (参加対象:フリー)	P	2月25日(水)	かたしな高原	Ogw
124	全国大会前日 GS 練習会(全国) 全国大会前日 GS の練習会 (参加対象:フリー)	関西B	2月20日(金)	湯の丸	Ogw

125	全国スキー・スノボ競技大会(全国)	関西B	2月21日(土)~22日(日)	湯の丸	Ogw
	24日GS2本、25日GS2本				
	(参加対象:フリー)				
126	指導員検定会(関東ブロック)	東京	2月28日(土)~1日(日)	かたしな高原	Ogw
	12日筆記試験、13日実技試験				
	(参加対象:受験者)				

エッセイ（読みもの）

■みんなの横がお（プロフィール）第9回 Obs 一成さん

氏名	Obs 一成 (Obs かずなり)
山スキーとの出会い	高校生の時一番好きだったスポーツを諦め、空虚な日々の中友人から山に誘われた。まあ山に登ってみるのもイイかな、と軽い気持ちで山へ行き始めた。雪の山へ行くのにスキーを使うと面白いと思いその年の冬にスキーを始めた。リフト代の捻出はなかなか難しく、上信電鉄の山名駅まで歩いて行き、ゲレンデではスキーを履いたまま歩いて登ったり滑ったりし始めた。
その後の歩く山スキーから滑る山スキーへ	暫くは山で歩く為のスキーに重きを置きスキーをしていた。しかし SKI NOW に登場した海和俊宏さん、その後のイングマルステンマルクさんの滑りを観て衝撃を受け、こんな風に山で滑れたら気持ちいいんだろうと思うようになり、紐革靴の山スキーからプラスチックの山靴、そして兼用靴へと変化していく。
スペローカラブとの出会い	もう 30 数年前だが、前橋勤労者山岳会の山スキー仲間と前橋スペローカラブのOgwさんに一度だけ教えてもらう機会を得た。武尊牧場スキー場である。その後随分時間が経ち 2 シーズン前に湯の丸スキー場で Ogw さんと再会する。一緒に山を登っていた吉岡の佐藤と渋川の野沢さんが入会した旨を聞き、一シーズン遅れて先シーズン 12 月入会した。
スペローカラブに入って	スキーを教わるのは 30 数年前に Ogw さんに教わった時のみで、先シーズン湯ノ丸スキー場で人生二回目のスキー技術を享受し、ここからスキーに対する疑問がどんどん解けていくようになる。
テレマークスキーについて	紐革靴で山スキーをはじめてから一度もテレマークスキーをしてみようとは思わなかつた。しかし恋でテレマークスキーをしている長谷部さんの滑りを観て衝撃を受け始めてみることになる。海和俊宏さんやイングマルステンマルクさんがテレマークスキーをすると、こんな滑りをするんじゃないかといつも考えながら滑っている。
これからのことや夢	機会があれば書いてみたいと思います。

■スキー生活の知恵（シリコンスプレー）

インナーブーツ（以下、インナー）を外して乾燥させる人が多いですよね。最近はインナーにヒモまでついているやつもあったりで、インナーを外して脱ぐのが前提となっているブーツもあります。みなさんシェル（外側）にインナーを入れる際、なかなか入らず苦労していませんか？ そんなときは「シリコンスプレー」です。インナーのカカトの部分にこのスプレーを軽くかけておけば、スルッと入りますよ。これはクレ 556 のような油脂ではないので、ベタベタしないし、無色無臭でとても使い勝手がいいんです。なぜ今まで使わなかつたんだと過去を後悔するレベルですよ。ホームセンターで数百円で売っています。おためしあれ。（Ysd）



■Ogw 師匠のスキー技術コラム 第11回「SL ポール練習のお勧め」

今シーズンは片品高原スキー場のご協力により、SL(回転)とGS(大回転)の練習会を計画しました。SL練習会は水曜日Ogwが担当し、GS練習会は金曜日Ysdさんが担当で行ないます。

私が担当するSL練習会ですが、これまで軽井沢スノーパークで行ってきた練習会を踏襲し、将来的にはロングポールでの逆手テクニックを目標にしていますが、今いちばん力を入れたいのは、ブラシマーカー及びショートポールによる練習です。

スキーの練習はブラシマーカー等の目印を設定することで、練習効果が高いので短期に目覚ましく上達することが可能です。

上達できるポイントは

- ①重心のラインとスキーのラインを認識しやすい
- ②スキーの横ずれを止め切る場所とタイミング、切り替えのポイントを認識しやすい
- ③ストックワークの練習になる
- ④早く正確なスキー技術を身に付けられる
- ⑤ブラシマーカーはロングポールのプレッシャーがないのでビギナーから選手まで誰でも練習できる等々有効性がたくさんあります。

