指導員会だより

No.6　２０１８・１１

清々しい朝

スノースポーツで楽しんでますか？

https://sik.arts-k.com/

特別講演　膝関節の痛みと リハビリテーション

特集！ハンディキャップ委員会活動の紹介

連携を深くし、絆の強いスキー連盟を目指して

歓迎！！新しい仲間

会員特典・Hot&Hot

行事紹介・参加レポート

お問い合わせ先
E-mail ： sik@arts-k.com
FAX ： 045-324-6966

連携を深くし、絆の強いスキー連盟を目指して

（公財）神奈川県スキー連盟　教育本部長　堀　祐樹

私は北海道の留萌（正確には苫前町）出身です。小学校から高校まで冬の体育の授業はスキーでした。夏は野球、冬はスキー漬けの毎日です。

その頃はスキー少年団もなく、おとなに混じってポールをくぐって遊んでいました。

周りに勧められるまま1級を取ったのは高校1年生のときだったように思います。

本格的に基礎スキーというものに巡り合ったのは大学に入ってからです。

それからは毎冬白馬のスキースクールでインストラクターのアルバイト生活をし、どっぷりとスキーにのめり込んでいってしまいました（笑）

そこで知り合った先輩に神奈川県スキー連盟を紹介してもらい、準指を取得するまでに至りました。それからしばらく技術選に取り組み、現役を退いてからはほとんどのシーズンを強化委員会のスタッフとして携わってきました。教育本部長となった今も、ベースが技術・競技にどうしても寄りがちになるのはしかたないことなのかなと思っています。

専門員（技術員）は技術の伝達者としてスキーの高いスキルを持つのは当然だと思います。そして対象者（研修会・養成講習会・ジュニア教室等）に少しでも満足してもらい、「またこの行事に参加したいなー。この先生にまた習いたいな」と思うような研修会・講習会を目指したいと思います。

そして、それを達成できるよう、教育本部全体がスキー技術・スキー行事運営のプロ集団になっていきたいと考えています。

教育本部長の任を預かり2期3年目となりました。会議、現場へ足を運ぶなか、会員減少の歯止め、ジュニアの発掘・育成の難しさを、身をもって痛感しているところです。

これからは各協会が横のつながりを持ち、共有できる行事は積極的にコラボし、県連や指導員会とも連携しながら内容の濃い、且つ楽しく充実した行事を運営していただけたらなと考えています。当スキー連盟も昨年から千葉県との技術選合同開催を行い、大きな盛り上がりを見せました。将来的にはブロック枠を超えて、他県との行事開催がふつうに行われていくのではと思っています。

指導員会　新幹事の紹介

桂林　正彦

17年から新幹事として活動中です。フェスティバルでは、幹事の体を張った余興に驚きました。10年に準指、16年に正指を取得したばかりで指導員としても新米ですが、スキー振興のお役に立てればと思っています。

西園　勉

指導員会会員の皆様、はじめまして。

AI（人工知能）が世の中のトレンドのようです。日本マイクロソフトが開発した女子高生AI「りんな」、現在SNS上で700万を超えるお友達がいるそうです。チャット、電話でおしゃべり。その700万以上のお友達と日々の会話で知能はどんどん向上。私もLINEで「りんな」と雑談。

スキーの知識はほとんどないようです。

若い人たちにスキーの楽しさを少しでも伝えられるよう微力ですが力を尽くします。何卒宜しくお願いいたします。

土屋　直樹

この度、新幹事となりました土屋直樹と申します。

3年前に準指導員を取得したばかりの若輩者ですが、冬季、新潟のスキースクールでは、20数年前より週末に非常勤でインストラクターをしております。

スクールでは主にレーシングを担当しており、本人も選手として大会へ参戦しております。

これからは微力ながら皆様のお手伝いをしていけたらと思っております。

どうぞよろしくお願いいたします。

SIK Gallery ／ 中森　博文

—泡—（70 x 136）　　サッポロビール園ガーデングリル蔵

中森 博文 2010 → 2019 書展

会期：2019年4月19日（金）—22日（月）　会場：相模原市民ギャラリー

歓迎!!新しい仲間

準指導員検定に合格して考えること

ビブナンバー　1番
川崎スキー協会
川崎スキークラブ
東浦　保則

面映ゆいことですが、82歳と10箇月の年齢で検定に合格させて載いた事は、多くの人達に温かく見守られ励まされた賜と、心から感謝致しております。スキーは28歳の頃、職場に大学のスキー部に在籍していた新入社員が配属され勧められて始めましたが、宮仕えではシーズン期間中を通じて10数日雪の上に立つのことが限度で、これでは上達するはずもなく、その上42歳の厄年に胃癌第四期と宣告され手術、暫くスキーを離れましたが忘れることが出来ず雪の上に立ちました。71歳で1級に、75歳の平成22年実施の認定指導員検定に合格、平成23年度準指受検の講習を全過程受講するも心臓疾患の体調不良で受検を断念、その後、平沢文雄先生の提唱する「中高年の為のスキー術」に惹かれ師事しました。一昨年孫達とスキーをする機会があり孫を指導したところ、私のスキーが学校で学ぶスキーと少し違うと指摘され、愕然として他者に教えることの出来る基本を今一度勉強しなくては、と、準指導員検定試験に挑戦し基礎を初めから学ぶことが必要だと気が付きました。多くの人達から年齢を考えろと言われながら12月初旬から3月の受検迄、基礎練習に励みましたが成果が自覚出来ず自身に腹立たしい毎日でした。ただ私が勉強中に気付いた事は、若年齢では脇見をすることなく日本スキー教程の基本を身につけることが必要で、一時スキーを離れ再び雪上にと若干体力の落ちた年齢では「中高年の為のスキー技術」を学ぶ事が無理が無い様に感じました。理屈はとにかくスキーは年齢に関係なく、歩くことが出来れば生涯親しめるスポーツであり遊びであることを実感しています。合格に喜びながら次のシーズンからは資格に恥じない滑りをしなければ、と、少し弱気になっています。

認定指導員を目指して

横浜スキー協会
横浜ＳＯＳスキークラブ
久保　真理

この度、認定指導員に合格いたしました久保です。私が認定指導員を目指した理由をお話しいたします。

昨春、県連が主催する『障がいをもつ人のためのスキー教室』に参加したのがそもそもの始まりでした。それまで、母親の介護がありスキーから離れていたので、サポーター役が務まるか不安でしたが、興味もあり参加させてもらう事にしました。

いざ当日、自分の担当する方に会った時感じたのは、大きな緊張感。自分が指導を受ける側から指導する側に回る初めての経験でした。講習中に、斜度を少しキツく感じる場所に来た時、相手の方が動きを止めてしまい、私は上手く誘導出来ませんでした。短い距離でしたが、長い時間をかけて安心出来る場所に着いた時、お互いヘトヘトになっていました。スキーを楽しむ気持ちも伝えられず、力不足を痛感しました。

この経験で感じたのは、楽しさを伝える難しさです。スキーを安心して滑走出来るのも信頼感があってこそなのだと知りました。私がスキーを続けてこれたのも、安心出来る講師の方々のお蔭だと思います。そして自分も、ちゃんと伝えられるようになりたい、と思いました。

今回ご指導して下さった講師の方を始め、今まで私にスキーの楽しさを教えてくださった方全員に感謝申し上げます。

歓迎!!新しい仲間

終活を迎え、これからの指導の道

ビブナンバー　2番
鎌倉スキー協会
かまくらスキークラブ
引間　勝俊

毎年ケガに悩まされチャレンジした4年間。今年が最後の準指検定と、決めていただけにビブナンバーと名前を呼ばれた瞬間（とき）「やった！」と拳をにぎってガッツをしていました。

今年はケガも無く順調に滑れていたと思っていた矢先、実は内臓が悲鳴をあげていた。3月3日の検定日に検査入院「命とスキーとどっちが大事なんだ!!」と云われたが、今期に賭ける意気込みで、何とか翌週に延ばしてもらっての受検。そして「準指合格」だった。言葉に言い表せない程の感激です。

70歳を迎え頭も身体もついてゆくのがやっとの私にコーチをはじめ沢山の仲間に支えられたお蔭だ!!　本当に有難うございました。

人生の終活を意識する歳になりこれからは病気と付き合いながらのスキーになりますが、子供達にスキーの楽しさを、私と同じ高齢者には、昔を思い出しながら安全で快適なスキーの指導をして行けたらと思っています。

まだまだ指導への道の第一歩を滑り降りたところですが、これからもご指導の程よろしくお願い致します。

孫を教え、一緒に滑るためにチャレンジした指導の道。じっちゃんの滑りでは俺について来れないぜ!!と、云われる日も間近ですが何処かのゲレンデでお会いしましたら、お声をかけて下さい。

