



ASSOCIATION OF



TOKYO

No.9

発行 (財)東京都スキー連盟
 〒102 千代田区麹町4-5
 第6麹町ビル 551号
 TEL (262)2491(代)
 発行日 昭和57年 3月23日
 編集 S A T編集委員会
 印刷 エース工業株式会社

指導カリキュラムと取り扱い

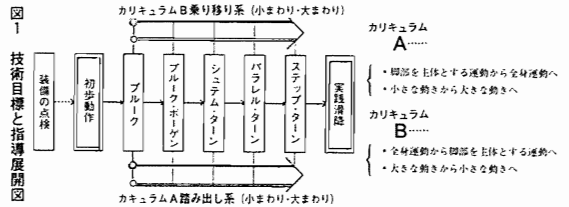
—カリキュラムA(踏出し系)とB(乗り移り系)の展開—

普及部長 井上 衛

昨年10月20日に発行された「日本スキー指導教本」(以下教本と言う)は、日本の基礎スキー界をリードしている人達が総力を結集して出来上がったものであり、われわれ基礎スキーの指導にあたっているものは、これを一つのベースにして、さらに創意工夫をして指導にあたり、社会要請にこたえなければならないものです。したがって、以下の文は表題の生れた理由、カリキュラムのパターン、技術的特徴を教本から抜粋し、中央研修会で研修を受けた理論的なことだけとし、実技については教本を見ていただくために配列のパターンのみといたしました。ただお断り申し上げておかなければならないことは、表記のテーマの部分だけ抜粋することにより、これが教本のすべてであるかの如く理解され、誤解を招くのではないかと心配があり、短い文章にすることは不本意ですが紙面の都合もあり、ご了解をお願いします。

社会体育は、年齢および体力の異なる人に対しても即応できるものであり、その指導もそれぞれの体力に応じた方法が確立されていることが要因の一つになると思います。今回のカリキュラムA・Bは、体力的な面からみれば、Aは比較体力のある人、Bはない人に適した指導カリキュラムになっています。そのカリキュラムが何を目指して、どのように展開されていくのであろうか。教本における指導展開は、①目標技術の明確化、②練習種目の単純化、③運動要領の一貫性、④実用的でスポーティーな技術、⑤平易で普遍的な学習カリキュラムを骨子とし、より自然な交互運動による踏みかえターン(踏み出しによる・乗り移りによる)の習熟を目指し、種目は複雑化を避けるため一列に配置する「直列式」の学習カリキュラムになっております。

図1に示す技術目標と指導展開図は、指導カリキュラムのパターンです。ここで注意しなければならないことは、直列式の図にしたため、種目が初歩動作から実践滑降まで順に並んでおり、一見してシュテム、パラレルの各ターンは技術のランク順に配列してあるかのようにみえますがそうではありません、この三つのターンは練習上の順序としているだけで技術については「日本スキー教程」(以下教程と言う)でターンの方法として同等に位置づけられています。



そしてこの指導展開図の特徴は左右両側に⇒、⇔の矢印で示したA(踏出し系)、B(乗り移り系)の二つのカリキュラムを設定したことです。教程ではA、Bを一つに包含しておりますが教本では分けてカリキュラムを設定しているのが特徴です。言い換えれば赤白の糸で作られている繩がほぐされて赤い糸と白い糸になっただけのことであり、窮極の目的である「より安全に」「より早く」上達させ、交互操作をベースとした目標技術に到達させることにおいては同じことです。

そして教程は広範囲な技術要素が含まれている交互操作を大別して「踏み出しによるターン」と「乗り移りによるターン」とを区別し、それぞれの練習課程における運動感覚の違いを取り上げ、「踏み出し系」と「乗り移り系」の二つのカリキュラムを設定したのです。

カリキュラム

図2は目標技術であるステップ・ターンを習得させる二つの方法を示したものです。すなわち、カリキュラムA(踏み出し系)とカリキュラムB(乗り移り系)の方法です。前者は、このカリキュラムが「大まわりの指導カリキュラム」

