

ASSOCIATION OF



TOKYO

No.24

発行 (財)東京都スキー連盟  
 〒102 千代田区麴町4-5  
 第6麴町ビル 551号  
 Ⅷ(262)2491(代)  
 発行日 平成元年5月1日  
 編集 S A T編集委員会  
 印刷 エース工芸株式会社



## ごあいさつ

会長 盛田 昭夫

このたび財団法人東京都スキー連盟の会長就任にあたり一言ご挨拶を申し上げます。

前会長の鳩山威一郎様とは、以前からご懇意にさせて頂いておりますが、鳩山様より後任に是非とお薦め頂きましたので、大任ではございますが、お引き受け致しました。

財都連は、結成以来五十年以上の歴史を持ち、財団法人としての資格を取ってから久しいと伺っております。

登録会員も既に二万人を擁し、全国のスキー連盟の中心となっている都連の会長に就任させて頂きましたことは、誠に光栄の至りでございます。

私自身スキーを始めましたのは、大変高齢になって

からでございますが、毎シーズン暇をみつければ、楽しんでおります。

スキーをすることは、私にとりまして、好奇心・チャレンジ精神を満たし、仕事を完全に忘れりフレッシュできる素晴らしいひとときを過ごすことであります。

今日、いろいろな面で国際化が進む中、これからは都連も国際的に輪を広げて行く必要があると思います。

ただ私は、仕事上不在がちのため、大変ご迷惑をおかけすることになるのではないかと、危惧しておりますが、岡田専務理事に中心になって頂き、会員一同一丸となり、都連発展のためご協力をお願い致します。



関係役員とともに（準指検定会管平会場にて、左から5人目）



受検生を激励する盛田会長（管平会場）

# これからの都連

専務理事 岡田 興一

東京都スキー連盟は、昨年9月評議員会にて新執行部が誕生し、加盟団体の協力を得て、夏期行事を除く64年度行事が無事終了した。盛田昭夫新会長を始め役員一同、新たな気持ちで次年度計画を立案したいと考えている。次に、「これからの都連」の目標としていくつかをあげてみると、

1. 国際委員会(仮称)を設置する。都連は国際社会にふさわしい対応ができるような役割りを果たす立場にあるべきだと思う。国際委員会は、外国語に堪能な人材を加盟団体より派遣してもらい構成メンバーとし、五ヶ国語にわたる担当者を置き国際情報を収集し正確な世界の動静を掌握したり海外に対して広報活動をしたり、日本のスキーの組織、歴史、文化等を紹介することを目的とする。

2. 上記目的の一環として、有資格者の海外派遣のこと。現在都連と交流のある海外スキー場及びスキー学校は10ヶ所におよんでいて、現在スキー留学し研修に励んでいる若手も多い。今後も留学推薦をしたり、加盟団体の行なう海外スキー技術ツアーの現地スキー連盟への協力依頼等して推進してゆく。

3. さらに海外の有名コーチを招聘して、意見交換したり、競技、基礎技術のレベルアップをはかりたい。

4. 準指検定について。技術の向上と合格率アップのために、現在実施している養成講習会の見直しをし、理論と実技の徹底的教育を強化したい。

5. 指導員検定に関して。都民300万スキーヤーのためにも、スキー指導員が国家認定制が施行される前に、準指導員同様指導者をもっとふやしたい。

準指検定には少ないながらも養成講座を開いているが、指導員受験のための都連正式行事は現在何も無い。各加盟団体ごとの自主講座や、指導員会主催の養成

講座のみである。都連所属の受験生の合格率が余り良くないこと等考えてみると、都連はその為に、今後、養成講座を企画し理論、技術ともに研鑽することにも力を入れてゆきたい。

6. 上記企画案を達成する為に財政の安定化が重要とされる。新メンバーによる財務委員会は多くの問題を消化し、活発な活動をしている。従来協賛各社に加えて、特にスキー産業以外の分野の協賛を得るべく交渉の努力をしており、すでに多くの支援を受け、新しい行事に生かされるようにしたい。

7. 都連会員増強のお願い。

今やスキー場は改善されたり、新しいスキー場がどんどんふえ、スキー人口は確実に増加している。一般スキーヤーが、正しく安全に滑走を楽しむためにも、正しい指導を受けて欲しいし、又仲間と楽しむスキーから技術を求める段階になった時など、そして更に競技会や大会に参加するためにも、スキーヤーは都連に所属した方が良い。クラブ員の皆様の近くにいる友人に都連を理解してもらい加入を推めて下さい。

最後に、魅力ある都連になるよう少しずつ理想に近づけたいと考えています。



岡田専務理事と渡辺教育部長

## 速く、強く、美しく滑る。

### マスターコントロールシステム

ダブルトーションボックス構造  
+新素材ダンブテックス



品名 **VR27 EQUIPE MC MONITEUR** 品番: KASJ 01 輸入業者希望小売価格 ¥99,000

●材質/芯材: アクリルフォーム+ポリウレタンフォーム ラミネート: 合成樹脂 滑走面: 合成樹脂(シンタードグラファイトベース)  
●構造: マスターコントロールシステム(セラミック、ディナマ) ●エッジ: クラッドエッジ ●カラー: (9012)ブラックメダークグレー ●サイズ: 182, 187, 190, 194, 200, 204cm ●フランス製