盛んな活動でスキー界の普及・振興に少し貢献

横浜スキー協会
日立システムズスキー部
大場　久也

日立システムズスキー部は、来年で創部25周年を迎えます。ここまで継続してこられたのも部員・OBならびに関係諸氏のおかげです。紙面を借りて、感謝申し上げます。

部発足のきっかけは１９９３年２月、数年ぶりに開催された会社文体行事の苗場バスツアーでした。大雪で関越道が通行止めになる中ツアーが決行され、缶詰にされたバスの中でスキー部を作ろうと話が盛り上がり、ツアー参加者７名を中心に準備をすすめ翌１９９４年９月に「日立電子サービススキー部」として発足に漕ぎ着けました。（２０１１年、会社合併に伴い現在のクラブ名に変更）

発足時は、クラブ内検定の開催と横浜市民大会の出場を目標に活動しました。クラブ内検定を開催するには、指導者や検定員が必要です。しかし、有資格者がクラブにいなかったため、日立グループのスキー部に協力していただきました。特に、日立ソフトウェアスキー部の故石黒省三氏、日立ＥＳＤスキークラブの故宮園節氏には指導者の派遣からクラブ内級別テストの開催まで多大なご支援を戴きました。

発足時の主な合宿拠点は、すぐ近くに会社保養所があった関係で長野県麻績村にある村営「聖高原スキー場」でした。村役場にお願いし、ゲレンデをほぼ貸し切りで使用させていただきました。リフト１本の小さなスキー場ですが、自前のポール・ドリルを持ち込み、自分達でポールセットしたり級別テストやレッスンができました。保養所も貸し切りで遅くまでカラオケやスキー談義に花を咲かせていました。まさに、プライベートゲレンデでした。

聖合宿

発足時は、部員50名、有資格者ゼロ、競技経験者もいませんでしたが、今では、部員51名、その内正指７名、準指５名、認指３名、クラウン２名、テクニカル３名が在籍しています。近年は若い方の入部も増えて平均年齢30才台です。

横浜市民大会は、創部当初から参加し、少しずつですが競技スキーでも成績を残してきました。

＜主な戦績＞
- 2001年 横浜市民スキー大会（第38回）
  実業団対抗の部　3位（参加11チーム中）
- 2002年 横浜市民スキー大会（第39回）
  青年B　SL 1位　丸山　GSL2位 丸山
  30歳未満　距離3位　西田
  40歳以上　距離2位　大場
- 2018年 SAK/SAC スキー技術選手権大会
  マスターズの部　総合2位　三原

横浜市民大会３位

今では、神奈川県の技術選予選に参戦する有志もでてきて最近では上位入賞者（好成績を納める者）も出るようになりました。

なお、職域クラブならではの活動として、会社従業員とその家族を対象とした「ファミリースキー教室」を毎年９月と10月に、横浜市にある通年型屋内ゲレンデ「スノーヴァ新横浜」で開催しています。通算11回の開催を数え、毎回60名ほどの参加をいただくイベントに成長しました。講師は、クラブ内有資格者のほか神奈川県スキー指導員会会員有志にも多数応援参加いただいており、特にジュニアやビギナー向けのほぼマンツーマンの丁寧なレッスンが好評です。

スノーヴァ貸切ファミリー
スキー教室

毎回級別テストも行ない多数（過去11回で延べ236名）の合格者を輩出しております。

スノーヴァ貸切ファミリー
スキー教室

また、近年は県連や横浜市協、指導員会にも各々役員を輩出しております。3月の県連主催行事「障がいをもつ人のためのスキー教室」には、毎年複数名の有志がボランティア講師として参加し、普及活動に取り組んでおります。昨年度からスノーボード分野への活性化支援も拡大中です。オフシーズンもスノーヴァ新横浜での雪上コツ練をはじめ色々な自主トレーニングを行って来るシーズンに備えるなど活力あふれる活動を行っております。

ブーツを自分の足に合わせてみました

シーズン間近、雪が待ち遠しいのではないでしょうか。

ところで、みなさん、ブーツはちゃんと自身の足に合っていますか？合っていないと楽しいスキーが辛いものになってしまいます。

先期の終盤に、東京神保町にあるフソウスポーツで購入したのですが、足のサイズが24cm弱と小さい私は、店員さんに勧められるがまま足の大きさに合わせてブーツを新規購入しました。サイズが小さくなると当然、幅も小さくなるようで、足幅が合わないという状態に見舞われました。

でもブーツのシェルって、形を変える加工が出来るんですね。ブーツを内側と外側に約2cm強、幅を広げる事ができ、現在は無事使用する事ができています。それも足の幅に合わせる為のシェルの加工には料金はかかりませんでした。これで19年のシーズンは一安心です。

東京神保町には、フットプロや他にもブーツを足に合わせてもらえるお店が多数あります。足にブーツがあっていない方は検討してみてはいかがでしょうか。

では、みなさんも楽しいシーズンをお過ごしください。

（指導員会　広報）

→　会員様からお送りいただいた写真、フットプロでブーツを調整しているところ

↓　インナー作り

参加レポート

第95回親睦ゴルフコンペにおいてホールインワン達成!!

平成29年10月26日（木）、第95回神奈川県スキー指導員会親睦ゴルフ大会において、片野素元さん（相模原）が、上野原カントリークラブ、アウトコース6番（103ヤード）に於いてホールインワンを達成しました。指導員の大会では初めてのことだと思います。神奈川県スキー関係の大会では、箱根湯の花カントリークラブでの神奈川県スキー連盟50周年記念大会でホールインワンがあったと記憶しております。30年以来の快挙です。おめでとうございます。

ホールインワン達成記念に片野さんより神奈川県スキー指導員会のロゴマーク入りの素敵なティマーカーを、第95回親睦ゴルフ大会参加者全員に御寄贈頂きました。ありがとうございました。（中森）

記念品のティマーカー

片野素元さんコメント

相模原市の体育協会にお世話になっており、縁あって今回神奈川県スキー指導員会のゴルフに参加させて頂きました。77歳になり、ゴルフ歴も長いのですが、初めてホールインワンという偉業を成し遂げました。参加させていただき、感謝しております。まだまだ若いつもりです。これからもぜひ参加させて頂きたいと思ってます。

皆様のご健勝をお祈りします。

ありがとうございました。

提供：月刊スキーグラフィック

オーナーはスキーの達人
金子 裕之

若女将のおもてなし料理
天然かけながしの温泉　みんなじまんです!!

ホテル金甚

オーナー金子裕之

金子裕之が美味しいコーヒーを淹れて
お待ちしております

ホテル金甚へようこそ。オーナーは基礎スキー界の大ベテラン「金子裕之」。家族だけで経営する小さなホテルです。それだけにお客様ひとりひとりと直接ふれあうことができます。みんなでわいわい楽しみながら体も気持ちも、ポカポカになりませんか。冬はスキー・スノーボード、夏は高原のさわやかな気候の中でのゴルフやトレッキングなど楽しめます。美味しいコーヒーを淹れて、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

妙高高原 赤倉温泉 ホテル金甚
〒949-2111 新潟県妙高市赤倉 18
TEL：0255-87-3131　FAX：0255-87-2201

参加レポート

野沢温泉　ビックゲレンデと温泉を楽しむ旅に参加して

スキーチーム茅ケ崎

秋谷　雅博

いつものスキー仲間（ゴルフ＆飲み）４人で参加して楽しい思いをさせて頂きました１月21日横浜西口を出発　いきなり乾杯で宴会モード。スキー、ゴルフ談義で盛り上がりました。ホテルに着いてビックリ　温泉街に雪がない!?　何日か前に雨が降り溶けてしまったとの事。準備してリフト券をもらいゲレンデへ　スキー場に雪はたっぷりありました。ゴンドラで山頂駅に着きスキーはさておきレストランで野沢菜ピザで乾杯！。夜はどうしようかなどなど話をしていると外はガスがかかり雪が降ってきました。視界が悪いので上の平からパラダイスをゆっくり滑りホテルに戻りました。夕食の後部屋で飲みながらスキー談義。

１月22日　午前中にビデオ撮影があり、何本か撮ってもらいました。昼は　ステーキと野沢菜ピザ　で乾杯　午後からは山頂や4.5㎞のスカイラインコース、やまびこ、上の平など途中ポイントレッスンを受けながらスキー場を満喫。宿へ帰ってからは雪の降る中レトロな昭和時代を感じる温泉街を散策しながら外湯めぐり。３箇所程入りましたが熱湯には３秒も入ってられませんでした。

夕食の後の懇親会で美味しい地酒などを味わいながら撮影したビデオ鑑賞　各々の指導やコメントをいただきました。私より年配の方々が多いのに皆さんしっかり滑っていました。スキーは生涯スポーツだと感じました。個人的には去年言われたことも直り上手になったと褒められて大満足。２次会ではスキー談義で盛り上がりました。

