白銀

２００名の会員、１００名のメイト読者を目指そう！

新日本スポーツ連盟神奈川県スキー協議会
横浜市神奈川区神奈川2-14-16トーリクビル3F
Tel045-534-5557　Fax045-534-5554
発行責任者：杉田 厚
編　集：古屋仁・吉越貴幸・北村理・伊藤喜子
Email：mail@kanagawaski.org
URL：https://kanagawaski.org

２０２２年神奈川スキー協 オフシーズントレーニング

神奈川県スキー協議会組織部担当　馬 場　英 明

県スキー協は１０月１６日にスキーシーズンに向けてオフシーズントレーニングを行いました。

会場は反町公園。参加者は各クラブから１５人。

昨年は県連盟・事務局長の山下さんにお願いし好評でしたが、スキーに特化したオフトレにして欲しいという参加者の声に応え、今年の講師はスキーショップカンダハープロスタッフの稲葉慎一郎さんにお願いしました。

〇ランニング
〇柔軟、静的ストレッチ
〇動的ストレッチ→ランジ、腕立ての姿勢から足を手の真横に持っていき指先を見ながら開いていく等
〇フットワーク腿上げ、踵上げ、スキップ、スキップの変形

※反り腰にならないよう、身体の前側でバランスとりながら行う。足を上げたり、股関節を動かす時には身体の前側を使うイメージで。

〇体幹トレーニング　仰向けで背中の隙間を全て埋めて様々な動きにチャレンジ。
体幹をつかう=腹圧を高める
ターン中は腹圧を高め、外足の土踏まず部分をしっかり押すよう意識。

※ここからは参加者の感想を交えながらの報告です。

まずアップのジョグ。『最初のジョグで疲れてしまった』と杉田さん。

ジョグのあとは皆が大好きなストレッチ。『体がなんて固いんだろうと思い、今日は苦しかった』と文月さん。一方ストレッチでは体の柔らかい人も。『仰向けに寝たストレッチで背中の隙間を埋めるのが面白かった。スキー場の宿でやってみたい』と翔平さん。『日頃の運動不足を実感。体力の現状維持に努めたい』と順子さん。

ストレッチのあとはスキーに必要な体の動きを意識したトレーニング。講師の稲葉さんが一貫して

強調したのは『体幹と腹圧』です。

『体幹を鍛えるのは、すごく勉強になった。意識してやっているのか、意識しないでやっているのかで体の動きが全く違うのが実感できた。講師の稲葉さんの教え方も丁寧で良かった。自分のレッスンで取り入れたい』と吉越さん。

『トレーニングの途中で腿が笑っちゃって、今日のトレーニングメニューを文章化して欲し普及して欲しい』と杉田さん。

『１１月初旬からにイエティに行く。クラブスキー行まで半月を切りました。いい運動になりました。』と梅澤さん。

『オフトレの途中で心臓がバクバクした。ふくらはぎの筋肉が衰えている。志賀スキーで筋力不足を実感。歩くだけでは筋力が付かないので体を動かしたい』と井上さん。

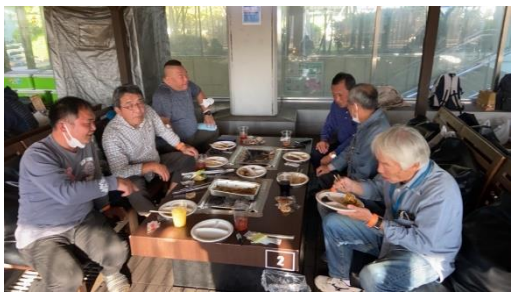
『板にただ体重を乗せるだけでなく、能動的に足裏の土踏まずをシッカリ押すのが良いなと思いました。』とカズさん。

筆者の感想として、今日皆さんの動きを見てもったいないと。高いお金を使って道具とウエアを揃え、交通費を使って宿泊代・リフト代を払って雪上に立った時にもう疲れている感じでした。日常的にもう少し体を動かした方が良いと思います。来シーズンは泊まり込みで計画するなど、オフシーズントレーニングに本格的に取り組んでみたいと思いました。