### アシックス

●商品についてのお問い合わせはアシックス消費者相談室までどうぞ。  
〒650 神戸市中央区港島中町7丁目1番1 TEL. 078(303)2233(専用)・078(303)3333(大代表)

表示価格は消費税抜きの価格です。消費税は別途申し受けます。  
〒130 東京都墨田区錦糸4丁目10番11号 TEL. 03(624)1814(専用)・03(624)2221(大代表)

# 新しい時代へ向けて いま、総務の役割は……

総務部長 二宮浩司

東の間の1シーズンでした。新米部長として、あれもこれも、そしてこんなこともしなければ……と思いつつ、右往左往のうちに今年度もあと僅かとなりました。

ほとんどの行事が、昨年度と同じルーチンワークとして繰り返されたにもかかわらず、全くすべてが初体験ばかりのような日々を過した感がします。朝の通勤ラッシュに例えれば、乗り込んだときはギュウギュウで、お互いが不自然な形でいても、ターミナルに到着する頃になると、知らないうちに少し余裕すら出来て落ち着いてくるのと同じような心境です。

都連自体も盛田新会長を迎え、岡田専務理事を要し新体制となって、まさに今やっと一段落。いよいよこれからが新体制として個性を発揮、というところでしょう。

専務理事の方針にもあるとおり、これからの都連は非常に多くの課題を抱えています。

「財団法人としてのあり方」「新財源の確保と財政の安定化」「広報活動の活発化と、わかりやすく馴染みやすい都連へ」「もっと加盟団体のニーズを大切に」「国際的視野に立った活動」「ダイナミックでしかも効果的な予算の運用」「コンピュータのより有効な活用と事務の合理化」「指導者の養成と国家認定制度への対応」……etc.

先達の築かれた54年という重みのある歴史を大切に、しかし若い世代の都連として、新しい時代へ向けて躍動的に活動していく必要があることを強く感じています。

これらの目標を達成し、新しい未来をきり開くために、総務はいまどんな役割を果たすべきか。ややもする

と、縁の下の力持ちとして目立たないのが総務という概念があるかと思いますが、もちろんそれも大切なことでしょう。しかしこれからの総務は、都連の軸となって、ジェネラルな立場から各部専門領域における活動の調整をはかることはもちろんのこと、加盟団体や社会のニーズに対応できる運営をめざして、総務こそ率先して都連の牽引車となるべきだと考えといます。そして、何よりも先ず第一に、私たち総務は会員の皆さんの窓口として、皆さんのニーズに応えられるよう、いつでもオープンです。

新しい時代に向けて、より良い都連のあり方を求めつつ、共に頑張りましょう。



競技会のようなす (旭川国体)

『99シーズンの新刊』  
**競技スキー教程**  
副全日本スキー連盟編著  
B5判/定価2800円+T300  
競技スキー派に贈る必読のテキスト

『99ニュービデオ』  
●SJスキー研究シリーズ  
副全日本スキー連盟監修

⑥**解説・日本スキー検定**  
ケーススタディ(実際とその評価)  
日本スキー指導教本

⑦**中級をめざして**  
⑧**上級をめざして**  
各巻▼定価12,800円  
(カラー30分) ※定価は税抜きです

(株)スキージャーナル  
東京都新宿区四谷00-11-1ビル  
TEL:03(6300)6051  
FAX:03(6300)6004  
振替・東京0-6300004

★好評発売中！

スキージャーナルの  
スキー図書ビデオ

わかる、よくわかる!

## 89年度教育部行事より

常務理事 教育部長 渡 辺 茂

### 東京都スキー技術選手権大会報告

上記大会は全日本スキー技術選手権派遣の選考会を兼ねたものである。平成元年1月27日～29日の3日間、長野県菅平・大松山スキー場で実施された。参加者は男子294名、女子70名の合計364名と当初の予想をはるかに上廻る人数になった。運営面での限界を考えさせられる人数になっていた。男子2班、女子1班と区別けし審判団も3班編成にして実施した。

実施1週間前より地元リフト会社と細かく検討していた大会バーンの土の出た箇所、雪の張り付けも大会前日及び当日の大量の降雪で危具のみに終り、完全な状態に整備され安心して実施できる運びとなった。

開会式は新装なった大原簿記の菅平研修所の講堂を使用させていた。いた。

大会当日は朝より吹雪で気温はリフト乗場で-15℃と低く、スタート地点では-20℃位になり、終日吹雪が吹き荒れ、大会バーンでじっと動かずにジャッジをしていた審判員の約半数は、手足の何処かしら凍傷にかかっていた。

午前は総合滑降自由、規制、パラレルターンを実施し審判団は時間がないので現場の雪上で昼食をとり、午後はウエーデルン、ゲレンデシュブリング、ステップターンを実施した。午後は吹雪が強くなり視界がきかず時折吹き上げてくる強風のため競技が中断するなどして時間が予想以上にかかった。ウエーデルン(急)は日没のため残念ながらも選手が滑ったところで中止とした。ステップターンも薄暗くなる迄実施したがスピードの遅い種目故なんとか無事終了した。最終日の制限滑降は失敗率の少ない、技術隔差のゆるGSL