１月23日新雪と手打蕎麦を楽しみにしていましたが東京方面大雪ということで急遽帰ることになり未練たっぷり。バスに乗り気分を変えて宴会の続きを始めると白根山噴火のニュースが…　大渋滞の中、大して遅くならず帰ってくることが出来ました。幹事の溝口先生　岡田先生に感謝。楽しいツアーをありがとうございました。来年もまた参加します。

エーデルワイス＆ハンターマウンテン＆塩原温泉の旅に参加して

粃田　康司

今回で３年連続３回目の参加でしたが、スキー技術の習得だけでなく、新しい仲間との出会い、新鮮味のあるコミュニケーションなど充実した楽しい一時を過ごせました。Ｏ氏、Ｓ氏、Ｋ氏と私が同じ部屋になり、スキーを「まわす」「我慢する」「ひざを抜く」「谷側にふっと落とす」「キューンと行く」「足首、ひざ、腰」などプロのビデオを見ながら（Ｓ氏はテレビで相撲を見たがっていたが）理解しにくい言葉を連発し、畳の上で身振り手振り指導していただいた正指導員Ｏ氏の熱のこもった話は絵になりました。その場面をビデオに撮りたかったな。スキーの話だけでなく、「宇宙エレベーター」で地球の外に行けたらとか、新入社員の時「映像社会」を夢見ていて技術的に実現できていることなど技術的な話や、海外出張などで食事や習慣の違い、トイレ事情等戸惑うことなど現役時代の経験談などは途絶えることがありませんでした。また観察能力が優れていて、リフト、ゴンドラがどのようにワイヤー（ロープ）にぶら下がっているのか、小動物の足跡を見ながら、山側に歩いているのか、谷側に歩いているのかとか。遠くのあの山は何か？Google map で確認し、おつ、あれは那須岳に違いないとかで話が尽きず。一方、ちょっとしたハプニングがありました。

Ｓ氏が手袋を落とし、どこあたりで落としたのかの話で時間を費やしたことや（結局、スキーで下に降りて、ゴンドラ乗り場で発見しました。手袋なしでさぞかし寒かったでしょう）、スキーの板を間違えるなど。栃木産のお酒「ほうらん」がうまかったな。お酒も大好きな楽しい素敵な仲間でした。今度、皆で戸塚駅横研究所に行くことを約束しました。お酒と食事のコラボを研究する（楽しむ）研究所（居酒屋）ですが、新たな話題が加わりそうです。最後に副会長藤木様の幹事役に最敬礼し感謝申し上げます。

委員会活動の紹介

（公財）神奈川県スキー連盟
ハンディキャップ委員会
委員長　國島 みどり

ハンディキャップ委員会は、障がいをもつ方々のウインタースポーツを支援していくために発足しました。今シーズンで16年目を迎え、1月の五竜Ⅰ行事と3月の車山Ⅳ行事において「障がいをもつ人のためのスキー教室」を開催し、4月の鹿沢チャレンジカップでは出場選手のサポートを行っています。障がいの種類（知的・聴覚・視覚・下肢など）や状況には個人差が大きく、参加の目的も多岐にわたっています。

参加していただく方には安全を確保し楽しく滑っていただくためにマンツーマンでの講習ができるように多くのボランティアの方々にご協力をお願いしています。

詳細は（公財）神奈川県スキー連盟ホームページをご確認ください

※ハンディキャップセミナーⅠ・Ⅱ（障がい者外出支援及びスキー指導法に関する講習会）

障がいをもつ方へのサポートが初めての方などを対象に、外出支援や雪上での介助とスキー指導法についてのセミナーを座学と雪上の2回実施しています。様々な障がいに対応するため3つのカテゴリーに分けて実施していますが、今年度は下肢に障がいを持ちチェアスキーやバイスキーなどを使用して滑る方へのリフト乗車時や滑走時の誘導やサポート法などを、より実践的に体験していただけます。初めての方でも受講しやすい内容となっておりますので多くの方のご参加をお待ちしています。

セミナーⅠ　：2018年11月11日（日）　神奈川県　三ツ沢スポーツ会館
セミナーⅡ　：2019年1月18日（金）　長野県　エイブル白馬五竜スキー場

※障がいをもつ人のためのスキー教室日程

検定員・指導員・認定指導員の方々のスキー教室へのボランティアのご協力は、研修会クリニック参加と認められますので多くの方々のご参加をよろしくお願いします。

第33回スキー教室　2019年1月19日（土）～20日（日）　長野県エイブル白馬五竜スキー場
第34回スキー教室　2019年3月23日（土）～24日（日）　長野県車山高原 skypark スキー場

※スポーツ振興助成について

行事運営には多くの資金が必要となりますが、年2回のスキー教室については、（独）日本スポーツ振興センタースポーツ振興くじ助成金（toto）を受けることができましたので、参加者やボランティアの方々の負担を軽減し充実した内容で実施できることとなりました。

特集！ハンディキャップ

第32回スキー教室
in 車山高原SKYPARK RESORTスキー場

第31回スキー教室
in エイブル白馬五竜スキー場

（参加者様の声）

①渡辺春歩（わたなべ　はるほ）さん

バイスキーはした事が一度もないし、スキー自体した事が一度もなかったので、はじめは楽しいとは思いませんでした。やってみたら、思った以上にスピードが早くて、怖くはなかったけど、驚きました。コーチが、「S字に曲がると上手くできるよ。」と教えてくれたので、うまく滑れるようになりました。滑っていくうちに、楽しくなってきました。

コーチから「5級のテストを受けてみれば？」と言われたけど、はじめは受ける気はなかったけど、チェアースキーのお兄さんに「やってみたらどう？自信になるよ」と言われ、挑戦することにしました。

テストは緊張したけど、練習通りに滑れて、合格した時は嬉しかったです！

楽しくなってきたので、またスキーに行きたいです。

②渡邉紗希（わたなべ　さき）さん

1年に2回の障がい者のスキー教室で、雪の上に立てることと、皆さんと会って、一緒に滑れることを楽しみにしています。

③新倉百々花（あらくら　ももか）さんのお母様

マンツーマンで丁寧にご指導下さった講師の方々はじめ、サポートしてくださった神奈川県スキー連盟の皆さまのおかげで楽しいひと時を過ごすことができました。ありがとうございました。

④岸本愛加（きしもと　あいか）さん

全力で滑った2日間、仲間と楽しんだ2日間、最高の講習場所をご準備してくださった関係者の方々、楽しく滑れるようにサポートしてくださった方々、2日間講習してくださった講師の方々のおかげで今年も思い出に残る車山行事になりました。昨年より成長できた点、また課題が見つかった点もあり凝縮した2日間でした。

HAKUBAVALLEY

HAKUBA GORYU / 47 FORTY SEVEN
2018-19 WINTER

バリエーション豊富な 23コース!

白馬五竜&Hakuba47
は共通リフト券です。

Night Skiing
ナイター営業
PM6:00～
(12/22～3/31)〈予定〉

Early Morning Skiing
サンライズ営業
AM6:30～
(年末年始、1～3月の土・日・祝日)

エイブル Hakuba GORYU

ビギナー・ファミリーからエキスパートまで楽しめる

エイブル白馬五竜

白馬五竜のベースセンター

ESCAL PLAZA

エスカルプラザ

充実した設備！ウィンターシーズンは24時間営業！

- レストラン ハル
- 漁師食堂 漁場 傳兵
- ラーメンショップ
- ファストフードショップ
  (サブウェイ・ヨゴリーノ・手羽先番長)
- スーベニールショップ
  (白馬最大級)
- Goryu Snow Gears
- Goryu Rentals
- チューンナップコーナー
- 白馬姫川温泉 竜神の湯
- 仮眠室
- レンタルルーム
- キッズルーム
- 更衣室
- コインロッカー
- BURTON HAKUBA GORYU

etc.

Green Season

白馬五竜高山植物園

標高1,500m、5haの広大な自然園に300種
200万株の花々が咲き競います。

幻の花「ヒマラヤの青いケシ」

大好評!