図2 小まわりの指導カリキュラム

と関連して「乗り移り」によるステップ・ターンへ、後者は「踏み出し」によるステップ・ターンへと展開され習得目標が同じになります。



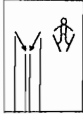
カリキュラム A (踏み出し系)	カリキュラム B (乗り移り系)
小まわり ブルーク (ブルーク連続滑し出し)	小まわり ブルーク (ブルーク連続滑し出し)
ブルーク・ウェーデルン (ブルーク交互滑し出し) 内スキー上げ	ブルーク・ウェーデルン (ブルーク交互滑し出し) 「内スキー上げ」は、
システム・ウェーデルン (踏み出しによるシステム・ウェーデルン) 「内スキー上げ」はなし	システム・ウェーデルン (乗り移りによるシステム・ウェーデルン) 「内スキー上げ」はなし
パラレル・ウェーデルン (踏み出しによるウェーデルン)	パラレル・ウェーデルン (乗り移りによるウェーデルン)
ステップ・ウェーデルン (踏み出しによる乗り移りによる)	ステップ・ウェーデルン (踏み出しによる乗り移りによる)
<p><運動特徴> 操作の感覚一掃し、踏み出し、踏み出しによる連続ターン・モーション ・両足の運動から全身運動へ ・小さな動きから大きな動きへ</p>	

技術的特徴

上述の二つの方法には、それぞれ基本となる技術要領があります。とくに基礎課程における運動感覚の違いはこのカリキュラムの技術的特徴を表わしています。

それを、ブルークの練習での例にとりますとつぎのようになります。

	カリキラムA	カリキラムB
押し出し操作	両足を伸ばす力で雪面を強く押しながら、スキーをV字形に押し開く。	両脚を伸ばしながら、脚を内側にひねり、スキーをV字形に開き出す。
ターンの感覚	外スキーの「押しまわし」、あるいは「踏みこみ」という、力強い動作のイメージ	外スキーの「伸ばしまわし」あるいは「乗りこみ」というなめらかな動作イメージ
運動リズム	動作にぎざのない「ワン・モーション」のリズム	動作にわずかに、「間」がある「ツー・モーション」のリズム「大きい動きから小さい動きへ」上下動を使った全身運動から脚部を主体とした運動へ
指導取り扱い	「小さい動きから大きい動きへ」脚部を主体とする運動から全身を使った躍動的な運動へ	「大きい動きから小さい動きへ」上下動を使った全身運動から脚部を主体とした運動へ



カリキュラムの特徴

現代社会では急速に自動化が進んでいますがそれを

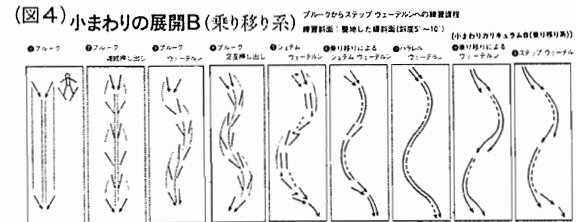
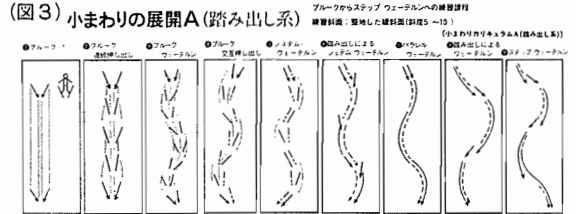
表1 カリキュラムと特徴

	活用上の特徴	小まわり
カリキュラムA (踏み出し系)	<ul style="list-style-type: none"> ①リズムにかなったワン・モーションの動作。小まわり(ウェーゲルン)の習得に有利。 ②筋力負荷が大きい。体力の劣る者にはやや難。 ③ターンの始動期での雪面のとらえが強い。スピード・コントロールに有効。急斜面に速。 ④躍動的で力強いターン・イメージ。ダイナミック志向。 	<ul style="list-style-type: none"> (長所) ①目標技術にダイレクトにつながる練習のため、目標達成が早い。 ②ワケ型の練習展開のため、斜面の利用効率が低い。 ③ワケ型の練習展開のため、衝突事故を防ぐことができる。 ④一定の場所から移動しないため、練習効果がよい。 ⑤短い時間に連続ターンのリズムがつかめるため、満足度が大きい。 ⑥リズムにかなった小まわりからは大まわりの習得が容易。 ⑦運動要領が一貫しているため、練習効果が高い。
	<ul style="list-style-type: none"> ⑧リズムに「間」のあるツー・モーションの動作。大まわりの習得に有利。 ⑨筋力負荷が小さい。体力の劣る者でも容易。 ⑩ターンの始動期での雪面のとらえが難しく、スピード・コントロールにやや難。ややらかい雪に速。 ⑪なめらかな優雅なターン・イメージ。エレガンス志向。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑧とぎれのない連続動作は技術者部分ではなく、全体的な運動としてつかまえる(短所) ⑨連続した動作で休みがないため、疲労が大きい。 ⑩最速な動作が求められるため、鋭敏な神経を必要とする(若者向き)。 ⑪技術目標の設定が高いため、ある程度の時間を必要とする。 ⑫練習に「責任」が必要のため、変化をもたせた指導がしにくい。
	カリキュラムB (乗り移り系)	