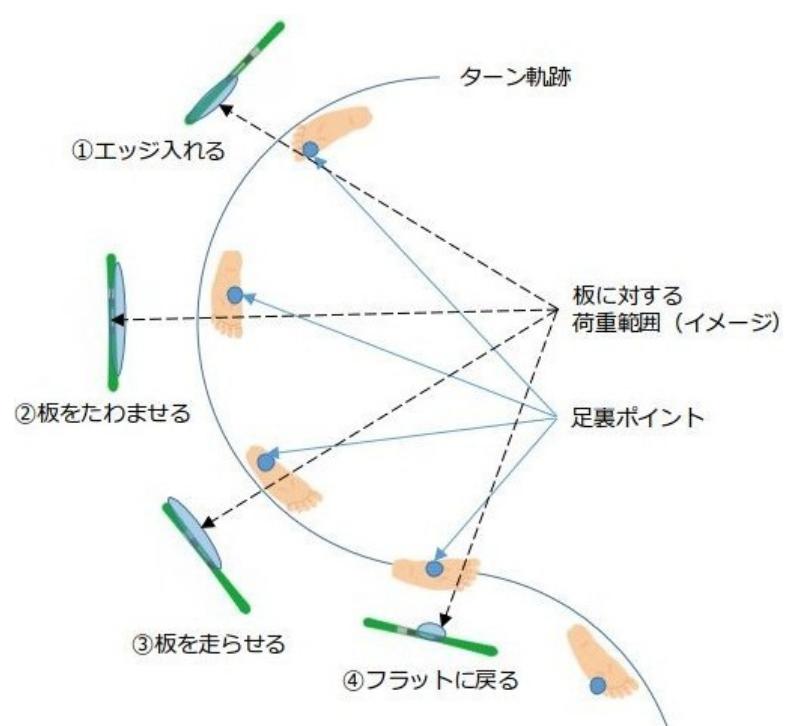
近年ポールを立てさせてくれるスキー場は減少の一途となっています。ポール練習ができるのは大変贅沢なことを理解していただきぜひ参加ください。

■つれづれスキー 第11回「因果の関係」その2

先月号で足裏ポイント(足裏で感じる荷重の中心)で、若いころの私の後傾の対策として、足裏ポイントに注目したこと、そしてターンの最後まで強く踏ま(遠心力に応じ)ないことをお話ししました。今回はこのネタばらしを行います。

ひとつ考えてみてほしいことがあります。ターンしている最中で足裏ポイントは一定でしょうか？私は一定ではないと考えていますし、実際ターンの局面で常に(微妙に)変化しています。

では説明します。ターンの局面を(ターン最初①)、(フォールライン付近②)、(ターン終盤③)に大まかに分けて説明します。おおざっぱですが、①母指球、②土踏まず、③力カトの少し前方といった具合に前から後ろへ常に変化しています。これは、①で雪面に板のエッジのさきっちょを食い込ませ、②で板にエネルギーを溜め、③で板を開放して走らせ、④フラットポジションに戻るためです。昔は、常に母指球だという人もいましたが、たぶんズレやヒネリのターンが主流だったころの話であって、常に母指球のままだとテール側が流れてしまつて回転中のパワーを充分に受け止められないし、



細いシュプールを描くには不利だと思います。

ちょっと極端に考えれば、切り替えで④フラットポジションに戻らず、①に入るからダメ(後傾)なんであって、①で前傾に入れば③で後傾がでても構わんじゃないか?と結論づけました。その運動の変化の指標として①母指球、②土踏まず、③カカトの少し前方を常に感じて滑ることにしました。