種目とし東京都国体予選会と同一コースを使用した。全長1,300m 旗門数30、気温-12℃、雪面は固く技術隔差が明確にできる状況であった。結果として元ナショナルチームのベテラン選手達を押えて男子1・2位、女子1・2位を若手の新人がしめた予想外の成績であり、今後の若手の活躍を期待できる喜ばしい成果でもあった。

総合成績の結果は男子は1位佐藤譲、2位齊木隆、3位沢田敦、4位出口沖彦、5位山田誠司、6位小野塚喜保、女子は1位宮崎友見子、2位田端夏葉、3位山崎操等であったが男子は12位迄、女子は3位迄をとりあえず全日本派遣候補とし、残りは2月の車山スキー場で実施される関東選手権を2次選考会として選出することとした。

今回の大会は車山スキー場から菅平・大松山スキー場に移しかえた結果、様々な問題点が生じたが、都連執行部の独自の考えに基づいた運営ができたことは最大の収穫であったと思う。次年度はこれをステップにより一層の爽りのある大会にしたいと考える。

○後記①例年トラブルが続出した成績の集計が大原簿記のコンピューターの専門家のお手伝いによりスムーズに処理できた。(3～4名のところを1名で足りた)

②、この大会で活躍した新人が全日本でも頑張り、50位以内に9名が入った結果、明年度の出場枠が待望の大台の20名となった。

### 準指導員検定会報告

89準指導員検定会は11月の青山学院大学での理論検定会に引続き2月の志賀サンバレースキー場と菅平ス

磨きぬかれた高性能スキー。



**OGASAKA SKI**

キー場で実技検定が実施された。執行側からの示唆として10月の指導者養成講習会の理論講座で日本スキー教程及び日本スキー指導教本の中の重点的に勉強すべき箇所の指摘をした。各受検者はかなりの的をしばった効果的な勉強ができたようであった。11月の理論検定の合格率は82.2%であり近来にない良い成績であった。理論については巾広い利用価値のない知識より必要最小限の明確なる知識の習得の方が必要であるとの判断により重要箇所の指摘をし出題した。今後もこのような考え方を踏襲していった方が執行側と受検者の相方にとって良い結果になると考える。

1月の志賀サンバレーと菅平の指導者養成講習会では、指導種目に変更になって2年目なので講師の技術理解の徹底もでき受験者への伝達も十分にできたとの判断であった。以上の経過で2月の準指検定会が実施される運びとなった。全国的な暖冬の中で都連教育部署行事は幸いなことに標高の高い降雪機の完備したスキー場であった結果、全く雪の心配はいらなかった。

但し両会場共に天候不順で会期中は猛吹雪になったり雨に見舞われたりで限られた会期での種目消化に苦勞をさせられた。又菅平会場は相変わらず参加者が多く運営上の限界を越えた人員であり定員400名の所を120名の増員であった。むずかしい資格判定の場で1人の検定員が終日1種目500名以上の技術判定を間違いない正確におこなうのは大変に無理があり更に受験生の時間待ちの無駄なエネルギー消費と検定員のオーバーワークによる判定能力の低下を防ぐ意味からも明年度以降絶対に400名の定員を守っていきたく反省させられた。

特記事項として本年度は新任の盛田会長が来場したことである。猛吹雪でリフトが全山止まり移動が困難な状況の中で各種目の検定会場を徒歩で見てまわられた。手足が凍えながらジャッジをしている検定員の頑張りに賞賛と激励を与えられていた。盛田会長の真

骨頂をかい間見た感がした。

指導者養成会で受検者の十分な理解を得たと判断した指導種目は依然として理解不足と考え違いが見られた。ちなみに、菅平会場の各種目の合格率をリストアップしてみると制限滑降の80%を除き、システムターン45%、プルークボーゲン46%を筆頭に最高が実践種目のステップターンの53%とであり、ほとんどが43%~50%台の合格率であった。理論を除き、雪上の実技は全体的に技術的な理解不足と未熟さ、つまり状況変化に対する適応能力が非常に欠如していると感じた。対応策としては執行側で技術伝達の間を多くして、受検者のレベルアップをはからねばならないと痛感した、今後の大きな課題である。



開会式会場 ('89年度準指検定会)



準備運動 ('89年度準指検定会)

国内スキー(ウィンター&サマー)

- 大学、社会人クラブの各種合宿プラン
- バス、列車、航空機、宿泊の手配
- グレンデ直行バスがさらに充実。  
方面/志賀全山、蔵王、野沢、斑尾、草津、  
白馬山麓など16ルートにワイドに運行。
- 海外スキー(ウィンター&サマー)
- 記念事業としてのツアーなど、各種イベントツアーは、プランニングからお話します。
- ヨーロッパ、アラスカ、カナダ、ニュージーランドへは、信頼のブランド「LOOK SKI」でおでかけください。

★ Call ☎ ☎ ☎ First  
SUN & SUN

スポーツ旅行のプロフェッショナル、  
あなたのパートナーです。

日本交通公社グループ  
SUN & SUN 株式会社 サン&サン  
運輸大臣登録一般旅行業第568号

〒101 東京都千代田区神田須田町1-16 万惣ビル6F

SAJ旅行社協力会員 SAT賛助会員

クライアント課 03-634-5276

その他、アウトドアスポーツ(テニス、ヨット、ウインドサーフィン、ダイビング、乗馬、登山、キャンプなど)のことも、信頼と実績のある当社で、ぜひ!! カタログご希望の方は係員までお気軽にご連絡ください。