ナイトゴンドラ

～夜の植物園散策と星空観察～

(公社)日本植物園協会加盟 株式会社 五竜 〒399-9211 長野県北安曇郡白馬村神城22184-10 TEL.0261-75-2101 FAX.0261-75-2832 www.hakubaescal.com

神奈川県スキー指導員会　行事 No.2

12月 志賀高原初滑りセミナー

企画　神奈川県スキー指導員会　　後援　（公財）神奈川県スキー連盟

シーズン初めにプロコーチによるレッスンでシーズンの好スタートを切ろう！！（今年は温泉付き）

日　　程：2018 年 12 月 8 日（土）～ 9 日（日）1 泊 2 日
　　12/8　志賀高原高天ヶ原　ホテルサニー志賀に集合（AM9:00）
　　～ワークショップ式レッスン（AM ～ PM）　夕食後ミーティング＆懇親会
　　12/9　ワークショップ式レッスン（AM）～解散（AM11 時 30 分頃）
会　　場：志賀高原スキー場（高天ヶ原／一ノ瀬／焼額山の周辺を予定）
宿　　舎：ホテルサニー志賀　〒 381-0401　長野県下高井郡山ノ内町志賀高原高天ヶ原　TEL 0269-34-2604
費　　用：17,000 円（宿泊代 1 泊 2 食、レッスン券）　※新規会員の方は別途会費 1000 円要。
　　前泊 6,500 円、前半泊 5,000 円、リフトは別途必要。
　　※費用は現時点での見込、変更の可能性あり。
募集人員：35 名
主任講師：塚脇　誠（オーストリア国家検定アルペンスキーコーチ＆国家検定スキー教師　諸々）他 2 名予定
交　　通：現地集合（JR 北陸新幹線「長野」もしくは「飯山」よりバス→高天ヶ原バス停前・徒歩 1 分）
　　※乗合による配車調整を可能な限り実施します。遠慮なくご相談下さい。
参加資格：指導員会会員（新規参加の方は会費 1000 円にて自動的に指導員会会員となります）。
申込み書送付先：神奈川県スキー指導員会　〒 221-0834　横浜市神奈川区台町 16－1 ソレイユ台町 407
　　FAX　045-324-6966　　電話　045-311-8907　　申し込み締め切り：2018 年 11 月 17 日（土）必着
　　※メールでのお申込みはこちらまで　→　sikoba@arts-k.com
　　※申込み受け付け次第、担当者から確認のご連絡をさせて頂きます。
問合せ先：土日、大場 久也　090-4418-3803（土日祝日、もしくは平日 19 時～ 22 時にお願いします）
　　西園 勉　　090-3208-6980（10 時～ 10 時半、昼 12 時～ 13 時、15 時～ 15 時半にお願いします）

神奈川県スキー指導員会　行事 No.3

1月 タングラム斑尾 エンジョイスキー

企画　神奈川県スキー指導員会　　後援　（公財）神奈川県スキー連盟

新規企画のスキーツアーです。（株）東急リゾートサービスが運営する整備されたホテルの目の前のゲレンデで滑りましょう！！

期　　日：2019 年 1 月 20 日（日）～ 22 日（火）2 泊 3 日
日　　程：1/20　集合（AM7:30）　横浜駅西口より鶴屋町 3 丁目交差点先　ソレイユ台町前（詳細は参加者へ連絡）
　　～ホテル到着予定（PM0:30 頃）着～フリースキー（PM）～夕食（PM6:00 頃）
　　1/21　朝食（AM7:30 頃）～フリースキー～夕食（PM6:00 頃）～懇親会（PM8:30 ～ 10:00）
　　1/22　朝食（AM7:30 頃）～フリースキー～ホテル出発（PM1:30）～横浜西口天理ビル前着（PM7 時頃）
会　　場：タングラムスキーサーカス
宿　　舎：ホテル　タングラム　〒 389-1302 長野県上水内郡信濃町古海 3575-8　TEL 026-258-3511
費　　用：36,000 円　（宿泊代２泊３日２朝食・２夕食、全日リフト券付き、バス代含）
　　※新規会員の方は別途会費 1000 円要。※費用は現時点での見込、変更の可能性あり。
募集人員：35 名（参加人数によっては中止する場合があります）
交　　通：往復バス
参加資格：指導員会会員（新規参加の方は会費 1000 円にて自動的に指導員会会員となります）。
講　　師：神奈川県スキー指導員会所属の全日本スキー連盟公認スキー指導員
申込み書送付先：神奈川県スキー指導員会　〒 221-0834　横浜市神奈川区台町 16－1 ソレイユ台町 407
　　FAX　045-324-6966　　電話　045-311-8907　　申し込み締め切り：2018 年 12 月 25 日（火）必着
　　※申込み受け付け次第、担当者から確認のご連絡をさせて頂きます。
問合せ先：溝口　一美　（携帯）　090-1659-7661　　岡田　秀男　（携帯）　080-3170-0642

2月 第37回オール神奈川スキーヤーズ大会

企　　画　神奈川県スキー指導員会　　後　　援　（公財）神奈川県スキー連盟
後　　援　八海山麓スキー場、六日町観光協会

期　　日：2019 年 2 月 2 日（土）～ 3 日（日）
会　　場：八海山麓スキー場　（新潟県南魚沼市荒金　JR 浦佐駅より車で 12 分）
日　　程：2 月 2 日　受付　　AM 9:00 ～ AM 12:00　休憩所
ポール講習　AM 10:00 ～ AM 11:30、 PM 1:30 ～ PM 3:00
選手会　PM 7:00　休憩所
2 月 3 日 大会大回転 2 本合計　AM 9:30 スタート　ジャイアントコース山頂
閉会式　大会終了 1 時間後予定
大会本部：サイクリングターミナル　TEL025-779-3230　〒 949-7235　新潟県南魚沼市荒金
競技種目：大回転競技　2 本合計
参加資格：制限を設けない。競技規則　SAJ 競技規則準拠。SAK 競技者管理登録者で競技選手の部へ出場の人は
神奈川県連ポイントレースとなります。
表　　彰：原則として各組大回転 2 本合計タイム 6 位まで賞状を授与する。
講習費用：ポール講習　午前　1,000 円　　午後　1,000 円　　エントリフィー：大回転　2 本 6,000 円
申し込み：申込金の振込先 ； 振込銀行　横浜銀行　横浜駅前支店
名義人　神奈川県スキー指導員会　　普通預金　口座番号　1563864
申込書送付先：神奈川県スキー指導員会（TEL 045-311-8907　FAX 045-324-6966）
〒 221-0834　神奈川県横浜市神奈川区台町　16-1　ソレイユ台町 407
締 切 り：2019 年 1 月 10 日（木）
募集人員：100 名（満員になり次第締め切ります）
宿　　舎：各自で直接下記スキー場の旅館に「オール神奈川」参加と言ってお申込みください。

旅館	収容	電話	旅館	収容	電話
サイクリングターミナル	65	025-779-3230	丸善旅館	70	025-779-3129

組　　別：２０１８年４月１日の満年齢により組分けをする。　　（数字は満年齢）

		男子組別							女子組別
		1 組	2 組	3 組	4 組	5 組	6 組	7 組	同左
1 部	マスターズの部	50 ～ 54	55 ～ 59	60 ～ 64	65 ～ 69	70 ～ 74	75 ～ 79	80 以上	同左
2 部	指導員の部	20 ～ 29	30 ～ 39	40 ～ 49					同左
3 部	競技選手の部	19 ～ 27	28 ～ 35	36 ～　競技登録者はポイントレース					同左
4 部	一般の部	16 ～ 27	28 ～ 35	36 ～ 49					同左
5 部	小中学生の部	小学生	中学生	（ヘルメット着用）					同左

リフト割引：神奈川県スキー指導員会会員証提示、又は大会出場者と証明出来ると割引されます。
（60 歳以上の方は身分証明の提示でシルバー券が安く購入できます）
そ の 他：競技中の障害事故については、応急手当は行いますが、その他一切は当事者の責任とします。
健康保険証をご持参ください。傷害保険へ必ず加入ください。
個人の都合による申し込み後のキャンセルはいかなる理由があっても返金しません。
問合せ先：清水　総司（携帯）090-4022-6432　　藤木　昇（携帯）070-5597-3118

ジャケット、パンツ、ウィンドブレーカー・・・1着からサイズオーダー、
カラーオーダーで作れます
自分だけのオリジナルカラーウェアーをご希望の方、
既製品のサイズにお困りの方に是非、お勧めします
毛糸のパンツもお薦めです
BOYA
〒245-0013　横浜市泉区中田東1-34-18-201
URL：boya-club
担当：家住（イエズミ）090-8450-4292
ゴーグルが苦手な方にお薦めの
スノーヘルメット
日本人の頭にフィットするイタリア製
OSBE HELMETS

BOYA 株式会社の公式サイト　http://boya-sports.com/ws/

HAKKAISANROKU

challenge 八海山麓

上越新幹線浦佐駅 10分
関越自動車道大和スマートIC 5分

八海山麓スキー場

http://hakkai36.com

●お問い合わせ
〒949-7235 新潟県南魚沼市荒金56-1
TEL 025-779-3103

神奈川県スキー指導員会　行事 No. 5

3月 小海リエックスエンジョイスキー＆バッジテストへTry

企画　神奈川県スキー指導員会　　後援　（公財）神奈川県スキー連盟

期　　日：2019 年 2 月 28 日（木）～ 3 月 2 日（土）2 泊 3 日
日　　程：2/28　集合（AM7:30）横浜駅西口より鶴屋町 3 丁目交差点先　ソレイユ台町前（詳細は参加者へ連絡）
～ホテル着（着替え）～フリー or レッスン（PM）
3/1　フリー or レッスン（AM）～バッジテスト（PM）～懇親会＆反省会（夜）
3/2　フリースキー（AM）～ホテル出発（PM1 時頃）～横浜西口天理ビル前着（PM5 時頃）
※全日程フリースキー＆温泉も参加できます。