使用するのは人間です。したがって使用する人間が、前提条件である使用目的を把握することが非常に大切なことである。同様にスキーを指導する場合も指導カリキュラムを選定する前に、選定する条件として、指導対象、斜面の状況、指導日数を把握することが非常に大切なことであり、その点と切り離せないのがカリキュラムの特徴です。表1にカリキュラムA・Bの特徴を示しました。

実地指導

実地指導については、短い文章では特に誤解を招く危険性が非常に大きいので「小まわりの展開A・Bの図3、4」だけにさせていただきます。



さいごに

教本のまえがきにも書いてありますが、一般社会からは、いろいろな見識を持った資質の高いスキー指導者を求められております。職人的な根性だけでは社会体育の指導者としては通じなくなりました。学校体育としてのスキー指導者も同じことでしょう。それに対応するのが私達の任務の一つです。

そのために、私達は、スキーを指導する場合に、何のために、だれと、どんな条件で、どんな技術を、どんな方法で指導したらよいのか、そして私達指導者はどうあるべきかを常に忘れてはならないと思います。

参考文献

- 全日本スキー連盟：日本スキー教程 S.52.9.25
- ：日本スキー指導教本 S.56.10.20

「教える」とは、
ともに学ぶこと!

あなたの指導が
初心者のスキーを決める!

《全面改訂版》
日本スキー教程
(財)全日本スキー連盟編著 定価1,600円+300
新発想の基礎スキー
平沢文雄著 定価1,400円+300



〈映画〉日本スキー教程—実技編を中心に、基礎課程から実践滑降まで!
カラー光学フィルム(30分) 8ミリ=80,000円/16ミリ=190,000円/VTR=35,000円
〒102 東京都千代田区九段南2-4-10 ☎03(263)3421 振替東京0-33504 (株)スキージャーナル

シーズン後の用具の手入法

『私の御主人は、今シーズンも、競技会で勝てなかった事、コブの急斜面で見事に放り出されたのも「全てスキーが悪いのだ」と決めつけ、シーズンが終ると泥やホコリや水分、はたまた滑走面にはリフトの油がベッタリ……。私は、そのままスキーケースの中に放り込まれて来シーズンまですっかり忘れられている。今年こそは頑張れと叱咤されても御主人の気に入ってもらえる筈ありません。』

スキーはきっこう言っていると思います。

最後のスキー旅行が終わったら、早目にオフシーズンの保存の為に、手入れ点検をしましょう。

まず最初に両スキーのビンディングを見て下さい。スキー本体との間にガタがあるもの、これは取付けビスが緩んでいるのでドライバーで締め付けて下さい。又、金具自体にガタがある時はスポーツ店などに持って行き見てもらいましょう。又、スプリングは負担がかからないように緩めておきましょう。

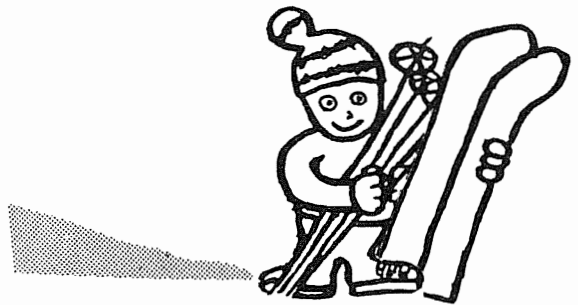
次にスキーの各部分を点検しましょう。まずトップの部分で、左右のスチールエッジで摩耗や削れがひどいものは平ヤスリでバリを削り落してなめらかにしておきます。又トップエッジもバリが出ている事がありますのでこれも合わせて軽くすり落して下さい。テールの部分もスキーヤーによっては大変摩耗させる人もありますがこれも同じ要領で仕上げして下さい。