## 競技日程の終了にあたって

競技部長 小川 和雄

88-89年シーズンの競技日程も、4月8・9日に志賀サンバレーで開催予定の西武スポーツカップ都選手権（回転競技）と都青年スラロームを残すのみとなりました。

この競技会は本来、1月28・29日浦佐スキー場で開催する予定でしたが、雪不足のため延期となったもので、雪不足に悩まされた今シーズンの競技行事を象徴するものと言えます。

ご承知のとおり、ここ数年来、都連のホームグレンデである上越地区を中心に雪不足のシーズンが続いてきました。

アルペン競技会の開催を可能にするのに必要な積雪量は、天然の積雪の場合、最低1.5メートル以上と考えられます。

今シーズンの上越地区の積雪量は、新聞報道ですらとてもこれに達することができませんでした。

このため、伝統あるクラブ対抗、都民大会までが中止となり、2月、3月に開催を予定された、各クラブ主催の公認大会も全部中止となってしまいました。

今シーズンこそポイントを稼ごうと精進してきた選

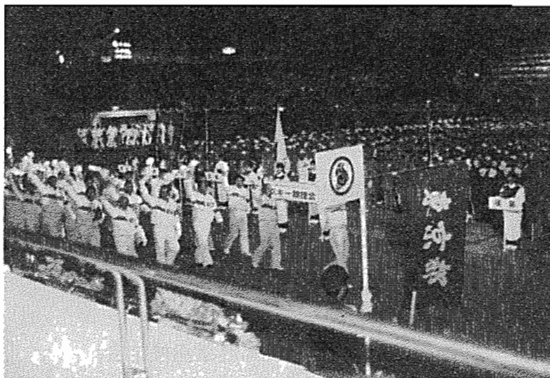
手にとって、本当に残念なことと思います。ポイント計算方法については、特例を設けるかどうか、只今検討中です。

さて、雪不足対策として有効なものの一つは、人工降雪スキー場での競技会開催であることは、今年のこの紙面でもお話したことがあります。今シーズンの行事のうち、菅平大松山、野辺山両スキー場でのものは、一部を除き無事予定どおり開催できました。

来シーズンの行事については、さらに人工降雪設備の完備したスキー場での開催割り合いをふやしたいと考えていますし、公認大会を主催する各クラブにも、ご協力をお願いしたいと考えています。

来シーズンの行事につきましては、これから今シーズン行事の反省の中から、さらに前向きに取り組んでゆきたいと考えていますが、会員のみなさんの建設的なご意見をお待ちしています。

いずれにせよ、公益法人である都連の競技担当部門として、競技人口底辺の拡大は社会的使命の一つですから、アルペン、クロスカントリー両種目とも取り組んでみたいと考えています。ご協力をお願いします。



国体（旭川）の入場式



クロスカントリーのスタート



東京都スキー連盟公認スキー場

# Shiga Sun Valley

志賀高原サンバレースキー場

法坂スキーリフト株式会社

TEL 0269-34-2255

FAX 0269-34-2616



# 今シーズンを振返って

フリースタイルスキー部長

大 槻 譲

前号(23号)で、オリンピック種目への道と題して、フリースタイルスキーの現況と、正式種目化への熱い想いを述べたが、昨年末になって、国際オリンピック委員会(I O C)が、モーグルを1992年の冬期五輪大会(フランス)から正式種目として認定し、実施されることになった事を先ずご報告申し上げたい。

3種目全部が承認されなかったことに一寸残念な気がしないでもないが、10年に亘る非願が一步前進したことで、更にエアリアル、そしてバレエの正式種目化に運動を続けて行きたいと思う。

さて今シーズンは、1300年に一度と言われる異常天候、雪不足のために当部の行事も大巾に中止したり、縮小せざるを得なかったことは、残念至極であった。(都選手権大会は、バレエ種目のみ実施)

ヨーロッパも、雪不足で、第2回の世界選手権大会

も直前までその実施が危ぶまれた。幸い直前の降雪で何とか実施できたというのが実情で、北米を除いて世界中が雪不足に泣かされたといっても過言ではなさそうである。

この世界選手権大会に、日本も選手団を派遣したが、都連登録の選手たちも、のびのびと実力を発揮し、次のような成績をおさめて帰国した。

エアリアル	藤井博子 5位	横山岳男 19位
	武田 健 26位	
バレエ	松本和俊 21位	上村祐代 18位
コンバインド	中野銀次郎 6位	

帰国後、休む暇もなく第9回全日本選手権大会が、長野県斑尾高原で開催され、更に同じ会場で'89年バンパシフィック国際競技会が開催されたが、その成績は次の通りであった。

率直な意見として、雪なし県の故か、エアリアル、バレエはまだ良いとしても、モーグル種目において他県と力量の差が淋しい気がする。

この種目の強化が今後の課題である。

## 第9回全日本選手権大会 斑尾高原スキー場 3月10日~12日

### バレエ

(男子)