～・～

２０２２クラブ交流セッション

神奈川県スキー協議会組織部担当　吉越　貴幸



２０２２年度クラブ交流セッションが 11 月６日、横浜駅相鉄ジョイナス屋上ＢＢＱ場で６クラブ１４名の参加で開催されました。

当初ボーリングも企画されていましたが、残念ながら周辺の施設が予約できず、ＢＢＱのみでの開催に。

そんな中でもＳＧＲＴの“若手”メンバーが企画した「牛タン争奪！お絵描き伝言ゲーム」や「スイーツ争奪！トランプタワー早積競争」などの遊びを交えながら、食材付き飲み放題の「都市型ＢＢＱ」をたっぷりと堪能しました。

会場費が若干高めですが素晴らしいシチュエーションで皆さんに楽しんでいただけたと思いますので、次回は食材調達を工夫してさらにゴージャスに行きたいと思います！

ご参加お待ちしております～

会員加入促進のとりくみが浸透し始めたクラブ代表者会議

神奈川県スキー協議会 会長　杉田　　厚

11 月 16 日、神奈川スキー協は上期クラブ代表者会議を県スキー協事務所およびリモートで開催、７クラブ９名が参加しました。

初めに神奈川スキー祭典の開催場所の変更の経緯の説明と新たなスキー場などの説明および成功に向けた参加者の確保のお願いを行いました。

各クラブからは

・例会でチラシを配った程度。これから

・娘の勤務先から３人の申し込みあった

・同日程でクラブ行事を組んでいるので参加は難しい

・年末・正月は会員それぞれの都合があり毎年２名程度の参加。今年は毎年参加でクラブ加入予約してくれている母娘の参加申し込みがあった

・クラブで行事を位置付けているので数人参加予定。今年も祭典参加者から加入者を迎えたいと準備している

など、祭典成功に向けた状況が報告されました。

次に祭典の開催場所及び開催日程について、クラブ行事の状況も勘案しての忌憚のない意見を交流しました。

開催場所については今年初めてオグナほたかスキー場に移るのでその結果を見て検討を進めることがだいたい合意されました。

日程については

・サラリーマンは年末の 12 月 27 日から参加というのは厳しい

・１月の３連休(成人式を含む３連休)に移し、正月コースと３連休の２コースにしたらどうか。

・１月の３連休にクラブ行事を組んでいるので祭典がそこに入ってくると合流することになるり、良い方向かなとも思う

・１月の３連休だとクラブ行事と重なるので困る。

などの意見が出されました。

さらに検討を進めることになりました。

テーマの最後に、今シーズンのクラブ行事で相互乗り入れできるものの紹介および新会員獲得のための取り組みについて交流しました。

発言では

・クラブの趣旨から年１回のスキー行(１月の３連休に！)は開催する。
　十数人の参加ありそう。
　子ども、孫の世代での継承を何とか進めたい。　　(逗子マリーン)

・行事は 12 月 24 日のふじてん日帰りスキーと２月 10 日 12 日のドルフィンとの共催でのスキ

一行を予定。
事務局長がジモティという掲示板に会員募集を投稿したところ２人から反応があった。
クラブでは通年を通じた活動と異種目との交流を強めそこからの会員獲得も進めたい。
（モルゲン）

・毎月のスキー行を計画、すべて一般参加ＯＫで進めている。
実際にはなかなかクラブ外まで声をかけていな。
増えないのが悩み。（ドルフィン）

・スキーフェスティバルに誘っている。
高齢化が進んで若者と接点がないのでネットを活用してと思って力を入れてきた。
去年はネットから行事に参加してくれたがその後海外出張になって加入には至らなかった。
あと、娘の友人関係で広げたい。（ＤＳＳＣ）

・年に数人の加入がある。主には会員を誘うものとＨＰの問い合わせから。
先シーズンは祭典参加者が 3 人あった。（悠遊）

・県の行事に参加している人を誘う、職場の同僚や知人を誘うなどで加入を進めている。
先シーズンは６人が加入した。
若い人は道具とか高価なもので始めるには壁が高い。お古を用意してできるだけライトに始めてもらっている。
また入った新人にクラブ内の役割をあてて活躍の場を持ってもらうようにしている
（ＳＧＲＴ）