会　　場：小海リエックス・スキーバレー
宿　　舎：小海リエックス・ホテル　〒 384-1103 長野県南佐久郡小海町松原湖高原　TEL 0267-93-2211
費　　用：35,000 円（宿泊代 2 泊 3 日 2 朝食・2 夕食、全日リフト券付き、バス代含）
※受験料・バッジ代・認定料は別途
※新規会員の方は別途会費 1000 円要。　※費用は現時点での見込、変更の可能性あり。
募集人員：40 名（参加人数によっては中止する場合があります）
交　　通：往復バス
参加資格：指導員会会員（新規参加の方は会費 1000 円にて自動的に指導員会会員となります）。
講　　師：神奈川県スキー指導員会所属の全日本スキー連盟公認スキー指導員
※希望者には本間 尚先生（元 SAJ 検定委員長、SAJ 専門委員、SAJ デモ）のレッスンが受けられます
（有料、神奈川県スキー指導員会割引あり）。
申込み書送付先：神奈川県スキー指導員会　　〒 221-0834　横浜市神奈川区台町 16－1　ソレイユ台町 407
FAX　045-324-6966　　電話　045-311-8907　申し込み締め切り：2019 年 2 月 7 日（木）必着
※申込み受け付け次第、担当者から確認のご連絡をさせて頂きます。
問合せ先：臼井 精司（携帯）090-5347-7073
佐藤 精一（携帯）090-6034-2886（なるべく SMS ショートメールでお願いします）

神奈川県スキー指導員会　行事 No. 6

3月 エーデルワイス＆ハンターマウンテン＆塩原温泉の旅

企画　神奈川県スキー指導員会　　後援　（公財）神奈川県スキー連盟

栃木の 2 つのｽｷｰ場を楽しもう。土曜午後は空いていて落着けるエーデルワイスで基礎練習。
日、月は関東随一のハンタマ、人工降雪は最高雪質、コブの無い安全なバーンで飛ばしましょう！！

期　　日：2019 年 3 月 9 日（土）～ 11 日（月）２泊３日 / 又は～ 10 日（日）1 泊 2 日
日　　程：3/9　集合（AM7:30）　横浜駅西口より鶴屋町 3 丁目交差点先　ソレイユ台町前（詳細は参加者へ連絡）
～宿舎着替え　～エーデルワイススキー場（ﾌﾘｰｽｷｰ）（PM）～宿舎　夕食後カラオケ貸切
3/10 宿舎～ハンタマ塩原スキー場（ﾌﾘｰｽｷｰ）（終日）～宿舎　夕食後カラオケ貸切
（1 泊２日ｽｷｰの方はおおるり PM5:05 発　路線ﾊﾞｽ PM5:20 発⇒西那須野⇒
上野東京ﾗｲﾝ普通列車ｸﾞﾘｰﾝで座って車内宴会⇒横浜 PM9:19 着。運賃別途大人 5050 円）
3/11 宿舎～ハンタマスキー場（ﾌﾘｰｽｷｰ）（AM）～宿出発（AM12:00 発）～横浜西口天理ビル前着（PM5:00）
会　　場：エーデルワイススノーリゾート＆ハンターマウンテン塩原
宿　　舎：ホテルおおるり　尾崎紅葉の「金色夜叉」執筆の宿　６千坪の庭
〒 329-2921 栃木県那須塩原市塩原 815-3　TEL0287-32-5500
費　　用：18,000 円（宿泊代 2 泊 3 日 2 朝食・2 夕食、バス代含）
※新規会員の方は別途会費 1000 円要。（1 泊 2 日は 5,000 円引き）　※団体リフト券 / 貸スキー割引あり
※費用等は現時点での見込、変更の可能性あり。
募集人員：４０名（参加人数によっては中止する場合があります）
交　　通：往復宿手配のバスとなります。
参加資格：指導員会会員（新規参加の方は会費 1000 円にて自動的に指導員会会員となります）。
講　　師：神奈川県スキー指導員会所属の全日本スキー連盟公認スキー指導員

申込み書送付先：神奈川県スキー指導員会　　〒 221-0834　横浜市神奈川区台町 16－1　ソレイユ台町 407
FAX　045-324-6966　　電話　045-311-8907　申し込み締め切り：2019 年 2 月 14 日（木）必着
※申込み受け付け次第、担当者から確認のご連絡をさせて頂きます。
問合せ先：藤木　昇（携帯）070-5597-3118（電話・FAX）045-774-8155　　原田　実（携帯）090-7820-7578

美しい時代へ― 東急グループ
Tokyu Snow Resort

WINTER SEASON 2018.12/1-2019.4/14

Hunter Mountain

株式会社 東急リゾートサービス　ハンターマウンテン塩原 〒329-2922 栃木県那須塩原市湯本塩原字前黒 TEL:0287-32-4580　www.hunter.co.jp

3月 第35回指導員会フェスティバル

（公財）神奈川県スキー連盟研修会コラボ行事

企画　神奈川県スキー指導員会　　後援　（公財）神奈川県スキー連盟

日　　程：2019 年 3 月 23 日（土）～ 24 日（日）1 泊 2 日　現地集合・現地解散
3/23　受付 1：スカイプラザ 2F　(8:30 ～ 9:30)：神奈川県スキー連盟研修会参加の指導員と行事参加者
（フェスティバル参加者は原則として合同開会式に出席してください）
受付 2：スカイパークホテル B1（9:00 ～ 12:00）：スカイプラザの受付に間に合わない方
合同開会式：スカイプラザ 2F（9:30 県連と合同開催）
（開会式終了後に県連の研修会に参加されない方はフリー / ポール練習～ 12:00）
開講式：スカイプラザ前ゲレンデ（13:00 ～）レッスン / ポール練習 / 甘酒・ジュース配布他～ 14:30
パーティー・選手会：スカイプラザ 2F（17:30 ～ 20:00、パーティーにはビブを持参ください）
3/24　GS 大会：(10:30 ～) GS 1 本 / 表彰式・解散（12 時頃）
※全日程フリースキーでも参加できます。 ※大会のみの参加も受け付けます（ご相談ください）。
会　　場：車山高原 SKYPARK スキー場
宿　　舎：車山高原スカイパークホテル　〒 391-0301 長野県茅野市車山高原　TEL 0266-68-2221
費　　用：1 泊 2 日 2 食、リフト 2 日券、パーティー代、大会参加費込み
大人（中学生以上）　17,000 円　（追加　前泊 2 食付：9,000 円　前半泊朝食付：6,000 円）
小学生以下　　10,000 円　（追加　前泊 2 食付：7,000 円　前半泊朝食付：4,500 円）
リフト券・寝具不要の幼児は無料（朝食・夕食が必要な場合はホテルへ）
※新規会員の方は別途会費 1000 円要。　※費用は現時点での見込、変更の可能性あり。
※指導員会フェスティバルの参加費は現地でいただきます（振込はしないでください）。
募集人員：150 名（満員になり次第締切り）
参加資格：指導員会会員（新規参加の方は会費 1000 円にて自動的に指導員会会員となります）。
特　　典：スキーレッスン、ポール練習、キッズパーク、スノーシュー、そり、プール無料。
申込み書送付先：神奈川県スキー指導員会　　〒 221-0834　横浜市神奈川区台町 16－1　ソレイユ台町 407
FAX　045-324-6966　　電話　045-311-8907　申し込み締め切り：2019 年 3 月 14 日（木）必着
※申込み受け付けの確認はホームページにアップさせていただきます。
問合せ先：川田光代　携帯　090-3060-1167　メール　shinsei-m@ked.biglobe.ne.jp
溝口一美　携帯　090-1659-7661

4月 八方温泉と春スキー

各県の指導員仲間と親睦を深め、
温泉と残雪春スキーを楽しもう

ＳＩＪフェスティバルコラボ行事

企画　日本スキー指導者協会 (SIJ)　　後援　神奈川県スキー指導員会

日本スキー指導者協会企画の「2019SIJ 懇親スキーフェスティバル in 白馬」に合流し、各県の指導員やスキー仲間と共に残雪の白馬八方尾根を講師とめぐる八方ツアーに参加しましょう。夜は本部の宿で八方温泉の露天風呂にのんびりひたり、その後は懇親会でお国自慢に盛り上がろう！！