1位 松本和俊(フリー)	2位 武田 健(リステル)	2位 大野佳之(フリー)
2位 生沼英幸(港区)	3位 待井 寛(リステル)	4位 荒瀬裕基(スカーゼ)
6位 曾根俊郎(フリー)	4位 横山岳男(リステル)	5位 安藤 薫(スカーゼ)
	5位 田北 茂(リステル)	7位 金本理夫(リステル)
	6位 大野佳之(フリー)	

(女子)

1位 田中由香子(港区)	1位 藤井博子(リステル)	1位 藤井博子(リステル)
2位 上村祐代(々)	6位 柳 直江(スカーゼ)	4位 柳 直江(スカーゼ)

## '89 バンパシフィック国際競技会

### 斑尾高原スキー場

3月12日~14日

### バレエ

(男子)

4位 老沼英幸(港区)	2位 武田 健(リステル)
8位 松本和俊(フリー)	6位 北湯口団(スポーツマン)
	9位 待井 寛(リステル)

(女子)

# ノルディカは、変らない。

創業者アルド・バックリ。彼の「丈夫で誰にでもフィットする、快適なブーツを作る」という信念は、いまもノルディカのブーツに継承されている。

# NORDICA

日本ノルディカ株式会社  
〒150 東京都渋谷区桜丘町8-9 メイセイビルディング  
Tel.03(770)1121代



## カナダ研修ツアーに参加して

ヴェーデルン 齊藤 久

平成元年3月15日、約120名の参加者を集めた指導員研修クリニックカナダツアーの一行を乗せたカナディアンエアラインCP004便は約30分遅れて成田空港を離陸した。空の旅はプロイラーに似て狭い座席空間に押し込められ機内食が2度出る我慢の8時間半である。時差を気にする事なく成り行きにまかせて睡眠を取る。

到着したバンクーバーは快晴の小春日和緯度の割に温暖である。3台のバスに分乗、ウイスラー村のリステルウイスラーホテルに到着。部屋はセミダブルのツイン、バスルーム付きのゆったりしたもので立派、日本では味わえない殿様気分になる。

バンクーバーからウイスラーまでのバスは2時間半、カナダ総人口が約2千万人、土地は日本総面積の26倍とか、人口密度の低いお国柄。近代都市バンクーバーの市街を抜けると、あとはもう気持ちのよい自然の風景の中をまっしぐらにウイスラーに向う。車窓に映り変わる景色は美しい海岸線、谷道に入れば清流、時には見上げる雄大な岩山、まっすぐに立並ぶ林、岩山にへばり付いて点在する枯木林。テレビ、写真等で紹介されるカナダらしい風景の連続が2時間半の時を忘れさせる。見通しのよい鉄道踏切りをノンストップで通過するバスにもカナダらしい自然さを感じさせる。

16日、全長4,012米、標高差1,157米、ウイスラー村から一気に山頂めがけて1時間に2,640人を運ぶ1キャビン10人乗りのゴンドラで山頂へ登る。午前中は現地ガイド付きでスキー場めぐり、ゲレンデはよく整備された斜面、コブコブの急斜面、技術に合った滑りのコースがいろいろあって楽しい。

午後1時からクリニック。1976年、18才でインスブルックオリンピックにて参加者最年少で大回転優勝の実績を持つ、KATHY KREINER女史の大回転並びに自由滑走の滑り。現地指導員ベアー、その他の模範演技を見学する。皆同じ様に滑っているのだが、さすがに過年の劣えはあっても、世界を制した達人の境を経験した彼女の滑りに特別な視線が集まる。次に1級2級の採点基準の確認をモデルの滑りで取り合っ

てクリニックを終り、あとは自由滑走。

雪不足の国内事情のウップンを充分晴らす事が出来た。

夜6時よりKREINER女史のスポーツ心理学の講

議を受け、終了後ウイスラー市主催のワインパーティ。

夕食は前日予約しておいた鉄板焼屋でグループ18名での会食、外国まで来て日本人のコックに料理を作ってもらおうとは思ってもよらなかった。聴く所によると此のウイスラービレッジのホテル、食堂と相当数の企業に、日本の資本が入っていると、日本の経済大国をまざまざと知らされる。

17日、曇、ブラッコムスキー場。4人乗りカバー付のリフトともう一本のリフトに乗り次ぎ山頂小屋。午前中はガイド先導ガスのため見通しの悪いが悪雪新雪と山スキーの楽しさも味わう。午後自由滑走。夜は同行グループ18名でスーパーマーケットで買い集めた食糧でパーティ、昔話に花が咲き、20年を越えた思い出を笑いの中に語り合う。

18日、晴、13時まで自由研修、3名を残してバンクーバーに先行、市内見物と買物、残った3名はウイスラー山頂に登る。快晴の山頂は昨日まで見えなかったロッキーの山々、抜ける様な真っ青の空、雄大なスキー場の全望を表わし、切立った岩壁、岩の間のゾットする様なコブの急斜面、裏側に広がる雲海、その上にまるで絵の様に立ち並ぶ雲山岩山360度の山頂冬山の展望を心行くまで楽しむ事が出来、カナダのスキー場に來たと言う感激がひとしおであった。

夜はバンクーバー、CAN-SKIのワインパーティ。グラウスマウンテンスキー場にあるレストランで、100万\$と云われる夜景を見ながらの食事。バンクーバーニューワールドホテル泊。