・先シーズンは県行事参加の人を誘って 2 人加入の約束という状況。
ここ数年友人関係で会員を増やすという方向だが、年齢の推移で先細りを感じている。
クラブ指導員の誕生を通じて活性化し友人に広める力をつけていきたい。
（スノブリ）

などありました。
なかなか進んでいない状況や悩みも出されましたが、各クラブとも会員拡大で前に進もうという意識と決意が感じられた発言で、今年度の進展を予感させる会議となりました。

～・～

ＤＳＳＣチューンナップ＆バーベキュー

ＤＳＳＣ会長　　齋藤　和敏

10 月の 22 日と 23 日の両日、山梨県だとか、神奈川のチベットだとかと揶揄される神奈川県唯一の村、清川村でチューンナップとバーベキューを行いました。
なぜここか？
・バーベキューの場所が広い（１５人ぐらいが囲める）。
・飲んだ後に泊まれるコテージがある（８人泊まれる）。
・すぐ隣に村の温泉施設がある（飲む前にさっぱりできる）。
・そして何より、板を何台も広げられる広さがある。
などによりここ数年清川村の「はなの木」で行っています。
今回は初参加の方と常連さんにコメントをいただきました。

初参加の男性Ｏさん

「私はスキーレベルはまだまだですが、シーズン前に、時折ワックスをかけていました。が、エッジはもとよりベース部の大きな凹みには大変びっくりだいぶ手間をかけさせてしまいました。その分滑りを上達せねば」

常連のＪ女史

「板の手入れは担当に任せ、他の４人で夕食のとん汁作りをしました。サトイモでかゆくなる私はビールをあおりながら、切った具材をなべに投入する係に専念。手分けして作ったとん汁は、素材の味が出てとっても美味しいと評判でした。味付けは、もちろん、わたし、ウフフフ。」

前述の０氏は、日帰りの予定がバーベキューとみんなの引き留めもあり、コテージで一泊、早朝（皆、布団でイビキをかいている内に）現場へ出発しました。

お疲れさまでした。

～・～

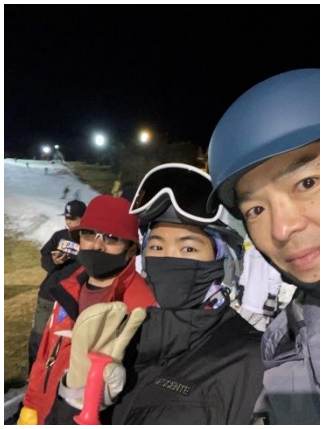
２０２２イエティ弾丸ツアー

ＳＧＲＴ　吉越 貴幸

11 月３日、昨年から始まったイエティ初すべりツアーを今シーズンも実施しました！

参加者は男性４名、女性２名の計６名でした。

夕暮れ時に到着！



高校生の小雪も参加

昨年はキャンプ＆初すべりという尖ったイベントでしたが、今シーズンはスケジュールの都合で 17 時からナイター滑ってすぐ帰るという弾丸ツアー！

木曜日の祝日だったせいか、昨年よりも混んでおらず、気温も低かったためグッドコンディション。

20 時までの３時間、たっぷりと初滑りを楽しみました。

イエティはナイター券が割安でコンディションも良好ですので、平日夜や 11 月３日や 23 日の祝日がねらい目かも？

ぜひお試しくださいませ～

～・～

第５６回神奈川スキー祭典のお誘い　神奈川スキー祭典実行委員会

今年の神奈川スキースキー祭典（年末・年始コース）は、例年と同じく 12 月 27 日夜～30 日と 12 月 30 日夜～１月２日の２コース、それぞれ２．５泊３日間の日程で開催しますが、スキー場を“オグナほたかスキー場”に移しての開催です。

オグナほたかスキー場は、日本百名山の武尊山南東（群馬県）に位置し、標高 1,828m から 3,500m のロングクルージングと、さらさらのパウダースノーが楽しめます。

地形を活かした楽しく多彩なコース、斜面は平均８度から最大 32 度の 13 コースがあり、お子様か

ら上級者まで楽しめるスキー場です。

また首都圏から２時間半程度のアクセス良いスキー場です。

３日間のスキー・スノーボードは、レッスン付きでスキー・スノボの上達と、雪上運動会や夜の交流会など親交を深める企画で、例年どおり神奈川スキー協らしい行事に仕上げました。