次に上面、滑走面の汚れをワックスリムーバーか、又は台所用洗剤で良く洗い汚れを落とし水分をよくふき取って下さい。その時スキーの芯材がウッド(木材)を使用しているスキーで表面のプラスチックが破壊し芯材が見えているもの、又はプラスチックやトップエッジが浮いているものやヒビ割れているものは、絶対水洗いはしないで下さい。この場合、簡単になおせない事が多いので、スポーツ店に出して修理してもらおう事です。

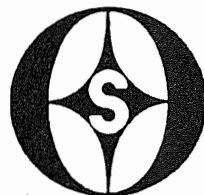
次に滑走面の状態を点検して下さい。傷が深くグラス板まで達している傷の場合は、メーカーに送って修理して下さい。傷の浅いもので滑走面シートが残っている傷でしたら、リペヤー用ポリエチレンを電気ゴテ等で焼き付けてうめ、波目ヤスリで余分な所を削り落として下さい。又、スチールエッジのサイドにバリが出ている場合は、サイドシャープナー(直角定規付のもの)でバ리를落とし、汚れをよく拭き取ったのちベースワックスを塗布して下さい。この際ワックスはシーズン中に使用した残りのものでも良く、アイロン等で滑走面全面に良く伸ばして塗って下さい。アイロンやコテを、一ヶ所に長く当てすぎると接着がおかされてはがれる事もありますので、充分注意して下さい。(ベースワックスは、シーズンに入る前にプラスチックスクレーパーで全くワックスがついていない状態まで落として使用されるのがベターです。

このようにベースワックスを塗っていただいたスキーの保管は、片方ずつ壁に、できるだけ垂直に近い状態でたてかけておいて下さい。

さらに通気が良く熱変化の少ない場所で湿気も少ない所を選んで保存して下さい。夏の間高温になる場所は特に避けましょう。場所の関係で吊す様な場合は、トップの接点とテールの接点を軽く縛り吊して下さい。左右スキーのブレーキ・ストッパーは、組合わせておかない様にして下さい。



あなたの技量を最高に発揮できるオガサカスキー



小智坂スキー

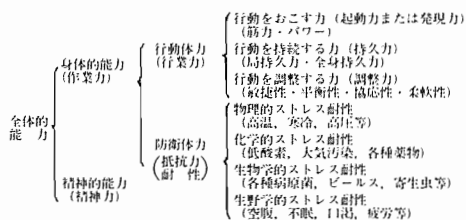
オフシーズンにおけるトレーニング法

那 須 五 男

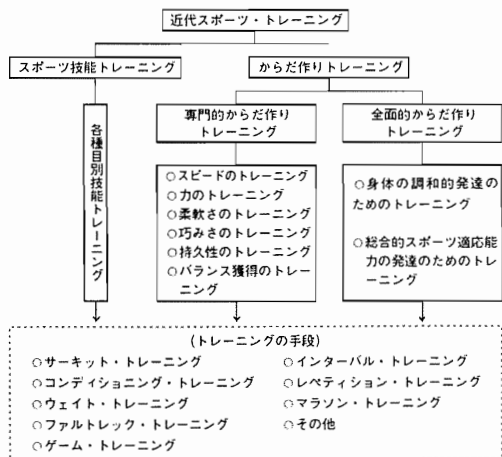
◎何をどのようにトレーニングしたいのか。

私たちはスキーシーズンが近くなると「体力をつけておかなければ」とか「トレーニングをしなければ」とかよくいいますが、「体力」とか「トレーニング」という言葉は大変広い意味を含んでいます。参考のために表A・Bを載せておきます。見てもらえばわかると思いますので説明は省略しますが、ただ表Aでは精神的な能力までも含めた全体的な能力を体力とする広義の立場をとる人もあります。

さてS・A・Tには多数の会員があり、「スキーをする」といっても、その目的は各人によってさまざまです。ですからトレーニングをするといっても、その



表A: 体力の構成
(引用: 新訂版保健体育教程・技研書院)