19日、11時ホテル出発、帰国。

7日間と云う短かい旅であったが、気の合った仲間との楽しい旅であり、又何年か過ぎれば今回の思い出を楽しく語り合う機会が必ず来るもの、満足のカナダ旅行であった。

【ウイスラーMt.頂上で写した集合写真入用希望の方は5月31日迄に申込み、都連事務局で現金引換でお渡しします。】



ブラッコムスキー学校へ、ペナントを渡す(二宮)

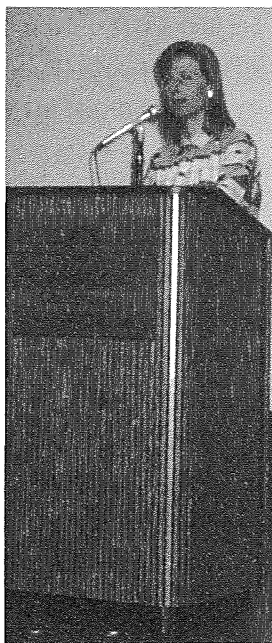


# 雪だるま効果、

## 運動心理学の立場からの指導について

翻訳 大槻 譲

KATHY KREINER (キャシー、クライナー嬢) は、14才で札幌五輪大会にカナダ代表選手として参加、以来、レイクプラシッド大会を含めて3つの五輪大会に連続出場、1976年のインスブルック大会では、大回転に史上最年少のゴールドメダリストの栄誉に輝いた。加えて1981年富良野でのワールドカップを最後に引退する迄の11年間、滑降・大回転・複合種目で、数多くの入賞経験を持ち、カナダの歴史に残る名スキーヤーの1人である。引退後、オタワ大学で運動心理学(修士課程)を履修し、その豊富な選手経験を生かして、現在はウィッスラー地区を中心に後進の指導に当たっておられる。



今回のSAT研修会に際して、ご多忙にもかかわらず、16日午後雪上でダイナミックなデモンストレーションを、17時からは、国際会議場で特別講演をお願いすることができた。講演は平明で分かり易く、大変に有意義であったので、どこ迄再現できるか判らないが、要旨だけでも紙上を借りて紹介したい。アルペン種目

での、カナダの強さの秘訣が、この分野の先進性に潜んでいるように思えるからである。

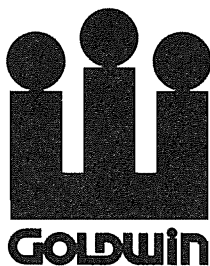
本夕は、遠く日本からおこしになった先生方に私の話を聞いて頂くことを、大変光栄に存じております。

10余年間の選手生活を通じて学んだ事共は、沢山ありますが、今日は先生方ご自身と生徒のスキー技術向上の為に、次の3つの大切な要素について運動心理学の観点からお話申し上げたいと思います。

1. リラクゼーション (RELAXATION)
2. ビジュアルイゼーション(VISUALIZATION)
3. 目標の設定。

先生方のご経験上でも、良くご存知のように、指導上、障害となる問題が多々あります。例えば、恐怖心です。この恐怖心というのは、決して外部に存在するものではなく、各人の心の中に在るものですから、まずこの障害を排除することが重要なのです。私の体験からしても『スキーを習いに来たので、恐怖心を克服するために、こゝに来たのではない』等と云って、恐怖心への挑戦を、あっさりとかきらめているスキーヤーが、非常に多くいます。本当は斜面を克服するよりも、各人の恐怖心に打ち克つ方が、はるかに難しいのです。また都会派スキーヤーに多い、知識過多で頭の中が、オモチャ箱のように混乱しており、自身の持つ折角の能力も発揮できず、何をして良いかも分らない、従って集中力を高めることも出来ないケースも、数多くありました。これらの外、障害となる問題は枚挙にいとまありませんが、指導する立場として

ゴールドウインは、



選手を応援します。

●お問い合わせ先 〒150 東京都渋谷区松涛2-11-15 お客様相談室 ☎03(481)7266(直通)

はこれらの問題に正しく対応し、その美を豊かにしてゆかねばなりません。

そのために、先ず身体と精神の関わりを円滑化するための第1歩として、リラックスすることから始めて頂きたいと思います。

☆リラックスゼーションとは、すべての必要感から解放された静寂の時のことであるが、その方法について、カナダでも多くのリラックス法が使われております。その多くは、東洋のヨガやその他の瞑想法から生じたとされています。はじめは静かな場所で、座ったり、寝た状態で行うことが望ましいのですが、訓練を積むことにより、どんな場所でも立っていても出来るようになります。私は、とり敢えず、呼吸法といえますか、深呼吸をして、ゆっくり息を吐き出す練習から始めて頂き、重いオーバーコートが肩から落ちるように自分の緊張が解けて行くことを実感して頂きたいのです。このリラックス学習に熟練することによって、

1. 心も身体もより良く作動し、動きもスムーズに調和
2. 血めぐりも良くなり、心拍もゆっくりする。
3. 集中し易くなり、はっきりした考え方ができる。
4. 何事にも積極的な考え方、態度が身についてくる等の身体的、情緒的及び精神的部分に大きな進展が感じられるようになります。

