

マルキ通信

平成14年 5月

第22号

奈良県スキー連盟
関西Kサークル スキークラブ

スキー指導者・上級者に望む

会長 川島徹也

2002シーズンのお正月ツアー・サヨナラツアーも共に事故なく無事終了しましたのも参加の皆さん始めスタッフのご協力の賜と感謝致しております。

今シーズンはSAJ公認のスキーとスノーボードの両講習、検定、もすっかり軌道にのり特に県連初のスノーボードの地域指導員（準指）の検定実施も行い無事終了しました。

いつもスキーとスノーボードはクラブにとっての車の両輪にたとえますがここ数年スノーボード育成の為に努力を重ねて来ましたがやっと技術も人材も充実して来ており、このまま順調に進めば数年後にはスノーボードの指導態勢も確立すると思われまます。

一方のスキーの方は以前に比べやや低調で一部の人を除いては若さあふれるような熱気が感じられません、以前の様な活気あふれた活動を取り戻さなければ発展は有りません。

今シーズンは何十日滑走が確保出来たか、これが指導者、上級者の何よりのスキーに対する情熱のパロメータです、それなりのレベルに応じた滑走日数が確保出来なければ折角の技術が向上はおろか当然下降をたどります、来シーズンはそれなりの日数を確保して初心にかえり新しい技術の研鑽に努力精進して資格に恥じ無いような滑りをしよう。

総務部からの一言

総務部 野木万也

私がスキーを始めたのは大学2年生の時だったと思います。友人に誘われ柵池に行ったのが最初で、その後シーズンになると友人と一、二回我流で滑りに行っておりました。そして、現在の職場に就職した時、川島徹也先生と出会い、「Kサークルスキーツアーに参加しないか。」とお誘いを受けたのがきっかけで今日に至っています。

当時はKサークル会員も現在ほど多くなく、ほとんどが会員以外の参加者でしたが、正月スキーでは、申し込み受付とほぼ同時に定員オーバーという状態で、どうしても参加したいという人は自分で宿舎を確保し講習に参加するという盛況ぶりでした。もちろんボードなどまだない時代ですから、スキー参加者ばかりです。そして、日程も1月2日出発、7日帰阪という年末もはずしたものだったのですが、参加希望者は多数ありました。もちろん世相の移り変わり等諸条件はあるでしょうが、これだけスキー人口が減ってしまったのは非常に残念な気がします。しかし、Kサークルでは他のクラブに先駆けてのボードの導入など、川島会長の流行を先取りした読みによって現在もかろうじて参加者を確保する事ができています。しかし、いつまでも安心していることはできません。現に、今春のサヨナラスキーでは、参加者が予定参加者数を大幅に下回りました。来季のツアーではこのようなことがないようにみなさんのご協力をお願いいたします。

私が現在担当させていただいている総務の立場から何点かみなさまにお願い並びにお知らせしておきたいことがあります。上にも書きましたが、毎回頭を悩ませるのが参加者の確保です。宿舎の予約は1年前に済ませている関係上、参加予定者を減らすわけにはいきません。予約していた人数が揃わないと、次年度宿舎側はKサークルを受け入れてくれなくなります。現在使っている宿舎もスタッフが苦勞に苦勞を重ねて確保した宿舎です。野沢で新たに宿舎を探すこと

は不可能に近いと言っても過言ではないでしょう。ですから一人でも多くの参加者が早い時期に集まり、予定者数で実施できるようみなさんのいっそうのご協力をお願いいたします。そして、ツアーの案内を送付しました節には一日も早い申し込みをお願いいたします。

現在、申し込み受付は、メール・ファックス・郵便の三種類で行っています。メールの場合、申し込み用紙と同内容で送っていただければ結構です。また、送金方法も現金書留・銀行振り込みのいずれかをお願いします。銀行振り込みの場合も必ず申し込み用紙（またはメール）をお送りください。銀行振り込みだけされましても振り込まれた方のお名前は通帳を見ればわかるのですが、それ以外のこと（住所・電話番号等）が全くわかりませんので次回からよろしくをお願いいたします。

10月の終わりには2003年度お正月スキーツアーの案内をお送りできると思います。そして、今年もみなさまとスキー、ボードを楽しめる日を楽しみにしております。

お正月スキーツアーの報告

今年も十分な積雪で、思う存分スキーが楽しめました。そして今回は、初参加の方が多いことと、スタッフの熱心な企画で、フレッシュな楽しいツアーになりました。アフタースキーは「初詣」、「ゲーム大会」、「カラオケ」と十分楽しんでいただいたことと思います。是非次回もお友達を誘って参加していただきますよう、心からお待ちしております。