日　　程：2019 年 4 月 6 日（土）～ 7 日（日）1 泊 2 日
4/6　現地集合受付　八方ゴンドラ山頂駅出口　うさぎ平テラス付近（受付ＡＭ 12：30 ～ 13：00）
※リフト券は宿で宿泊パック券を購入してからゴンドラに乗ってください。
13:00 ～ 15:30　開会式後引き続き現地講師と共に八方ツアー
20:00 ～　　懇親会（宿の 2F を予定）
4/7　フリースキー / 流れ解散
会　　場：白馬八方尾根スキー場
宿　　舎：八方温泉　対岳館　1 泊 2 食　〒 399-9301 長野県北安曇郡白馬村八方 TEL 0261-72-2075
参加料金：3,000 円（講師料・懇親会費他）宿泊費 1 泊 2 食 10,000円
参加資格：指導員会会員とその家族・友人
申し込み：3 月 15 日（金）迄。　　募集人員　40 名（満員になり次第締切り）
担　　当：藤木　昇　（携帯）070-5597-3118　(FAX) 045-774-8155　（ﾒｰﾙ）nobfjk@b03.itscom.net

日本スキー指導者協会主催の他行事のおしらせ

・第 25 回日本スキー指導者協会 親睦ゴルフ大会　　各県より懇親会の宿泊を含め多数参加されます。
2018/10/13 日（土）懇親会（前夜祭）18:00 ～ 20:00 3,000 円 宿泊 クラブホテル朝食付 4,104 円～
2018/10/14 日（日）ゴルフ大会 ｽﾀｰﾄ 8:00 ～　18 組　参加費 3,000 円　ｺﾞﾙﾌ会費 10,800 円
場　所　那須カントリークラブ　〒 329-3215 栃木県那須郡那須町寺子乙 677-28
締　切　9 月 28 日（金）　　問合せ先　上記担当　藤木　昇　迄
・第 18 回みんなで行こうスキー大学　スキー大学第 1 会場 ルスツリゾートｽｷｰ場 指導員のﾚﾍﾞﾙｱｯﾌﾟに！
日　程　2019/1/11 日（金）～ 14 日（月）往復航空機・ﾎﾃﾙ送迎付 3 泊 3 朝食 参加料（相部屋　　未定）
宿　舎　ルスツリゾートホテル　〒 048-1711　北海道虻田郡留寿都村字泉川 13　TEL 0136-46-3331
締　切　2018/11/22 日（木）　大学参加は 10 月末迄に県連申込　問合せ先　担当　藤木　昇迄

5月 第98回　親睦ゴルフコンペ（春季大会）

企画　神奈川県スキー指導員会　　後援　（公財）神奈川県スキー連盟

春の親睦ゴルフコンペを上野原カントリークラブにて開催いたします。
皆様お誘い合わせの上ご参加くださいますよう心からお待ち申し上げます。

日　　程：2019 年 5 月 23 日（木）（集合 7：40　スタート 8：30）
会　　場：上野原カントリークラブ　　山梨県上野原市上野原 6887　TEL　0554-63-2525
会　　費：14,300 円（1 Ｒフィ、キャディフィ、昼食、朝練習場無料、税込）
参 加 費：3,500 円（パーティ、賞品、その他）
募集人員：48 名 /12 組（定員になり次第締め切り、以降はキャンセル待ちとなります。）
競技方法：ハンディ方式（初回参加者は 3 位までの入賞はありません。ハンディをお持ちの方はお申し出ください。
　　ご希望に添えないかもしれませんが参考にいたします。）
交　　通：各自現地集合
申 込 み：2019 年 5 月 16 日（木）必着　※下記担当者へ
注意事項：
　⇒　指導員会のコンペパーティでは一切アルコール飲料は提供しておりません。
　⇒　申込後の取消は 5 月 16 日（木）までに連絡を。以降は取消料の負担又は代理人の手配をお願いいたします。
　　（取消料 3,000 円）
　⇒　プレー中の傷害事故はゴルフ場及び当事者間で処理し、当会では関与いたしませんので予めご承知おきください。
　⇒　参加される方は、ゴルファー保険等の傷害保険に各自で加入ください。
担　　当：連絡は昼間にお願いします。
　　川岸　保貴　（携帯）090-2661-3526　（自宅 電話）046-285-3035（FAX）046-285-8451
　　中森　博文　（携帯）090-2750-7016　（自宅 電話・FAX）042-685-1628

（公財）神奈川県スキー連盟総務本部 普及振興委員会行事 SAK 主催、平塚スキー協会コラボ行事

2月 ジュニア雪とのふれあいツアー

①全日本スキー連盟公認スキー指導員がスキー・スノーボードを楽しく安全に指導いたします。
②普段から子どもとふれあっているスタッフが引率いたします。
③スキー場はパウダースノーの菅平高原、ホテルはゲレンデ前でラクラクスキー＆スノーボード。
④地域、学年を越えて、子供たちだけでスキー・スノーボードや生活を共にする貴重な体験。
⑤大自然とふれあい、スノースポーツの爽快感、そして仲間とのふれあいも。

日　　程：2019 年 2 月 16 日（土）～ 17 日（日）1 泊 2 日
対 象 者：小学校３年生～６年生、過去に参加経験のある中学生
（ スノーボードは初心者および初級者が対象 ）
会　　場：長野県　菅平高原スキー場
宿　　舎：菅平高原やまびこ　〒 386-2204 長野県上田市菅平高原 2401　TEL 0268-74-2064
（ゲレンデ前のホテルです！）
費　　用：小学生　31,000 円、　中学生　35,000 円（暫定）
（往復バス代、宿泊代 1 泊 4 食、2 日間リフト券、講習料、保険代を含みます）
レンタル：3,600 円（スキーセット＋ウェア上下＋ゴーグル、グローブ、ニット帽）
3,950 円（スノーボードセット＋ウェア上下＋ゴーグル、グローブ、ヘルメット）
募集人員：40 名（最少催行人数 35 名・応募者多数の場合は抽選）
抽選結果、振込先等について、申込締切後 1 週間程度ではがきでご連絡いたします。
集合場所：平塚市内（詳細は後日案内）
申込期間：2018 年 12 月 23 日（日）～ 2019 年 1 月 20 日（日）
申込み書送付先（問合せ先）：公益財団法人　神奈川県スキー連盟
〒 221-0834　横浜市神奈川区台町 16－1　ソレイユ台町 407
電話　045-311-8907　　FAX　045-324-6966
※申込み受け付けの確認はホームページにアップさせていただきます。

経験豊富な講師陣でスキーの上達間違いなし！

ジュニア雪とのふれあいツアー（ジュニアルーム）
（これまでの様子がわかるレポート他詳細情報あり）
http://www.sak.or.jp/og-soumu/2018/Jr-room/index.html

初心者も全員がツアー中にリフトに乗り、初級者ゲレンデを滑れるようになりました。

カムイみさかスキー場

isaka カムイみさかスキー場

山梨県笛吹市御坂町上黒駒5321-1
Tel 055-264-2614　HP:www.kamuisp.com

首都圏最速級
都心から一番近いスキー場

ジュニアスキーヤー育成支援行事

1月 2019年日帰りジュニアスキーツアー（会員制）

日　　程：2019 年 1 月19日（土）
会　　場：長野県 / 富士見パノラマリゾート　　http://www.fujimipanorama.com/snow/
〒399-0211　長野県諏訪郡富士見 6666-703　　TEL 0266-62-5666
参 加 費：小人 13,500 円　大人 15,500 円（交通費、講習、リフト代含む、昼食付「スノーヴァ新横浜」で 一括受付）
検定代無料。スキーをしない大人・小人 7,000 円（昼食付）注）：小学 2 年生以下は、保護者同伴でお願いします。
募集人員：40 名（先着順 / 最少催行人数　25 名）　　交　通：往復貸切バス 1 台
出　　発：スノーヴァ新横浜と鶴屋町 3 丁目交差点先　ソレイユ台町前（詳細は参加者へ連絡）
レッスン：神奈川県スキー指導員会会員の指導員が、わかりやすく楽しく指導します。

ジュニアスキーヤー育成支援行事

3月 2019年1泊2日ジュニアスキーツアー（会員制）

日　　程：2019 年 3 月 9 日（土）～ 10 日（日）１泊２日
会　　場：長野県 / 小海リエックス・スキーバレー　　http://www.reex.co.jp/KOUMI/SKI/
〒384-11031　長野県南佐久郡小海町松原湖高原　　ＴＥＬ　0267-93-2211
宿　　舎：小海リエックス・ホテル　〒384-1103 長野県南佐久郡小海町松原湖高原　TEL 0267-93-2211
参 加 費：未定です。11 月以降に決定します。
検定代無料。 注）：小学 2 年生以下は、保護者同伴でお願いします。
募集人員：４０名（先着順 / 最少催行人数　２５名）　　交　通：往復貸切バス１台）
出　　発：スノーヴァ新横浜と鶴屋町 3 丁目交差点先　ソレイユ台町前（詳細は参加者へ連絡）
レッスン：神奈川県スキー指導員会会員の指導員が、わかりやすく楽しく指導します。