☆ビジュアルイゼーション（心像を描くこと、視覚化）

心の中のスクリーンに何かの目的に向かって行動する自分自身のイメージを意識的に描き出し、見つめることです。視覚化とは一つのスキルであります。この方法の練習を重ねることの効果は、現在、西欧では常識となっています。アルペンスキー界でも、トップ選手は殆んどこの手法を学び、バイオフィードバック機器の開発と相まって、自分達のトレーニングに利用しております。1,000の言葉より1つの心像であると言われているのが実情です。

この視覚化をする前に重要なことは、まずリラックス

することです。

1. そして自分が満足できた行為（滑り）を思い浮かべ描くこと。例えばコブ斜面の中での自分の良い滑り。
  2. 失敗したイメージを捨て、成功したものに置き替える。
  3. 次により難かしいもの視覚化する。
  4. 視覚化する際は、感覚を含めてすべての器官を活用する。
  5. 慣れるに従って、より明瞭にイメージを作る。
- 何れにしても、心に描いた像の中にマイナスな考え方や、失敗、不安を持ちこまぬことが大切な鍵なのです。

目標設定についてですが、第1に自分が何をしようとしているかを明確にすることが大切で、自分の置かれた状況から見て、短期、中期、長期と少く共3つ位の目標を設定することです。（できれば書いた方が良いでしょう。地方の草競技会のゴールドメダリストと、ご紹介頂いた杉崎先生の場合、短期の目標に五輪大会の優勝という目標を設けられても、失意することが目に見えていますから、やはり長期目標の中に繰入れるとかの配慮は必要だと思います。

以上申上げた3つの要素を訓練し身につけて頂ければ、身心一体となって、スムーズに且つダイナミックに動くことを感じられるようになり集中力も高まって行くことは確実です。そして自分に対する確信(自信)が強固になり、自信を持てば、より高い期待を持つことになり、高い期待をもてばもつ程、成功する確率が高くなるということです。小さな雪の玉を坂の上からころがすと、回転し乍らどんどん大きくなり乍ら落ちて行く状況に似ていることから、私共は、このトレーニングによる効果を『雪だるま効果』 SNOWBALL EFFECT と呼んでいます。



**君はヒーローin 車山高原**



信州ビーナスライン  
**車山高原**  
**SKY PARK**

■お問い合わせは  
信州総合開発観光株式会社  
長野県茅野市ビーナスライン車山高原  
☎0266(68)2626 〒391-03

## 「大松山スキー場雑感」

総評スキークラブ 内田 肇

東京都スキー連盟公認スキー場第1号として菅平高原スキー場が誕生して以来10余年のシーズンが終ろうとしている。菅平の中でも大松山は新コースを造成、発展し、都連主催の競技会が行われるようになった。より良い発展のためにいくつか感想をのべたい。

大松山には全長 1,200m、標高差 350m、緩急の変化に富んだ大回転コース、更に北斜面なので雪質が変化せず、200人位滑っても思ったほどコースが荒れないという利点も高く競技者には公平バーン設定と言える。

コースも素晴らしいが、どこよりも早く導入した人工降雪機による締まった雪質が我々競技者には何よりである。将来は海拔 1,000m 以上の人工雪のバーンが主流になるだろう。この大回転のバーンを全速力でゴールし、コースを見上げる、スキーヤーにしかわからない得がたい満足である。

しかし、大松山スキー場には施設に不安がある。果して 300名が短時間に食事が出来るか？ トイレの改善は何かならないのか？ 開会式での岡田専務理事の挨拶の中で、多少の不便はあるが地元の熱意をくみ都連が良き大会会場に育てたいとの話があり、同感である。来年は食堂が1ヶ所出来、全て水洗トイレになるなどもっと設備が良くなる予定を聞いているが期待したい。

## 加盟団体紹介

登録番号 No.112

### クラブの発祥と現状について

東京すゞらんスキークラブ 松岡敬之

クラブの発祥は昭和13年1月東京府体育課が主催して教員を対照に湯沢温泉スキー場で開催されたスキー講習会に始まり、4年間続けられたが戦時に入り、中断された。18年7月府より都に変わり都教育委員会体育課に主催を移行し中止された。22年冬期より再会され、33年まで実施された受講者も年と共に増加した。都内にはクラブ数も増え、関係者よりクラブ設立の希望が多くなり、都職員、先生方と相寄りクラブ設立に踏みきった。クラブの名称は話し合いの結果、特に北海道の丘陵や湖畔に春を待ち寒冷に耐え、香り豊かにやさしく群生するすゞらんをクラブの名称にした。

37年クラブメンバーを確認し、都連加盟の手続きをとった。38年加盟承認された。当時の会員数は約50名

であったが年々会員も増え42年には 100名を越した。

現在は指導員 6、準指10、1級28、のほか全員級所有者で老若男女仲良く熱心に講習会を開催している。特に講習会には会員外の方も加え若い人の育成に努力している。年間行事は10月末まで理事会で決定し、全会員に知らせている。スキー行きの行事は冬期4回以上計画し、うち1回は検定会を開催している。

講習会参加者も知人を始め家族での参加も多くなり和気あいあいのうちに楽しく熱心な受講者も多くなった。年間行事にもスキー行きのほか海に山に温泉行きも加え家族的に行楽を行ない、関係者の一層のスキーに対する理解と見聞を広げるよう努力している。