日 程 平成13年12月30日～平成14年1月4日
スキー場 野沢温泉スキー場
参加者 総員58名（指導員8名）



お正月スキーツアーの感想

【楽しかったお正月スキー】

スキー受講班 3班・講師 阪田先生
人見順子

今回私は初めての参加で、しかも一人での参加ということで、スキーをする楽しみの反面不安でいっぱいでした。

しかし、川島先生がお話しして下さっていたように、皆さんにとっても親切にして頂き、今回私はたくさんの方々に助けて頂きました。本当にありがとうございました。

スキーの方でも気持ちが安心したせいもあり、とても楽しく講習を受けることができました。特に、無級だった私が級を取る、という目標を持ち、それに向かって頑張ったことで、さらにスキーの楽しさを知ることができました。（無事級もとれて、なお嬉しい）

このお正月スキーに参加して、さらにスキーがスキ・になった私。早速次の週は志賀高原に行ってきました。本当にお世話になりました。ありがとうございました。

【次の目標は2級合格】

スノボ班 石脇 和

出発当日は、確か父とは親子げんかをしていて陰悪ムードが漂っていたはず・・・

だったのだが、いつのまにやらそんなことはすっかり忘れ、私達は良き(?)ライバル同士になっていた。

今年は父と二人だけの参加で、内心不安で一杯だったが同室の個性派ぞろいのお姉さん方がとても優しく面白く、年上の兄弟がいない私は甘えっぱなしだった。「大人っていろいろ大変なんだ」というのも、朝のお化粧をみていて少し実感がわいた。

昨年のツアーが終わってから、私は密かに3級合格に向けてイメージトレーニング(?)らしきものをやっていた。といっても、そんな大した事ではなく、ボードをしているあの時の姿勢を抜き打ちで、ただやっていただけだ。朝起きて、「そういえば・・・」とやってみたり・・・。もちろん真夏も。真夏に雪山のイメージは、やはり辛いものがある。(そこには巨大カキ氷の上を滑る私の姿が・・・。)

このイメトレが良かったのか、念願の3級にみごと合格!!今年目標が早くも1つ達成された。

今回のツアーは、たくさんの人たちと知り合いになれたし、とてもよい人生勉強にもなった。年齢層が幅広いというのも、Kサークルのいいところだと思う。

さて今年のツアーも終わり、また次の「2級合格」という目標に向かって、さらなるイメージトレーニングをつんでいこうと思う。そしていつか、ライバルである父を超えてやる!!しかし、この目標は父の前ではあまり言わないほうがよい。また、親子げんかが繰り広げられる可能性大なので。

【どんくさい奴でも報われる】

スキー3班・阪田講師

太田 博之

私は中学校から大学まで10年間も同じクラブに所属していました。ワンダーフォーゲル部です。なぜ、飽きもせず同じクラブを継続したのか。もちろん、登山を含めたアウトドア活動が好きなのですが、最大の原因は他のことをやってもものになりそうになかったからです。つまり、持久力はあるのですが、いわゆる運動神経が鈍いのです。山を歩くだけなら運動神経は必要ありません。地道に足を前に出せる体力と気力があれば十分です。

そんな私ですので、スキーの上達には苦勞をしています。職場の仲間からは金と時間をかけている割には上達しない、と言われて悔しい思いをしていました。今回、2級を取得することができて本当に喜んでます。どんくさい奴でも地道に努力していたら報われるんや、と改めて思いました。しかし、2級に合格したことでまだまだ不安定な技術であることを再認識しました。安心してたらずぐに下手になると感じています。さらに上達したい意欲で一杯です。1級を目指して頑張りますので、息子ともどもこれからご指導の程をよろしくお願いします。なお、来年の正月には現在、小学校4年の娘も連れて来ます。基礎パラレルターンができかけているレベルです。あわせてよろしくお願いします。

【やっぱ木佐彩子でしょ。】

スキー 受講班[2班] 講師[野木先生]

平田 博義

今回で2度目の参加をさせていただきました。

目的はもちろん、1級取得!去年は脆くも3点足らずで落ちちゃいまして、今年はめらめらリベンジに燃え、2度目の挑戦でなんとか合格頂く事ができました。これからは、なんちゃって1級なんて言われぬように、精進していきたいと思えます。

