

# 山遊び通信

No.166

2019年10月16日

新日本スポーツ連盟 愛知スキー協  
ぶなの木スキークラブ

次回例会 10月17日(木) pm7~9

次々回例会 11月28日(木) pm7~9

場所：新日本スポーツ連盟事務所3階会議室

〒460-0011 名古屋市中区大須1-23-13 TEL 052-201-4801

## 新入会員

2019年6月の総会以降に入会された方々の自己紹介です。

**Kさん(横浜市) Sさんの紹介**

Sさんから紹介頂き、入会しました。当方、横浜に住んでいますので、中華街など案内できます。スキーは初心者なので、案内はできませんが、北海道のパウダーの虜になっています。今年は、本州のパウダー狙いたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

**Hさん(大阪市) Oさんの紹介**

ニックネームは「ふりてん」と呼ばれています。(麻雀は出来ません)

関西支部のOさんのご紹介で 何度かゲストでイベントに参加させて頂き、今回の入会に至りました。スキー歴は40年、BC歴は6年程になります。

白馬エリアを中心にパウダーを求めて活動しています。というか 白馬以外にはあまり行った事が無いので よく知りません。

入会を機に 皆さんといろんな山へ行けるのを楽しみにしています。

スキー以外には クライミング・沢登り・里山歩き・釣り・バイクを楽しんでいます。

得意は クラフトとメカいじり。

人見知りで あまり積極的ではありませんが、仲良くしていただければと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

**Hさん(岡山市) 再入会**

岡山県在住です。スキー以外は登山、クライミング、沢登りをしています。いつか山スキーができるようになりたいと思っていますが、なかなか上手くなりません…。皆さんにご迷惑をお掛けするのでBCイベントには参加できませんが、何卒 宜しくお願い致します(^)

**Sさん (東京都)**

全国スキー協のカナダスキーに参加させていただいたSです。東京在住です。

スキーは面白い。面白いことは楽しい。というわけでご一緒させていただくことを楽しみにしています。うまく滑れませんが、よろしくお願いいたします。

## これからの予定

### 山スキーのつどい チラシ参照

日時 2019年11月14日(木) 午後7時~9時

内容 講演「乗鞍山城を100倍楽しむ方法&雪崩リスクの軽減法」

講師 登山ガイド 小峰邦良さん

会場 ウィンクあいち906会議室 052-571-6131

地下鉄名古屋駅から徒歩5分 名古屋市中村区名駅4-38

参加費 1,500円

### 山スキー講習会(兼 山スキーリーダー養成・研修) チラシ参照

誰でも参加出来ます。勉強したい方、是非参加して下さい。

日時: 11月24日(日) 9:30~17:00

会場: ひこね市文化プラザ 〒522-0055 滋賀県彦根市野瀬町178-4 TEL0749-26-8601

内容: ①民主スポーツ論 ②山スキーリーダー論 ③気象 ④読図 ⑤救急法  
⑥スキー技術と指導法

### スキー行事

- ・12/14-15 全国 志賀高原 初滑り・指導員研修・講習会  
東海ブロック 菅平 初滑り・指導員研修・講習会
- ・12/21-22 テレマークネット ブランシュ鷹山
- ・1/11-13 全国 山スキーリーダー養成、研修、講習 深雪講習(乗鞍)
- ・1/10-15 S別荘に泊まる道南(ニセコ中心)の山スキー
- ・1/17-23 大森ガイドによる旭岳山スキー
- ・1/25-26 東海ブロックスノーフェスタ(平湯)
- ・2/1-2 佐藤玲奈ガイドと滑るパウダーシーズン山スキー
- ・2/7-9 野沢合宿 宿:山水 「25人予約」(「深雪」と合同企画)
- ・2/8-9 テレマークネット 山田誠司さんと滑る小谷山スキー
- ・2/18-25 十勝岳 白銀荘
- ・2/22-24 長田さん追悼スキー(戸隠) 宿:アコールデ10人予約
- ・2/24-28 リフトを使って深雪を滑る田沢湖スキー場
- ・3/7-8 **ぶなの木スノーフェスタ(全員集合)白馬乗鞍 宿:若栗ロッジ**  
実行委員長: Iさん 副実行委員長: Kさん
- ・3/14-15 薙刀山BC&スノーキャンプ
- ・3/19-24 利尻バックカントリーツアー
- ・3/20-22 乗鞍岳 位ヶ原山荘に泊まるバックカントリー
- ・3/25-30 S別荘に泊まる道南(ニセコ中心)の山スキー
- ・3/29(日) 石際ガイドによる白山周辺(蓮如岳)
- ・4/4-5 山スキー入門企画妙高前山・三田原山 宿: Kさんの別荘に泊まる  
新人・山スキー経験の浅い人対象企画です。  
リフトを使うので登りの時間が短いです。ゲレンデ外の尾根を滑るので、一日楽しく滑れます。登りに自信のない方大歓迎です。
- ・5/2-6 テレマークネット 鳥海山山スキー 東北スキー協が担当 30人で宿予約
- ・5/16~17 全国スキー協山スキー部 針ノ木岳大雪溪