表B: 近代スポーツトレーニングの構造図
(引用: スポーツ科学講座・近代トレーニング大修館刊)

目的に合った方法が必要な訳で「何をどのようにトレーニングしたいのか」を各人が今一度確めることが大切だと思います。

◎まず健康診断を。

私の知っている婦人で、隣の奥さんに誘われて朝のランニングを始めたところ、二週間位して息切れがひどくなり医師の診断を受けてみたら、日常生活には何ら影響が無い程度の心臓弁膜症が、走ったことにより悪化して今では月に一度は定期検診を受けなければならなくなった人がいます。

◎手軽にできて永つづきするもの。

会員の皆さんは大多数の人が職業をもった社会人です。トレーニングといっても、オリンピックの強化選手や学生の部活動のように器械や器具を使ったり、一回に長時間を必要とするようなものはできません。又トレーニングは長時間つづけなければ効果がありません。そこで私たちは「さあこれからトレーニングだ」と身構えてからでなければいけないようなものはなかなか実施が困難です。気軽に毎日実行できるものを考えるべきです。それから特別な目的を持つ人はその目的に合うようなトレーニングを考えるべきですが、一般的には総合的な体力づくりや健康の維持を目的としたトレーニングを行い、毎日の仕事にもプラスになりスキーにも効果のあるようなものが考えられれば一番よいと思います。

◎少しも身構えないで。

日常生活の中で、特別な服装などにならなくてもできることはないでしょうか。今までにもよくいわれてきたことですが、例えば

- バスや電車を一駅手前で降りてそこから歩く。
- 駅やビルなどの階段は必ず歩いて、エレベーターやエスカレーターには乗らない。
- 人混みの中をできるだけ速く歩く。
- できるだけ自転車に乗らないで歩く。

アルペン地図が塗りかわる。

アルペン史上最強のコンビ、ダハシュタイン&アトミック
日本のピステに登場!!

●商品についてのご質問・苦情・その他お問い合わせは、株式会社アシックス消費者相談室までどうぞ。
〒564 大阪府吹田市豊津町2番3号 ☎(06)385-1111 (大代表)

PHOTO: Hans Enn

などです。勿論「何のためにこうするのか」という自覚が必要です。バスや電車を一駅手前で降りて歩くにしても、姿勢を正して大腿で呼吸がはずんでくるぐらいの速度で歩けば、脚は勿論のこと全身的にもよいトレーニングとなります。階段も二段づつ昇れば脚力の強化になり、一段づつでもできるだけ速く足を踏みかえて昇り降りすれば敏捷性を養うことになるでしょう。人混みの中で人にぶつからないように身をかわしながら早くすり抜ける努力をすればこれも敏捷性のトレーニングです。私の知人で、ノークラッチの自動車に乗っている間に左足首が堅くなりスキーの時に大変困ったとっていた人がいました。仕事以外の時はできるだけ歩いたほうが健康的です。

●家庭や事務所の中にあるものを利用する。

例えば、一升瓶に水を入れれば(約2.7kg)ウェイト・トレーニングの重量物となります。電話番号簿も同じことです。事務所で自分の椅子に腰かけて電話番号簿を両足ではさみ、膝を伸したままで足を上げ下げすれば腹筋強化のよいトレーニングになるといった具合です。考えればいろいろのものが利用できる筈です。

●アイソメトリック・トレーニング

ご存知の人も多いと思いますが、絶対に動かないような物体を動かそうとして全力をふりしぼって6秒~12秒(平均10秒)間努力するトレーニングで筋力を強くするのに有効です。一つの筋肉でわずか10秒ぐらいの時間ですから全身の主要な部分の筋肉のトレーニングをしたとしても短時間で終わります。一日一回でよいのですが毎日行うことが大切です。やり方の一例をあげておきますので自分で考へて下さい。

●ストレッチ体操

従来から私たちは準備体操として柔軟体操を行いましたが、それをより合理的・科学的に工夫して体を支えている筋肉や腱を意識的に伸ばすための体操です。我が国ではまだあまりなじみがありませんが、準備運動として、事故の予防上、そして健康づくりとして手軽にできる体操ですので研究して実施したいものです。