てな自分の話は、ここまでにしておいて、去年から思っていたんですが、ユートピアの女将さん。ぜえーつたいに、木佐彩子アナウンサーに似ている!感じは??旅館を切盛りするだけになかなかのしっかり屋さん。性格は??うーん。ちょっと、きつそうかな?趣味は??うっ。聞いてない。旦那さんは??うーん。さすがに石井投手には似ていませんでした。笑ったところが、またなんともそっくりなので、宿の野沢菜を買う時に、「ここの野沢菜美味しいですねー。※」とお世辞を言って喜ばせちゃいました。

(※注:実際に美味しいです。)

新規入部者のご紹介

このたびKサークルの新しい会員として、以下の方が入会されました。Kサークルのますますの発展のためにお力添えいただきますようお願いいたします。

佐藤利宏（SAJスキー1級）

社会人になってから本格的に始めたスキーですが、4年を経て1級に受かった今もまだまだ自分の腕に自信を持ってません。練習を積み重ね、腕に磨きをかけ、数年内に自信を持って披露できる滑りを表現できるようになりたく考えます。

関東在住ということもあり、行事にフル参加する事が難しいかも知れませんが、お手伝い出来る事はなるべくさせて頂き、クラブへの貢献も果たしたく存じます。今後とも宜しくお願いいたします。

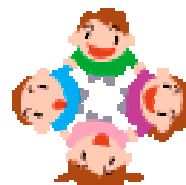
永井健次（SAJスノーボード1級・JSBA1級）

関西Kサークルに3回参加させていただいて皆様の笑顔と活動内容に感銘を受け、入部を決意しました。

今後はクラブ行事に率先的に参加し、サークルの発展と自信の技術の向上に初心を忘れることなく取り組んでいきたいと思えます。

親睦スキーの報告・感想

日 程 平成14年2月2日～平成14年2月3日
スキー場 美方スノーパークスキー場
参加者 総員9名（男性4名、女性5名）



【ミカタスノーパークツアーに参加して】

植野 誠二

皆さんお久しぶりです！ Kサークルの植野です。

すっかり暖かくなり、スキー&ボードの事なんか頭の片隅にも残っていない方や、もう来年の計画を立てている方もおられると思いますが、これを読んで来年の計画の一つに入れてみては如何でしょうか。

私はこのシーズン初めにボードの2級合格を目標に立てました。

ミカタスノーパークはどちらかと言えばマイナーなゲレンデですが、中級斜面が主でロング滑走ができ、また比較的空いているため練習には打ってつけゲレンデです。

その練習の成果のおかげか？ Kサークルの春スキーではボード2級に合格することができました！！v(^o^)v

それと、このミカタツアーは1泊2日で計画されているのですが、宿泊施設は尼崎市が運営している綺麗な宿泊施設で、お風呂も大変大きく昼間の疲れもゆったり落とせ、夕食も鍋を皆でワイワイ言いながらとれ、それでも宿泊費が5千円以下と大変お安く泊まれるのでいいですよ！

それでは、皆さん来シーズンのお正月に野沢でお会いできることを楽しみにしています。

サヨナラスキーツアーの報告

今年のサヨナラスキーツアーは積雪たっぷり、天候にも恵まれました。そして宿の方では宴会で盛り上がり、楽しいツアーとなりました。お正月同様にスノーボードツアーも実施し、大好評でした。

次回は是非の参加を心からお待ちしております。

日 程 平成14年3月21日～平成14年3月24日

スキー場 野沢温泉スキー場

参加者 総員30名（指導員7名）

サヨナラスキーツアーの感想

【結構大事何すよ】

スノボ 西川祐介

『クールダウン』の効果って知ってます？

私は職業柄、よく思う事なのですが、スキー・スノボで『ウォーミングアップ』はみんなしますよね？ でも『クールダウン』ってあまりしなくないですか？ 今回特に感じたのはその『クールダウン』についてです。これは結構、重要であるにもかかわらず以外に軽く見られがちな訳ですよ。（本当は良いスキーだったりするのに人気のない谷浦使用のハートのスキー板みたいなモンですかね）

教程や教本、なにを見ても『ウォーミングアップ』は大きく取り上げられているのですが、『クールダウン』については、その効果、重要性はあまり陽の目を見ていないように感じます。

これはなぜでしょう?????