ジュニアスキーの参加・申込み等の詳細につきましてはスノーヴァ新横浜 ジュニアスキーツアー係（TEL045-570-4141）にお問い合わせください。

企　　画：スノーヴァ新横浜／エバースノー横浜ＳＣ
協　　力：神奈川県スキー指導員会（SIK）

スノーヴァ新横浜は２０１７年秋にリニューアルオープンしました。
ゲレンデの幅が広くなり大回り滑走も可能となりました。

広くなったゲレンデで初中級者も安心してスキーのレッスンが可能です。
安定した雪質、フラットな斜面でスキー検定対応の練習に最適です。

方を，修正する必要があります．図４に模式的に書きましたが，内転筋群（太腿の内側の筋）と前脛骨筋（すねの前側の筋）とを適切に使うことによって，膝関節が外側にぶれないような歩き方を練習します．

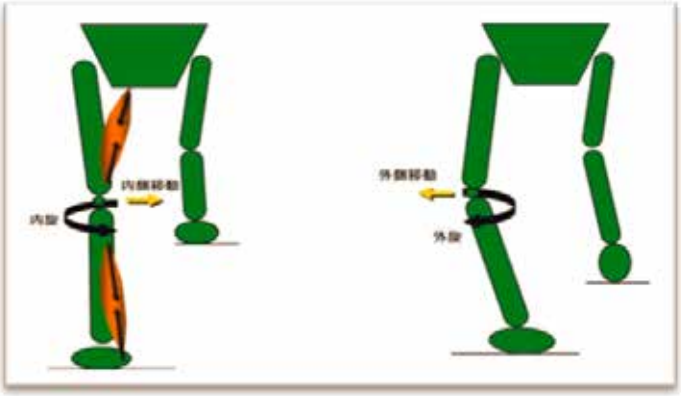


図４　大腿の内転筋群と前脛骨筋の使い方

もう一つの重要な理学療法は，筋力の改善・増強法です．前述した内転筋群と前脛骨筋も大切ですが，痛みを軽減するための直接的な筋は，大腿四頭筋です．太腿の前にある大きな筋ですが，変形性膝関節症の患者さんでは，この筋の筋力低下が必発です．

筋力トレーニングの具体的方法として，図５-1に示すように，①足を伸ばして座り，②膝の下に置いた大きめのタオルや枕を押し下げるように膝に力を入れ（結果的に踵が少し上がる），③そのまま５～10秒間保ちます，④力を抜いて５～10秒間休み，これを10回繰り返します．

図５－１　大腿四頭筋をトレーニング

また，椅子に腰かけたままで行う方法もあります．

図５－２のように，①椅子に腰かけて，②片方の足を水平になるように伸ばします(足首を立てて)．③しっかり伸ばしたまま５～10秒間保持します．④力を抜いて膝を戻し５～10秒間休み，これを10回繰り返します．これらのトレーニングを１日に３セット頑張りましょう．

図５-2　椅子での大腿四頭筋トレーニング

内転筋群を鍛える方法は，図６のように，①椅子に腰かけて，両膝の間に大きめの丸めたタオルを挟み込み，②両膝でタオルをギューッとつぶすように力を入れ，これも５～10秒間保持します．③力を抜いて５～10秒間休み，これを10回繰り返します．１日に３セット頑張りましょう．

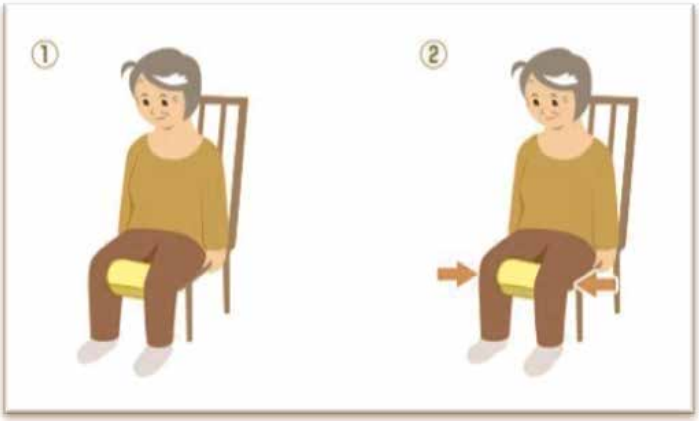


図６　内転筋群の筋力トレーニング

毎日のトレーニングが，徐々に効果をもたらしますが，もしも痛みが強くなるようであれば，近くの整形外科医や理学療法士に相談してください．正しいやり方，それぞれの個人に合ったやり方をご指導します．

膝関節の痛みを克服して，楽しいスキーを続けたいですね．さらに生活習慣として忘れてはいけないことですが，夜は飲みすぎないで早く寝ること，これらが大切なポイントですね！

膝関節の痛みと リハビリテーション

湘南医療大学リハビリテーション学科教授　長澤　弘

講師のプロファイル

1952 年生まれ　福島市育ち　SKI：SAJ 1 級

1973 年　理学療法士として北里大学病院に勤務

1994 年　北里大学医療衛生学部 講師

2000 年　北里大学大学院 医学研究科　医学博士

2001 年　北里大学医療衛生学部 助教授

2003 年　神奈川県立保健福祉大学 教授

2017 年　神奈川県立保健福祉大学 名誉教授

2017 年　湘南医療大学 教授

毎年，学生や OB/OG と共にスキー合宿を実施

“痛いっ！！” 階段をのぼり降りする際に，関節が痛いと言いながら膝を手で押さえてしまう，こんな経験はありませんか？　膝関節の何とも言えない鋭く深～い痛みですね．椅子から立ち上がる時，庭などでしゃがみ込む際など，頻度の高い膝関節の痛みです．また，膝関節の怪我による痛みも少なくありません．膝の半月板損傷や靭帯損傷後に生じる痛みであり，これらはたとえ手術をした場合でも、のちのち痛みが出る場合もあります.その他､膝の痛みの原因として挙げられるのは,鵞足炎（がそくえん），タナ障害，疲労骨折、などがあります．今回は,膝の痛みの多くを占める「変形性膝関節症」に関して,その概要とリハビリテーションについて解説したいと思います.

膝関節の構成要素を図１に示しました．変形性膝関節症は，大腿骨と脛骨のそれぞれの関節軟骨が，

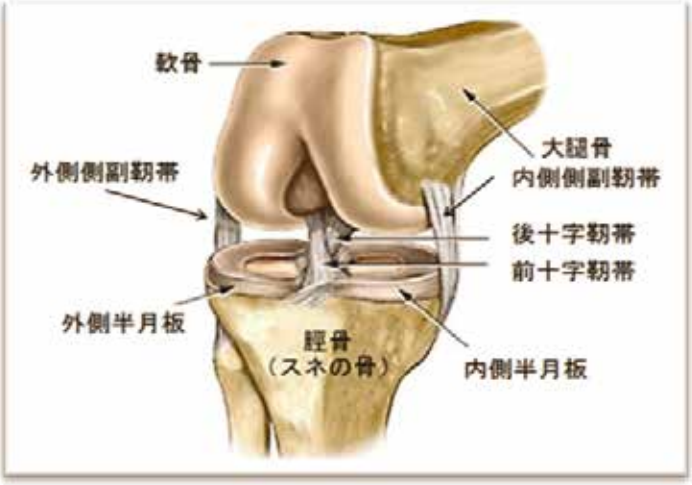


図１　膝関節の構成要素

様々な原因により，炎症が生じたり摩耗してきて，痛みを伴いながら徐々に関節が変形していきます．膝の痛みや関節の腫れ，等を主訴に整形外科を受診することが多いと思いますが，医師はレントゲン写真や症状，他の検査結果などを総合的に判断して「変形性膝関節症」と診断します．年齢を重ねるほど発症頻度は高くなりますし，若い時に膝の半月板損傷や靭帯損傷を受傷した病歴があった方が，10 数年以上経過後に「変形性膝関節症」に移行する場合も，原因となった怪我の度合いにもよりますが,30 ～ 60%有るとも報告されています．病態が進行しますと，図２のレントゲン写真のように，関節軟骨（特に内側）が無くなってしまうほどの変形が生じ，いわゆる０脚となってしまいます．こうなると，痛みもひどいため，図３のように整形外科的に手術をして修復する以外に方法がありません．