上記のひらめきによって1級取得したのですが、その後、競技スキーに勤しみはじめてからのことです。

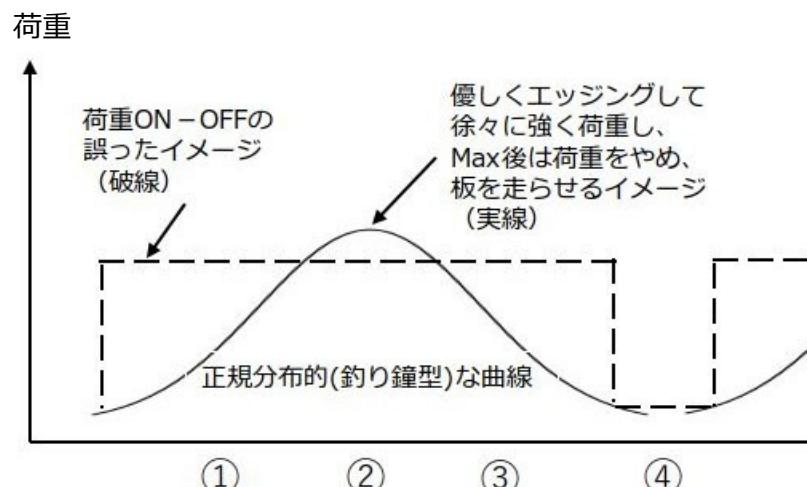
ゲートの下部の硬い斜面にエッジが外れ、常にブレーキがかかりまったくタイムが出ませんでした。速い選手であった友人のアドバイスは、最後まで切っていこうと圧を与えすぎだよ。。なるほどそれならと。ターンを早めにやめる気持ちで滑ったらバリバリが止んで、タイムが良くなったのです。なんだ、こういうことだったのか、もっと早く気づけばと思いましたね。

強く荷重し始めるでもなく、最後まで強

く荷重するわけでもなく。それは正規分布的(釣り鐘型)に変化させます。優しくはじめて、途中最大になり、徐々にゼロになります。

このふたつ。足裏の感覚をベースに前後のポジションを把握すること、荷重の強弱をON-OFFではなく釣り鐘型にしたことが具体的な私の後傾対策です。

そしてその25年後にOgwさんに出会い、フラットポジションの概念を教えてもらいました。切り替えでフラットポジションにもどることは、スキーのいかなる種目、いかなる演目でも当てはまります。ブルークボーゲン、シュテムターン、ベイシックパラレル、パラレルターン、ショートターン。。末は横滑りに至るまですべてです。特にGSの板などの回転半径が大きな板を履いた時なんかとても重要な感覚だと思っています。(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	2	0	58	(新規入会)Hnmさん、Ubkさん
家族会員	5	0	0	5	
子供会員	0	0	0	0	
合 計	56	2	0	63	
スキーメイト	34	1	0	35	
公認資格者	19	0	0	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。(1月1日現在)