よく考えてみると『ウォーミングアップ』はメインの運動前に行うことで、怪我の予防をしたり、運動をスムーズに行わせるのが目的です。ウォーミングアップをしない事でケガが起きるという図式がほとんどの人の意識にインプットされているからなんです。

それじゃー『クールダウン』はどうでしょう？やらなかったからといって特に問題がないように思っている人がほとんどですよ。でもシーズン初めなど普段使わない筋肉を極限に近い状態まで使った場合、筋肉痛は当然のこと、筋肉は日ごとに緊張を増すため、可動範囲が小さくなり運動におけるパフォーマンスも制限が出てきたり、緊張が強ければ肉離れなどの障害も発症したり、転倒時に大きな事故になったり・・・ また人は身体に痛みを感じると、動きを抑制する機能を持っていますので、運動に対する意識低下も生みだすことになっちゃったりします。

疲労を残さず、翌日より強い滑り、より速いスピード、より楽しむ上でクールダウンは、ウォーミングアップと同じくらい重要な役目があるということです。

今回、臀部や腰部に痛み、しびれなどが出ていた人がいて、ストレッチとマッサージで筋肉の調整をしました。私的に言えばあたりまえですが、翌日は『楽になった』って言ってもらいました。効果はしっかりあるモンです。

関西Kサークルの活動において技術のレベルアップはもちろん、ケガのないスポーツライフを楽しむためにも皆さんもぜひ考えて実践してみましょう。

主なクールダウンの方法

1. ストレッチング
2. マッサージ
3. アイシング
4. 入浴
5. カラオケ？

【ギャフン】

スキー 1級所持班 講師：谷浦先生



佐藤利宏

辛いのです。何が辛いって、1級所持班に入っているのが辛いのです。

4年前に2級受験班に入り、スノーピーのウェアを着た旦那さん達と楽しく3級と2級のバッジテストを受けていたのも既にとほい昔のお話。何を間違ったのか他所で受かってしまったナンチャッテ1級が仇となり、1級所持班に入ってしまったのが運の尽き。毎日が試練でどん底でした。(単に技量不足と運動不足がたたただけ...)初めてKサークルに来た時は、1級所持班を特講班ならぬ特攻班と勘違いしていましたが、まさか自分が入るとは...まさにコブに特攻する毎日でした。

社会人になりスキーを始めた動機は1シーズン40日も滑っていた友達(上様)を心底うらやましいと思い、そいつに「ぎゃふん」と言わしたる!と思ったのが本当の所。でもコブを前に「ぎゃふん」と言わされてしまいました。目的を達成する為にも更に精進してくる事を誓います。

既に4回も参加させていただいていますが、お馴染みの方、あるいは今回初めてお会いした方、次回マシーン君や二枚目君も始め、皆さんに再会出来るのを楽しみにしています。その時1級受験班に入っていたら笑ってやって下さいまし。

【万年二級のつぶやき】

スキー受講班は最初阪田班、二日目より川島班

市村 誠一

旅行好きの市村家としては間違いなくワースト3に入る宿だったが、合宿には満足した。

みなさんのスキーへの情熱が非常に刺激になった。どうやら今だに佐藤正人の美しい滑りがイメージとしてあり、今の滑りを知らずに何となくスキーをしていたようだ。つまりは勉強不足なのである。おまけに最近の年間滑走日数は両手で数えるほどしかない。これでは検定に落ちて当たり前である。でも、カミさん曰く良い(好きな?)滑りらしく誉めてくれるので始末が悪い。何故ならそれで満足してスキーへの意気込みもどこへやら。が、そんな気の合うカミさんと可愛い娘がいるからこそ、我が家は安泰なのだ。たとえ一級がなくても...!?

さて、帰りに馴染みの民宿に寄りおばちゃんの顔を見たらなんだかホッとした。娘までもがまるで我が家のように家へ上がって遊び出すもんだからカミさんと笑ってしまった。

最後にスタッフの皆様いろいろありがとうございました。

【サヨナラ スキー&スノボに参加して】

スノボ班・講師 三宅先生

岩田喬

検定会にはドラマがあって楽しい。受ければもちろんうれしいのだろうが、落ちることで自分が求めているものの高さを実感することができる。だいいち路頭に迷うわけじゃなし。むしろ、簡単に受かってしまうことの方が虚しいのかもしれない。検定というものには、妥協を許さず、自分の中に、確かなものを手探りで探す喜びがある。

2日間の講習では、新たな発見の喜びと自己嫌悪の狭間に揺れる自分がある。自分と同じように揺れる他者を見出す。そういう意味で、人の表情は豊かだ。眼の輝きだけで心の有り様が透けてしまう。そんな人には、心の中から迷わずエ

ールを送ろう。言葉にできればさらによい。

Go, go, go in peace! Be strong! A mysterious hand will guide you!