◎少し身構えて

昼休みとか、家に帰ってから或は朝早くとかに少し着がえて何かやってみようという人には次のようなものはどうでしょう。

●ジョギング

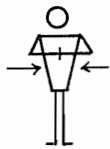
近頃盛んに行われているので説明は省きます。無理をしないで楽しく走るというのが特徴ですから、走りながら隣りの人と話しができる程度の速さで走りましょう。

●なわ跳び

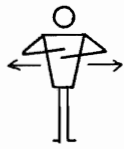
これもビルの屋上や庭先などでできます。跳び方によって筋力・持久力・調整力を養うことができます。

先きにも書きましたが私はトレーニングとしては、○手軽で、○いつでも、○簡単にできて、○永つづきするものがよいと思います。しかしどのようなトレーニングでも次の事は充分留意すべきです。

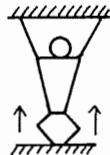
- ①体全体のバランスを考える。
- ②個人の体力と目的に合った負荷で行う。
- ③効果を急がなくて軽い負荷から始めて、徐々に負荷を高めていく。
- ④トレーニングの必要性や目的を自覚して行う。
- ⑤長くつづけて行う。(以上)



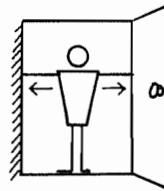
●手を胸の前で押し合う



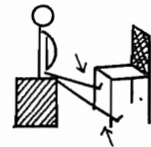
●手を胸の前で引き合う



●固定された天井を押し上げようとする



●両方の柱を押し広げようとする



●脚で椅子を力一パイはさむ

安全の限界に挑む

世界のビンディング基準・サロモン

SALOMON

三井物産スポーツ

名門クラブを訪ねて

和気藹々

八王子スキー連盟



創立30周年を迎えた八王子スキー連盟は、昨年10月3日、後藤聡一八王子市長をはじめ、当連盟初代会長・全日本スキー連盟副会長岡沢吉夫氏、都スキー連盟専務理事菅秀文氏の方々の出席を賜わり、盛大な記念式典を地元小杉会館で挙行することができた。内田雅雄会長の挨拶に始まり、草分け頃の思い出話を交えた元会員石渡照久都議会議員や、田中清壽市議会議長、師岡春治教育長、松崎正治体協会長諸氏の多彩な祝辞、会員有志のバンド演奏、運動具店が寄せてくれたスキー用品の抽せん会などを織り込んだ賑やかな祝賀会であった。

400名近くの会員を抱える当連盟は大世帯である。下部組織として八王子市役所スキー部のほか、富士電機、オリエン時計、八王子市教職員の各種域団体と、任意団体のこまくさ、アルム、パラダイス、根雪の各クラブ、合計8団体で構成している。この群雄たちを統括するのは並大抵なことではない。岡沢前会長、内田現会長の統率ぶりもさることながら、林礼三前総務部長、小橋靖現総務部長の献身的な努力と各クラブの理事の方々の協力があればこそ、30年という輝かしい歴史を記すことができたのであろうし、今後ますます発展して行くのであろう。

恒例の主な行事を追って当連盟を紹介すれば、まず第一に「市民スキー教室」があげられる。市教育委員会の委託を受けて、昭和36年草津スキー場で第1回目を実施して以来、シーズン中に2回実施したことなどもあり、すでに30回を数えた。初心者への指導に重点をおいたこの教室はなかなかの好評で、最近では2月上旬

に菅平高原峯の原スキー場で開いているが、130名の参加者の中には常連もかなりいるほか、70歳を越した婦人も毎年参加してくれるのは大きな励みである。

「市民スキースクール」は連盟が主体になり、教育委員会の後援で毎年3月上旬に蔵王スキー場で実施している。85名の募集だが、キャンセル待ちの補欠登録者が20数名も出るという盛況ぶりで、バジテストへの挑戦者も多い。

「市民スキー競技大会」は市民体育祭の冬季大会として教育委員会・体育協会と共催で行なう。連盟創設当時、富士二合目や霧ヶ峰などで数回開催したが、その後一時中断したり、市民スキー教室の中で行なったりして来た。48年以降は2月中旬の日曜日に白樺湖周辺のスキー場で現地集合・解散の形で実施している。今年では会場を姫木平から新設のエコーバレーに移して第10回大会を開く。参加者は100名を越し、大回転2本の競技会となったが、男女別、年齢別に小さく7グループに分け、入賞者を多くし、参加奨励をすすめることにした。これぞ「競技スキー八王子」再興の道？