■ 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

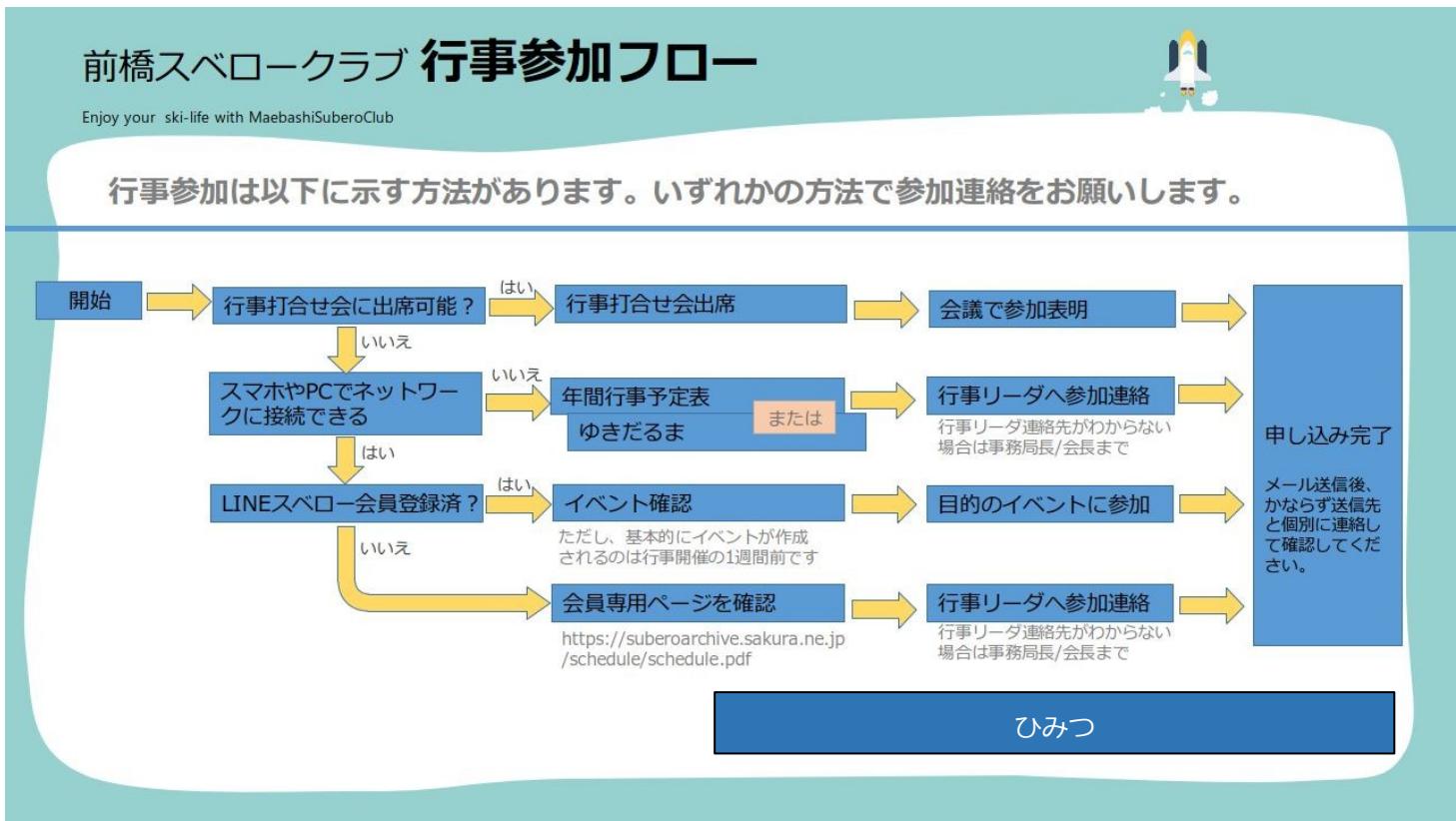
kuroyas.crush.dnf@gmail.com

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

■ 行事のエントリー（申し込み）方法



■ 編集後記（インバウンドってどうなん？！）

余暇。

生きるための活力を得るために、抑圧された心身の開放（コーピング）のため。背中に肩に積もった社会の芥を落とし、また社会の活動に戻るために必要なのは余暇活動です。生きていくために必要な活動と言つてもいいでしょう。私にとってスキーはまさにその活動であります。平素より質素を旨とし貯蓄を行い冬のシーズンに備えているわけですが、いやマイッタ。。みなさん、ここ数年とにかくスキーにかかる費用が高すぎやしませんか？ リフト券最高値は数年前から1万円突破し、どのスキー場も5千円以上と考えておかなければなりません。シニア料金が昔は55歳からだったのに、いつのまにやら60からと年々遠ざかっています。私はようやく59に達しますが、シニアは年金受給年齢の65歳からとなるのは時間の問題でしょう。（Ysd）

■ 参考資料

① 防具

・脊椎パッド	・(番外編) バイク用インナープロテクター
 例) シュレッド製 25,000円 他にサロモンやPOCなど多数あり 15,000円～	 例) コミネ製 14,000円 私のフリースキー用プロテクターです。脊椎だけでなく胸部や肩、腕を保護してくれます。国産(コミネ、RSタイチなど)のバイク製品は安くて信頼性高いです

② 緊急連絡先カード

緊急安心カードとしておりますが、緊急連絡やスキーパトロール、救急で必要となる情報を整理したものです。個人情報保護やデリケートな情報であることからクラブでなく個人個人で記載して携帯してください。

下の連絡先カードを太線に沿ってハサミで切り取り、中央を折り曲げるとちょうど名刺サイズです。必要事項を記入してお使いください。

緊急連絡先

スキーは楽。前橋スベロークラブ

- ・クラブ行事参加中は本カードを携帯してください。
- ・万一の場合は、他の参加者やスキーパトロール・救急・警察が本カードを探る可能性があります。
- ・記入した緊急連絡先が連絡に応じてくれるよう、荻原会長または笠原事務局長の電話番号を知らせておいてください。

ふりがな 氏名	(統柄:)
電話番号	
記入日	西暦 年 月 日

本人情報

ひみつ

氏名	(男・女)	
住所	〒	血液型
生年月日	西暦 年 月 日	
電話		
その他 既往症など		

緊急連絡先

スキーは楽。前橋スベロークラブ

- ・クラブ行事参加中は本カードを携帯してください。
- ・万一の場合は、他の参加者やスキーパトロール・救急・警察が本カードを探る可能性があります。
- ・記入した緊急連絡先が連絡に応じてくれるよう、荻原会長または笠原事務局長の電話番号を知らせておいてください。

ふりがな 氏名	(統柄:)
電話番号	
記入日	西暦 年 月 日

本人情報

ひみつ

氏名	(男・女)	
住所	〒	血液型
生年月日	西暦 年 月 日	
電話		
その他 既往症など		