みなさん、ありがとうございました。これからも妥協を許さず、つねに確かなものを求めて進んでください。(1級不合格・岩田喬)

【稲妻ターン目指して・・・】

スノボ受講班 2班・講師 三宅先生

荻野 暁希

お正月に2級に合格して、ますますスノーボードが楽しくなってきた今シーズン。

さよならツアーまでに気がつくとも20日ほど滑っていました。そしてやる気マンマンで望んださよならツアー。しかし、お正月以来誰に教わることもなく滑っていたせいで無茶苦茶な滑りになっていました。量を滑ることも大切だけれど、たまにはスクールに入ることも大切だし、上達の近道かなと思いました。

変な滑りもM指導員の指導のおかげで少しマシになった気がします。なりました？M指導員！！

講習班のメンバーはお正月も一緒だった方ばかりで楽しく講習を受けることができました。

来シーズンは『稲妻のようなショートターンとキレキレのカービング』をお勉強して目指せ1級！！がんばります。

【欲張りな自分】

スキー ?班・講師 阪田先生

宮川 麗子

Kサークルに参加させていただくようになり、あっという間に3回目のシーズンが終わろうとしています。

初めて参加した1年目のお正月、ただ、毎日の講習についていっただけで精一杯でした。それ以外のことはあまり覚えていないというのがホントのところですよ。

2年目、なんとなくではなく、目標を持って滑らなければ上達しないんだなあ…と思うようになりました。

3年目、「2級に合格したい」というはっきりとした目標を持って、練習していたのですが、度胸がないために、スピードに対する恐怖心がなかなか消えず…。

春に、念願の2級をギリギリ(本当に危ないところで…)いただきましたが、私の合格は「氷の上に立っているような危なっかしいもの」ですので、油断をしていると、すぐに撤回されてしまうかもしれません。

そうならないためにも、より洗練された滑りができるように、努力していきたいと思います。「少しでもたくさん滑りたい」そして、「いろいろなスキー場(海外も!?)を滑りたい」どんどん欲張りな自分になっていくばかりです。どうなることやら…。

最後になりましたが、川島会長をはじめ、ご指導くださいました講師の先生方、そして、食事や親睦会などのお世話をしてくださりましたサークル部員のみなさん、どうもありがとうございました。

【初めてのスノボー】

スノボー?班・講師 西川先生

松本 ひとみ

スキーの経験はボーゲンに“毛”が生えた程度の滑りで終わってしまいました。その後、10年近くゲレンデに足を向ける機会も無く月日が流れるだけでしたが、今回阪田さん(悦ちゃん)に声を掛けて頂き、胸ワクワク楽しみにしてい

ました。

スノーボーは全くの素人。前泊したので初日は阪田さんに指導して頂きました。スノーボーをはいて歩く事すらままならず気分はちょっぴりブルー。そんな気持ちを察して下さり優しく丁寧に指導して頂き、いつの間にか気分も晴れやかでその日は終了。既に全身筋肉痛が始まってきました。いよいよ本番スタートです。初級クラスで講師は西川先生、生徒は悦ちゃんと私。

雪質は重かったのですが、すぐコケル私にとってはクッションとなり良かったです。頭ではわかっていても体のほうが... という状況からなかなか脱出できず、またまたブルーになりつつも気長に優しく丁寧に指導して下さる西川先生のお陰でようやく少し滑れる様になりました。そんなこんなで最終日。私達はフリーだったので、検定の方への黄色い声援をかけつつゲレンデに大穴をあける勢いでこけまくりながら滑り終わりました。ヤレヤレ。

久しぶりにクラブに参加した気分でした。遠方からも集まり皆さん仲が良く、明るい人ばかりで楽しませて頂きました。色々お話を聞かせて頂き、長い歴史のあるサークル。運営し続けまわめていく大変さ、スタッフの皆さんに脱帽です。また、スノーボー参加したいと思います。ありがとうございました。

下のクラブ員の方が合格されました。おめでとうございます。

奈良県公認 スノーボード指導員

三宅 健次



———— バッジ テスト ————

スキー

1級 伊知地 豊 平田 博義

2級 太田 博之 松崎 真奈美

小島 啓行 宮川 麗子

3級 石田 正博 人見 順子

4級 雨森 清忠

5級 野木 雄司 野木 孝悦

野木 有美子

スノーボード

1級 永井 健次 川島 徹也

西川 祐介 真野 功太郎

2級 荻野 暁希 石脇 健

植野 誠二

3級 井川 敦 西村 景子

石脇 和

4級 飯塚 嵩憲

5級 吉里 哲哉 藤原 直美