そのほかシーズンの初めと終りに技術研修会を開き、会員の技術と指導力の向上を目指す一方、基礎スキー部門で三上紀美氏を、競技スキーの方では安齊一男氏を都連盟に送り込み、東京都最西端の地にあっても後れをとるまいという意気込みである。

されど、現役の指導員・準指導員40数名という逆ピラミッドの様相を呈してきた八王子スキー連盟の未来は以前にも増して「人の和」に大きく左右されることになろう。これからも和気藹々さ！

EXCITING BALLET SKIING

フリースタイラーの夢を演出するオーリン！



日本総代理店
タイワ精工株式会社
〒203 東京都東久留米市前沢3-14-16
☎0424-75-2111(大代表)



指導員検定への斗い

杉並区スキー連盟会長

日 高 道 博

癌研のお世話になりながら、自分の不養生から遂に大出血し、瀕死の状態で入院そして手術……と私にとって生活上大きな転換期となった還暦だった。

ソッと立って見る、ソロソロと歩いて見る、頼りなく不安なまるで幼児のような生活、それがその頃の私の日常だった。そして、糊口をしのぐ仕事だけを残して残余の雑事は全部整理して療養に専念するつもりだった私が、その時どうしても切り捨てられなかったのがこのスキーである。いや捨て切れなかったと云うよりはスキーが従来とは違った意味を持って、私の生活の中に市民権を持つようになったと云うべきかも知れない。

“基礎スキー” こんな言葉が私の心に浮んでは消えるようになった。それは私の衰えた精神的肉体的条件が、まるでスキーの初心者のもと同じようなものであったことに起因するのかも知れない。長い年月を山スキーに心を奪われ、アルペン競技に関心を持っていただけの私にとって、それは新しいスキー生活の幕明けを意味していたと思う。イロハからはじめる基礎スキーの探究は、私の心を若がえらせ肉体的にも好影響をもたらしはじめたし、やがて、指導員検定を標的と決める事によって、積極的な斗いの生活が軌道に乗ることになった。

然し道は矢張り平坦ではなかった。病後と老化による劣悪な肉体的条件と若さを取りもどした挑戦する心とのアンバランスに悩まなければならなかった。それは骨折、捻挫となって現われた。中でも準指検定の折の不整地直滑降における転倒は、肋骨4本骨折と云う重傷であった。此のころ、緩より急へ、低速より高速へ、単純から複雑へ……等々日本スキー教程の教えるところは、即ち私自身への具体的な戒めであった。

老化による体力の下降線と、鍛錬による心身の上昇線との接点、その上下が私の斗いであった。そして私は様々な困難に遭いながらも、この接点が確実に上昇を続けていることをはっきりと感じていた。

最初小樽での指導員検定は見事に一敗地に塗れた。前期五日間の講習の折、右膝捻挫、靭帯損傷、そしてスノーボードと云う結果に終わってしまった。前後左右の若くて逞しいスキーヤーの速度に眩惑されて自分を見失ったことの愚さを痛感させられた。後期の検定本番には無理して参加はしたものの、勿論不合格、自分でも不本意な結末だったが不思議と挫折感はなかった。“自分を見失わないスキー”これが再度指導員検定に挑戦する私の自戒の言葉であった。

先ず体造りからはじめる。夏場からである。車に乗らない、出来るだけ歩く、しかも速く、エレベーターは使わない、階段は駆け上る、夜は、庭で毎日膝の屈伸運動、サーキットトレーニングを近所の小学校の体育館で……。やがて雪の訪れと共に実技の研究、理論の勉強と準備を進めた。此の頃になって、実技上の自分の欠点がハッキリと自覚出来るようになっていた。

合格者として自分の番号を呼ばれた時は、やはり嬉しかった。まるで少年のように心が弾んだ。

鮭は回帰してその一生を終るが、私は故郷の北海道に回帰して新しく生れかわった。

65才と云う高令者受検と云うことで、何かと周囲の方々に気を使わせたのではないだろうか。多くの方々から励ましの言葉もいただいた。制限滑降の検定で私が無事ゴールした時、全山をゆるがすような歓声が私を迎えてくれた。私はあの声をいつまでも忘れることはないだろう。 合掌