宿は「ホテル星亭」。スキー場に一番近く、スキー場から滑って帰れる宿です。

もちろんスキー・スノボの疲れを癒してくれる天然温泉の宿です。

新しい会場と宿での“神奈川スキー祭典”をぜひお楽しみください。

新型コロナウィルス第８波とインフルエンザの同時流行が懸念されていますが、充分な対策をとり、皆さまのご参加をお待ちしております。

ご参加を検討されているみなさん、新型コロナウイルスに充分留意しながら、白銀の世界でリフレッシュしましょう。

～・～

奥信濃アルペン２０２３のご案内

神奈川スキー協恒例のアルペン競技大会「奥信濃アルペン」が今シーズンも奥信濃は戸狩温泉スキー場で開催されます。

今シーズンは２月 11 日(土)～12 日(日)での開催です。

※第２土日に日程が変更になっていますのでご注意を！

奥信濃アルペンはセルフジャッジの好走２本採用の優しい大会です！

初日は大回転、二日目は回転、となっておりますので練習にもぜひ！

クラスはスキー男性青年、壮年(50 歳以上)、スキー女性、スノーボード男性、女性の５クラスの予定です。

～・～

全国スキー・スノーボード競技大会のご案内

全国大会は今シーズンも湯ノ丸スキー場での開催です。

日程は、２月 26 日(土)～27 日(日)です。

今シーズンの全国大会は関東ブロック主管ですので、神奈川からも役員を派遣します。

昨年実施できなかった２日目の回転競技も含めて、賑やかに行きたいと思います！

奥信濃アルペンで腕を磨き、全国大会で名をはせる、今シーズンもアルペンレースを楽しみましょう！

～・～

２０２２～２３シーズン　各クラブ行事予定

ク ラ ブ	行事名称	日　　程	会場(スキー場)
神奈川県スキー協	オープニングフェスティバル	12 月 17 日～18 日	志賀高原・一ノ瀬スキー場
悠遊ＳＣ	初すべり・レベルアップスキー	12 月 16 日～18 日	志賀高原・一ノ瀬スキー場
モルゲンロート	サンタスキー	12 月 24 日	ふじてんスノーリゾート

神奈川県スキー協	神奈川スキー祭典　年末コース	12 月 27 日夜～30 日	オグナほたかスキー場
スノードルフィン	お正月スキー	12 月 29 日夜～1 月 2 日	戸狩温泉スキー場
神奈川県スキー協	神奈川スキー祭典　正月コース	12 月 30 日夜～1 月 2 日	オグナほたかスキー場
スノーブリーズ	野沢温泉スキー	１月　７日～　９日	野沢温泉スキー場
逗子マリーン	クラブスキー	１月　７日～　９日	さかえ倶楽部スキー場
スノードルフィン	１月スキー	１月 13 日夜～15 日	妙高池の平温泉スキー場
悠遊ＳＣ	栂池スキーまつり	１月 15 日～17 日	栂池高原スキー場
ＤＳＳＣ	タングラムスキーサーカス	１月 20 日～22 日	タングラムスキーサーカス
ＳＧＲＴ	大遊び	１月 28 日～29 日	野沢温泉スキー場
悠遊ＳＣ	尾瀬岩鞍スキーまつり	１月 30 日～2 月 1 日	ホワイトワールド尾瀬岩鞍
スノーブリーズ	妙高スキー	２月 11 日～12 日	妙高杉ノ原 or 池の平スキー場
モルゲンロート スノードルフィン	モルゲン・ドルフィン合同スキー	２月 10 日夜～13 日	戸狩温泉スキー場
神奈川県スキー協	奥信濃アルペン２０２３	２月 11 日～13 日	戸狩温泉スキー場
悠遊ＳＣ	平日交流スキーIN 越後湯沢	２月 14 日～16 日	越後湯沢スキー場
ＤＳＳＣ	スキーフェスティバル	２月 17 日～19 日	志賀高原・焼額スキー場
全国スキー協	全国大会	２月 25 日～26 日	湯ノ丸スキー場
悠遊ＳＣ	志賀高原スキーまつり	３月　１日～　３日	志賀高原スキー場
エルベＳＣ	エルベフェスティバル	２月～3 月に開催予定	丸沼高原スキー場予定
スノードルフィン	３月スキー	３月　３日夜～　５日	ピラタス蓼科スノーリゾート
スノーブリーズ	石打丸山スキー	３月 11 日～12 日	石打丸山スキー場
ＤＳＳＣ	日帰りスキー	３月 19 日	中央高速周辺
悠遊ＳＣ	春スキー	３月 29 日～31 日	かぐらスキー場
スノーブリーズ	かぐら田代スキー	４月 15 日～16 日	かぐらスキー場
スノーブリーズ	ぽかぽかキャンプ	５月　３日～　５日	野沢温泉スキー場
ＳＧＲＴ	ぽかキャン	ＧＷ	野沢温泉スキー場
ＤＳＳＣ	クラブ春スキー	ＧＷ	志賀高原スキー場？