これから企画が増えていきます

- ・雪が降ったら伊吹山
- ・大日岳 2月

## 第3回新入会員歓迎山行 8/10-12 八ヶ岳・西岳

宿：姫木平のFさんの別荘

参加者 新人4名：Aさん Aさん Yさん Mさん

ゲスト：Sさん

歓迎する人11人：Aさん、Kさん、Kさん、Fさん、Hさん、Kさん、Sさん、Oさん、  
Mさん Kさん Oさん

日程 8/10 午後3時 Fさんの別荘に集合

8/11 西岳 2398m 早い組 Oさん Mさん Yさん Sさん

遅い組 Aさん Kさん Kさん Fさん Hさん Aさん Aさん Mさん

自転車 Mさん Oさん

8/12 朝解散

3年前に関西を中心に沢山の入会者があり、その時から新入クラブ員歓迎の山行を行い、今年は第3回目になりました。毎年クラブ員が増えるのがうれしいです。会場は姫木平にFさんの別荘があり、八ヶ岳に近いのでそこを利用させていただいています。

8/10 (土) 午後3時、別荘に集合。この日は大阪や東京からの参加者があるので集合だけ。

Fさん・Aさん・Kさん・Kさんの4人で途中のスーパーで食材を購入しましたが、さすが連休中でレジがめちゃ混でいました。食事の準備は当番を決め準備することになりました。

夕食は豆乳鍋。暑い時期なので市販のものがなく、インターネットで調べた調味料で味付けしましたが、雑味がなくおいしいと好評でした。

深夜にMさんが到着。Fさんが送った地図だけを頼りに別荘へ。スゴイ！ 真っ暗な中、よく迷わず着きました。近くに名古屋ナンバーの車が何台かあったので分かったそうです。

8/11 (日) 朝5時半起き。当番がつくってくれた朝食を食べ、別荘前で記念写真撮影。この日だけが全員そろっていたので。



12名が車で西岳に登山口に移動し、8:30 出発。9:30、早い関西組みとゆっくり愛知組みに分かれて登りました。

早い組みは11:40には頂上着、下りは12:10に出発し14:13登山口着。登りは3時間、下りは2時間。本当に早い。昭文社の地図に書かれている標準タイムより早い。

ゆっくり組みは12:30頂上着、13:05 下り始め 17:30 登山口着。

ゆっくり花を眺めながら歩きました。

他に2人はロードバイクでビーナ

スラインサイクリング。往復60km。起伏の多いコースで高原の景色は抜群でしたが登りが長く疲れてたそうです。

この日の夕食はバーベキュー。大阪チームが当番だったので早く別荘に着いて材料を切ったりして準備万端。ゆっくり組みの到着を待つ間、しっかりビールがすすんだそうです。Fさんの心遣いで岩盤焼きと焼き鳥セット。ビールはすっからかんになりました。

8/12 (月) 朝解散。愛知からの4人は美ヶ原の茶臼山へ。楽しい山行でした。(A)



8/11 BBQ

## 2019 年 全国山スキー部会 報告 K



9/7-8 全国山スキー部会

### 全国山スキー部主催の5月大滑降は、針の木大雪渓に決定

9月7日と8日に開催された全国山スキー部会に、経塚と渡辺が参加しました。

- 1) 18・19シーズンのまとめと成果及び課題
- 2) 19・20シーズンの計画と方針

について熱心な討論が行われ以下の内容が決定されました。

#### 1. 全国山スキー部が実施する企画

##### ① 12月14日・15日実施の志賀高原横手山

指導員研修 山スキーリーダー研修会 レベルアップ教室 テレマーク講習会

恒例の企画でありシーズン初めの滑り始めの取り組みとして実施する。講師陣もスキー教程作成メンバーやスキー学校の元校長など優れた講師陣をそろえているので魅力をアピールして参加者を増やしていくことが確認された。

