



2024~2025 シーズン in

今シーズンもよろしくお願いします

札幌) スキーシンポジウム (理論)

- ・ 11 月 3 日 (土) 10:00~15:00(受付 9:20~)
- ・ 札幌市教育文化会館 302 号室

帯広) 初中級指導員研修会 (理論)

- ・ 11月9日(土)
- ・ 道新ビル
- ・ 講師：渡邊公平氏 佐藤久輝氏

旭川 初中級指導員研修会（理論）

- ・ 11月17日（日）午後1:00～
- ・ 旭川市神楽公民館
- ・ 講師：羽川隆雄氏

技術部会（理論・基礎技術）

- ・12月7日(土)～8日(日)・札幌国際スキ一場
・講師：渡邊公平氏・五十嵐佳葉氏

不整地・急斜面練習会（応用発展技術）

- ・12月8日（日）14:00～札幌国際スキー場 講師五十嵐氏

(札幌) 初中上級指導員研修会 (基礎技術)

- ・ 12 月 14 日（土）～15 日（日）
- ・ 札幌国際スキー場
- ・ 参加費 研修費 3000 円リフト 8000 円（1 目 4000 円×2 目）

クラブ、スキー協の発展を目指し指導員を増やしましょう

指導員養成・検定 の 日程

初中上級指導員養成(理論)

- ・11月17日(日) 9:00~17:00
- ・北海道高等学校教職員センター

申込締切り11月3日 教育部 山口迄

初中上級指導員養成(実技)

- ・1月12日(日)~13日(月)・萩の山スキー場

初中上級指導員検定会

- ・2月15日(土)～16日(日)・北長沼スキー場

※ 指導員養成修了証 取得の為の受講もご検討下さい
詳細は北のシュプール 11月号をご覧ください

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

ツアー例会の楽しさ広げる・・・

土曜例会 が 力に

岩見沢ホワイトフレンズスキークラブ 西飯弘行

岩見沢ホワイトフレンドでは、20 年以上前からクラブ員のスキー技術向上、指導員の指導技術向上を目的として、講習に特化した土曜例会を設けています。ツアー例会（土日の宿泊例会や日曜の日帰り例会）では講習は一切なしです。ハッポー！と叫びながら風を感じた

り、跳んだり、廻ったり、コケたりしたいじゃないですか。滑り倒す、楽しみ倒すことを追求するツアー例会と、楽しさの範囲を拡げる技術向上を目的とした土曜例会を明確に分けて企画しています。

土曜例会は、年により 4~7 回ほど開催していて、各々が参加しやすいよう近隣のスキー場、ホワイトパーク、萩の山、長沼、美唄、三笠なんかを会場としています。

例会の内容は、まずシーズン初めの指導員会で一回の例会につき 2 人ほどの担当を決めます。担当となった指導員は各々がテーマを決め、日程と講師・テーマをニュースでクラブ員に知らせています（テーマの周知については最近ややおざなり気味ですが…）。

講習のテーマは、決められた種目を何回も滑るといったものではなく、もっとミクロな要素に絞った形が多いです。これまで実施したテーマは、足裏切り替え、体軸の移動、内膝の返し、手(腕)の構え、外足荷重、滑りの課題視点などなど。斜滑降、プルークやいろいろなバリエーションを交え段階を踏みながら感覚を会得していく感じです。加えて、コブ、新雪、ポールのコツなども毎年行っています。かつて X 脚王国と言われた当クラブですが、どうですか？最近あまり見かけなくないですか？着実に土曜例会が力を発揮しています。

土曜例会が良いのは、何でも言える！ところ。「わからない！」「もっとこうの方が・・・」「こんなバリエーションもあるで」などワイワイガヤガヤ。講師も受講者もこれから一緒に上手くなっていく仲間の感じで今年も実施したいと思います。ワイワイガヤガヤの仲間になる覚悟の方なら他クラブからの参加也大歓迎です。

予習のススメ

いよいよ 11 月。例年通りに雪が降れば、スキー場オープンまであと 3 週間となりました。

イメトレは進んでいますか？スキーメイト 9 月号に全国技術部長(野瀬氏)の書かれた記事が載っていましたが、もう読まれたでしょうか。まもなく発表される今シーズンの研修テーマには、ローテーションとアンギュレーション、股関節の内旋・外旋、真下横滑り左右連続とターンの関係、などが織り込まれます。

現教程となってから 6 シーズン目になりますが、今まであまり触れられてこなかった内外旋について研修することで、自分も含め、皆さんの滑りが一段上がるのでは？！と思っています。また、「よくわからない。」と言われることが多い「ベーシックパラレルターン」の理解が深まり、これまでのイメージも変わることでしょう。

少し難しいかもしれませんが、今の時期に“しっかり予習”がお勧めです。

きっと、早く雪上で試してみたくなると思います

※スキーメイト 9 月号、11 月号（2 号連続解説）

※YouTube 動画（TKS nose で検索）