※各スキー行事に変更が生じた場合は、変更箇所をスキー協（mail@kanagawaski.org）へメールにて報告をお願いします。

◆編集後記◆

十一月に入り富士山の白さもだんだん山頂から下に降りてきています。

人工スキー場もちらほら営業を開始始めました。まもなくスキー場からも雪の便りが聞こえてくるでしょう。

待望のスキーシーズンの始まりです。道具の手入、筋力アップは万全ですか。

冬の寒さの到来ともにあの嫌なウィルスも活動が活発になりつつあります。

最近、私の身近にもヒタヒタと迫ってきています。何としつこいことか。

政府は今回も行動制限をかけず経済をまわそうとしています。スキー場・宿泊施設も大変です。

ワクチン接種をして感染対策を守り、皆さんでスキーを盛り上げていきましょう。（き）

神奈川スキー協

スキー協クラブ員対象

２０２２オープニングフェスティバル

＊初級指導員研修実技　＊一般スキー教室　＊初滑り（フリー）

日　時　：　2022年12月17日（土）～18日（日）
場　所　：　志賀高原　高天原および一の瀬ファミリースキー場
宿　泊　：　ホテル「むつみ」　℡0269-34-2706
〒381-0401
長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬
参加費用　：　宿泊代、講師料　（リフト代は含みません）

※ 指導員研修・一般教室　：　1泊 14,500 円　1.5泊 18,500 円　2泊 20,000 円
※ 初滑り　：　1泊　8,500 円　1.5泊 12,500 円　2 泊 14,000 円
※ 半泊は午後10時以降のチェックインとなります。
※ 上記金額は全国旅行支援が適用された金額となります。ワクチン3回以上の接種証明、もしくは検査の陰性証明をご持参ください。全国旅行支援の詳細は旅行会社等のホームページで確認してください。
※ 割引のほか、金曜半泊・宿泊で 3,000 円、土曜宿泊で 1,000 円の地域クーポンが配布されます。
※ 全国旅行支援を利用しない場合は 1 泊 4,000 円、1.5 泊 6,500 円、2泊 8,000 円追加。
※ 指導員研修・一般教室　宿泊無し：9,000 円

※ 応用研修　：　2,000 円（2H）（2 日目午後）

全体開校式：ファミリーゲレンデ入り口　9：00 集合
研修の参加者は：2018 年発行のスキー教程・筆記試験用具を持参のこと。

※※※※申し込み：神奈川スキー協まで、E メール、FAX で※※※※

締め切り・・・12/9 日（金）必着！

【神奈川スキー協 2022 オープニングフェスティバル】申込書

希望するコース、宿泊数にそれぞれ〇印をつけて下さい。	基礎研修　スキー教室　初滑り 応用研修	1 泊　1.5 泊　2 泊
氏名	住所	電話
クラブ名	車に乗せられます	車に乗せてください

申し込みは下記に、メールまたは FAX でお願いします。FAX は切り離さず、このまま送ってください。
神奈川スキー協議会：〒221-0045　横浜市神奈川区神奈川2－14－16 トーリクビル3F
E メール：mail@kanagawaski.org　fax：045-534-5554　※お問合せはメールにてお願いします。