##### ② 1月11日～13日雪崩回避 応急手当 リーダー養成研修会 深雪滑走レベルアップ講習会

(A コース) 山スキーリーダー養成 バックカントリー研修会

山スキーリーダー養成は、例年通りテント泊とするが、山スキーリーダーのバックカントリー研修会では、より実践的に雪洞泊研修のオプションを設ける

(B コース) バックカントリー滑降技術レベルアップ講習会に入門コースとして、シール登山、キックターン技術のコースを設ける。

- ③ 5月16日・17日実施の雪渓大滑降は、針の木雪渓で実施する。  
主管クラブは、ぶなの木スキークラブ（愛知）とブラッファーズスキークラブ（滋賀）とする。

2. 山スキー部活性化の取り組み

① 各クラブの活性化

- ・クラブ員の要求を反映した魅力ある取り組みを実施し、クラブ員全員が、クラブに加盟して良かったと感じられるクラブづくりを行う。
- ・SNSなどを活用して山スキーの楽しさ素晴らしさを広めるとともに、山スキーを実践しているクラブの存在をアピールする。
- ・山スキーに興味のある人が気軽に入会できる体制をつくる。

② 全国山スキー部の体制

- ・19・20シーズンも現体制で進めるが幹部が高齢化しており体制の若返りシーズンとする。福田常任理事の後継として滋賀ブラッファーズの三浦さんを常任理事とする。海外企画担当の任務は粉雪の菱沼さんが引き継ぎ経塚は補佐役として留任する。

3. 次回全国山スキー部会の主管県：宮城県 開催場所：八幡平

---

## 一生、山に登るための体づくり

### 毎日15分 今日から筋トレを始めよう

A

9/7-8、三重マリンセンターで新日本スポーツ連盟第12回東海ブロックスポーツセミナー&スキー協東海ブロックスキー交流学習会が開かれました。内容は9/7（土）10時～カヤック体験 11時半～「楽しいスキー教室の受け方 創り方 14時～「皆でつくる競技会」 16時～「クラブ力のポイント」 20時～「新教呈の普及とみんなの理解度」 9/8（日） 8時～朝起き体幹教室 9時～「救急法」 13時～「筋力トレーニング」と盛りだくさんでした。参加者はスキー関係では愛知9名、岐阜3名、静岡4名、三重4名、計20名でした。

初めてのカヤック体験は、1本のオールを左右に水中をかい進ませ2人が一艇に乗るタイプでした。コーチの若い女性がオールをこうやるんだと指導してくれましたが、真っ直ぐ進まず右へ行ったり左に行ったり岸にぶつかったりと難しかったです。しかも後から来た人たちに次々追い抜かれ目的地まで到着せず折り返し、終わったら腕が痛かったが楽しかったです。



カヤック体験 全然前に進まない



出発前 乗り込んだ時は気持ち良く

「クラブ力のポイント」はAさんが、ぶなの木は楽しいからと他県からも入会者があるなどKさんとOさんの企画力と細やかな心遣いなどを中心にぶなの木スキークラブのことを紹介しました。好評でした。

9/8は朝から30分くらいスキーのための体幹教室でロープとバランスボールを使って実技講習、午後からは石田良江先生の「一生、山に登るための体づくり」は講義と実技があり「ストレッチと筋トレ」はとても有益な内容でした。ストレッチは靭帯や筋の柔軟性を高める、関節の可動域を広げる、血流を良くする、体をリラックスさせるなどの効果がある。クーリングダウンも重要。登山の前後、休憩中の効果的なストレッチの方法。「筋トレなくして筋力アップなし」「毎日15分 今日から始めよう筋トレ」「筋力アップには“負荷”が不可欠！」まずは正しいやり方を身につけようと基本の筋トレ10種類の実技。とりあえず毎日50回のスクワットを実践中。

救急法では心臓マッサージ100回/分はとても疲れました。すぐ忘れるので何度も講習を受けるのはいいと思いました。止血法は以前は縛ったりしていたが、最近は上から圧迫するだけということでした。有益な2日間でした。



ロープを使って外向傾の練習



バランスボールを使っての練習



椅子に座って行う腰痛予防のための大腿前側のトレーニング