○総面積 100万㎡、上越最大のダイナミックコースを有し。

○緩急変化に富む多彩なゲレンデは初・中・上級者向。

○各種大会には電子計時器の乞ご利用。

連絡先

〒949-66 新潟県南魚沼郡六日町357-10
六日町事務所 ☎02577-2-3352

2時間30分 1時間30分

上野——六日町——新潟
特急「とき」(6本)、急行(5本)停車

ゴークル



質問 私は北海道から転任して東京都スキー連盟会員になった者ですが、指導員のサークルのような団体が東京にありましたら御紹介ください。

お答え 東京都スキー指導員会

総務本部長 林 権一

「北海道に基礎スキー指導員会が在りますように東京にも東京都スキー指導員会があります。この団体は任意の自主的団体ですが、北海道、埼玉、神奈川、千葉の各指導員会と交流を続けており、現在約三千名の正・準指導員の方が対象会員となっております。

会員登録の方法は年会費千円を納入すれば、年2回の会報、機関紙「インストラクター」が郵送され、その他の案内もあります。会費納入は個人でも構いませんが近頃は所属される各クラブで一括納入されるケースが増えております。

東京都スキー指導員会、今シーズンのスケジュールは已に大半を消化しておりますが次の通りです。

- 56ㄥ 56年度総会及新合格者歓迎パーティー開催、
- 56ㄥ 田英夫新会長就任記念ゴルフコンペ
- 56ㄥ 女性と年配者のためのスキー講座平沢丈雄
- 56ㄥ インストラクター、第22号発刊
- 57ㄥ 第1回東京都スキー指導員競技会(石打)
- 57ㄥ～ 28 指導員雪上勉強会(尾瀬岩鞍)増田、小熊
- 57ㄥ～ 14 初中級者のためのスキー講習会(戸穂)
- 57ㄥ～ 28 女性と年配者のためのスキー講習、浦佐平沢丈雄
- 57ㄥ～ 18 指導員雪上勉強会(八方)丸山庄司他
- 57ㄥ インストラクター、第23号発刊
- 57ㄥ 指導員雪上勉強会(月山)

従って上記の各行事に参加される場合は「インストラクター」をご参照の上、直接担当者にお申込み下さい。

本会は指導員相互の親睦と交流を図り合わせてスキースポーツの普及発展と技術の向上を目的としておりますが、会員の利便を図る為、各地8ヶ所のスキー場と提携し先シーズンより当会会員証(有料)の掲示によるリフト優待乗車制度の創設、或いはサン&サン社との提携による主要スキー場8ヶ所への直通バス10～30%割引乗車も利用できます。又東京で行われるスキー講座も無料となっておりますので、どうぞ所属クラブ指導員会員の方と共に入会され、健康スキースポーツを楽しまれ、同時にスキー普及発展にご協力下さい。

入会等のお問合わせは下記へ

〒160 東京都新宿区三栄町28番地 (林方)
東京都スキー指導員会 (文中敬略)



編集後記

SAT日より第9号をおとどけ致します。今シーズンの皆様の御活躍に敬意を表します。

シーズン終りにお届けする機関紙ですので、オフの間に勉強に役立てて戴く意味で、「踏み出し系」、「乗り移り系の解説や、オフシーズンのトレーニングと、スキーの手入れ等について掲載しました。また、前年度の指導員検定で最高年齢合格者になられた会員の手記も掲載しましたので、若い会員の方々も参考にして下さい。

次号は、9月発行です。7月中旬まで会員の声などお送り下さい。

SAT編集委員会

委員長 水木秀雄

委員 大槻 譲・中川捷一・染谷忠夫

田中 実・山田幸三

都連の皆様の
ご愛顧によって



スイスダボス姉妹都市

東京都スキー連盟公認第1号スキー場

信州 菅平高原

スキー場の今日があります。

本当にありがとうございます。
今後も尚一層のお引立てを賜りますよう。
お願い申し上げます。

菅平観光協会

〒386-22 長野県小県郡真田町菅平 ☎(02687)4-2003(代)