会員も現在東京都内のほか、埼玉、神奈川、千葉、群馬、大阪、宮城等の方々も参加し多様な行事に取り組んでいる。

以上のように東京すゞらんスキークラブとしてその名の通り今後も会員の一層の向上と発展に全会員努力してまいります。

各種検定・国家試験 受験の名門校

簿記・税理士・公認会計士・情報処理



# 大原簿記学校

いつでも

どこでも

だれでも

いろいろ

能力開発

◆水道橋本部校 〒101千代田区西神田1-2、☎291-7981 JR水道橋駅下車徒歩5分

◆池袋校 ☎988-2701 JR池袋駅東口下車徒歩5分

◆横浜校 ☎045324-3811 JR東神奈川駅下車徒歩5分

毎月初開講  
資料無料贈呈

## 市民スキー20年のあゆみ

東久留米市スキー連盟 野島新一

当連盟は昭和43年3月久留米町スキー協会として発足。第1回のスキー教室を実施。翌年8月三浦信夫先生の御尽力で立川市スキー連盟の御紹介で都連に加盟させて頂きました。発足当時は土地柄(田舎)のためスキーをする若者が少なく、他市に比べ大変遅れておりました。先ず低辺の拡大を目標に取り組み会員を募集しましたが、バス1台の参加者を集めるのに四苦八苦の有様でした。スキー教室の講師は1級保持者が僅か3名だったため、公認指導員の三浦信夫先生を中心に都下連の指導者養成講習会で学んだ役員数名が手伝いという形で行い、またバッチテストは三浦先生をはじめ他クラブより指導員の派遣をお願いして実施しました。そのような中で1級合格者も増え、また公認指導員の入会も頂き49年に当連盟より待望の準指合格者が出て念願のバッチテストが自前で、できるようになりました。それを契機として次々に準指合格者が生まれ、現在公認指導員3名準指導員8名を有し、会員数も80名程になりました。スキー教室も充実し年平均3回実施、現在63回を数えました。ほか青年会、商工会青年部、市主催の家族スキー教室等に講師を派遣して地域の皆さんに大変喜ばれ、また競技スキーもジュニアの活躍が目覚しく、各種公認大会で上位入賞。全中大会では3年連続東京都代表に選ばれました。また今年は高校生の篠塚典子さんが国体スキー競技に東京都代表として出場させて頂きました。当連盟もお蔭様でこのように発展し、昨年20周年を迎えることができました。

しかし年を重ねますとマンネリの部分も目立つようになり、20周年を機会に組織の建て直しにも努力しております。今後とも諸先輩ならびに関係各位の御協力をお願い申し上げます。

## 編集後記

この冬、地域によっては誠に雪が少なかった。雪不足のために、競技会や講習会を延期したり、中止したり、ゲレンデによっては例年よりぐんと早く閉鎖をよぎなくしたところもあった。その都度委員役員の方々は雪を求めて、会場変更したり企画の練りなおしをしたり、スキーヤーのみなさんともまどうこと多く、両者とも案じっ放しのシーズンだったと思う。それでもいくつかの行事を残して、ほとんどの都連雪上行事

## 多様化する要望に答える活動を

通産省スキークラブ 吉越誠

通産省のスキー部と言うとお堅い役人の集団と思われ方もあると思います。ところが実際は違うんですヨ。写真を見て下さい。「職場での抑制の反動が出るんじゃないか？」いえいえ、これでも一生懸命に参加者を楽しませるために努力をしているんです。(一部にはその気になっている人もいるようですが)

なにはともあれ、通産省スキー部は、通産省職員を中心としたスキー愛好家の集まりです。設立は昭和36年で都連には43年に加盟いたしました。実は昨年、都連より加盟20年表彰の対象団体ですとの通知をいただき慌てて設立時の資料を探してみました。

加盟に際しては、ブランシェリースキーグローブさんに御紹介をいただきました。現在で部員構成も変わり、当時のいきさつを知っている人がほとんど残っていない状況で「ブランシェリー」さんとも交流がなく申し分けなく思っています。

部員は約80名で12~3月に5回の行事を行っています。とりわけ2月には、職員の親睦とスポーツの場として「通産スキー祭り」という講習会を開催しています。又、部員の成熟化にともない、近年では家族で楽しめるファミリースキーに力を入れており、家族を持ち行事に遠ざかっていた部員や職員に好評を得ています。運営上の悩みとしては、部員の対象を職員としている点もあり、若い層(とりわけ女性は入省も少なく)の入部が少ない点です。最近、級別テスト合格者の登録問題などもあり部員資格について検討をすすめているところで、若い層から年輩者まで多様化する要望に答えられる活動を追及してゆきたいと考えています。



は多くの成果を生み、今シーズンを終ろうとしている。

今春の桜は例年に比べ一週間以上も早く咲き出し、都会ではすっかり新緑の季節を迎えた。スキーヤーのみなさんは残雪を求めて日本各所高い所へ移動してゆくだらう。ご活躍を期待したい。

SAT編集委員会 委員長 久保田友江  
委員 市川 友之・亀谷 真・中村 暢男  
中川 捷一・塚本 哲夫・山田 幸三  
三瓶 一男・本間 毅一・村上万里子