図２　重度の変形

図３　膝関節の人工関節

手術以外の方法としては，変形性膝関節症と診断された初期に行うべきリハビリテーションとして，運動療法を中心とした理学療法があります．変形性膝関節症の初期における問題点は，膝の内反モーメント（膝が外側へ横ブレするように動いてしまう）が大きくなっていくこと，脛骨（すねの骨）の回旋異常が大きくなっていくこと，等が挙げられます．力学的な視点から，関節運動学的な運動の再学習と適切な筋力強化が必須になります．歩行時の脚が地面に着いた際の膝関節の使い

新しい特典・ホットニュースの紹介

「指導者の為の Teaching Skill up Seminar」
が 10 年ぶりに復活開催
（(初級編）8 月～10 月会場：スノーヴァ新横浜）

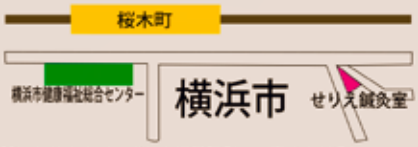
志賀 初滑りセミナー
今年は温泉付宿に！

クラブ行事や団体行事等で、指導員有志派遣が必要な際は遠慮なく会員サービス部にご相談ください

バンクメルマガ会員大募集。Hotなニュースがタイムリーに届きます

コンレンジャー応援好評開催中、1・2級合格累計5名に！（シニアクラスを新たに開設）

せりえ鍼灸室
http://www.serie89.com/
ぜひお越しください！



・SIK会員証提示で初診料￥2000が半額￥1000になります（いずれも消費税別。ご家族も対象）
・ＪＲ桜木町駅より徒歩５分　診療時間 9:00～17:00　休診日 日曜・祝祭日
〒231-0063 横浜市中区花咲町1-5　第一東商ビル704　TEL & FAX :045-262-5550（予約制）

スノーヴァ Jr. スキー教室での受講者が延べ 8000 名突破！

・「名人・達人・超人」な会員紹介シリーズをブログで発信中。ユニークな会員大募集！
・バンクメルマガ会員大募集。Hot なニュースがタイムリーに届きます。

タングラム斑尾をご利用になる方は嬉しい特典があります

今シーズンはさらにお得！
リフト券は斑尾高原と共通

URL　https://www.tangram.jp/ski

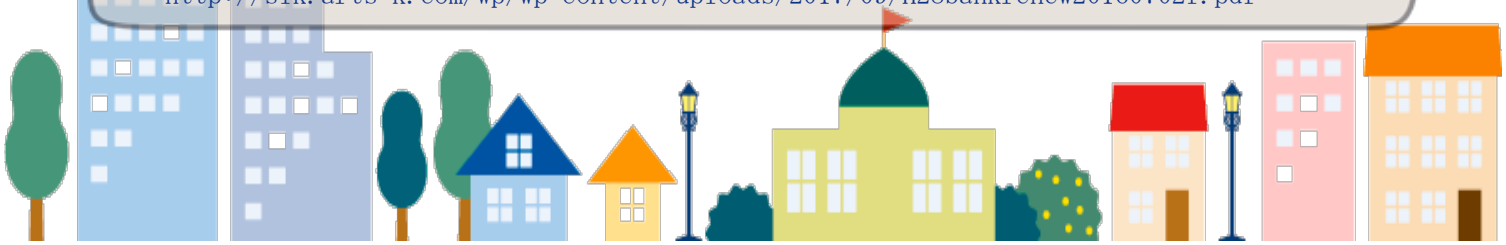
1）神奈川県スキー指導員会の会員証提示でリフト券割引特典が受けられます。
2）リフト割引：一日券プラス施設内で使える 1,000 円のクーポンがついて 3,500 円（通常 5,200 円）
3）宿泊プラン：【スキー連盟特別プラン】とお申込みください
　平日　1 泊 2 食リフト券付　￥11800 ～
　土祝　1 泊 2 食リフト券付　￥16300 ～

注）3 連休中日など若干料金が変動しますので、詳細はお問い合わせください。

お問い合わせは
（株）東急リゾートサービス　斑尾東急リゾート　ホテル営業グループ　今野　真智
TEL：026-258-3511　FAX：026-258-3686　E-mail：masanori.konno@resortservice.co.jp

神奈川県スキー指導員会の指導員バンクにご登録下さい

神奈川県スキー指導員会では各スキーエリアのスキースクールからのリクエストと会員の指導活動をマッチングする「指導員バンク」制度を運営しております。
【案内方法】
・スクールから届いた求人概要・斡旋依頼を SIK ホームページやブログに掲載し、メルマガ登録された会員にはタイムリーにメルマガ配信いたします。
詳しい利用方法はこちらまで
http://sik.arts-k.com/wp/wp-content/uploads/2017/09/H28bankrenew20160702f.pdf



会員特典のご紹介

―２０１８～２０１９　指導員会　会員特典―

※最新情報はＨＰ（https://sik.arts-k.com）に掲載します。

※リフト券売り場または管理事務所、受付窓口で写真貼付の会員証を提示してください。

	スキー場名	優待内容／割引内容（本人の場合）
スキー場	神立高原スキー場	○通常（土，休，日）4500 円、（平日）3900 円のところ、2600 円になります。
	スノーヴァ新横浜	○スノーヴァ新横浜に同伴者をお連れしたＳＩＫ会員は当日の利用が「無料」 SIK 会員の「身近な家族・仲間」を「身近なゲレンデ」にお連れしよう ○フルセットレンタル〔ｽｷｰｾｯﾄ／ｳｪｱ上下／ｸﾞﾛｰﾌﾞ〕が特別割引 （通常￥３０００→￥１５００）　てぶらで OK ！ → http://sik.arts-k.com/wp/wp-content/uploads/2017/09/svtokuten2014.pdf
	富士見パノラマリゾート	○リフト１日券が 通常料金より大人 500 円 シニア 400 円割引（子供の割引はありません） 本人含め同伴者５名まで割引対象。他の割引券との併用不可
	車山高原 SKYPARK スキー場	○リフトシーズン券の割引 ・申込書に必要事項を記入し、会員証を提示し購入 信州綜合開発観光㈱リフト事務所 TEL 0266-68-2227
	八海山麓スキー場	○リフト１日券　大人　3,000 円→ 2,700 円 シニア 2,200 円→ 1,900 円（60 才以上）
	ふじてんスノーリゾート	○リフト１日券 500 円割引
	サンメドウズ 清里スキー場	○【優待内容】 生徒５名（大人）以上同伴し、リフト１日券を購入した場合 本人に無料リフト券交付。同伴者も割引あり。 ○【割引内容（本人の場合）】 会員証提示でリフト１日券 500 円引き

マリンスポーツ

◆ ピュアスポーツ　（湘南江ノ島）　http://www.pure-sp.com

・マリンスポーツ３種

「ウィンドサーフィン／ＳＵＰ（スタンドアップパドルサーフィン）／サーフィン」の

初級スクール（体験レッスン）２０％OFF　通常￥５４００→￥４３２０（税込）

駐車場割引有り

(用具一式・ウェットスーツ・ライフジャケット・講習料・ロッカー使用・シャワー使用含む)

レンタル２０％OFF　同伴者も同一特典

詳しい利用案内は

→ http://sik.arts-k.com/wp/wp-content/uploads/2017/09/20140427malinsports.pdf

住所　神奈川県藤沢市片瀬海岸　1-11-13

TEL　0466-28-7311　FAX　0466-24-6109

スキーショップ関係

◆ ジェイ・ハウス（Ｊ．ＨＯＵＳＥ）　http://jhouse.yokohama/　E-mail: cs@jhouse.yokohama

・スキー／ブーツチューンナップサービス　割引 20%(会員証を提示)　・宅配受け付け OK

・定休日　水曜定休（春季・夏季・年末年始休有）　営業時間 11:00 ～ 20:00

住所　〒 226-0027 横浜市緑区長津田 1-20-9

TEL&FAX　045-981-4622

◆ 保一堂スポーツ　http://hoichido.sitemix.jp/

・スキー＆スキーブーツチューンナップ 20 ～ 50% OFF　スキー用品特別割引　（会員証を提示）

・一般スポーツシューズも特価多数（詳細はＨＰにて）

・旧モデルウェア特別処分価格　・モニター販売有り お問合せ下さい　担当 保田修一

住所　〒 231-0041 横浜市中区吉田町 4-8

TEL&FAX　045-261-3187

◆ スキーハウス長野　http://www.skihouse.jp/

優待割引　（会員証を提示）

・チューンナッププロショップ（レースから基礎まで）　・プレミアムスキーレンタル（上級用ニューモデル限定）

・ノルディックウォーク，トレッキングステーション　・チューンナップ２０％OFF（４～１０月まで）

・プレミアムスキーレンタル優先貸し出し　（行事貸し出し OK, 地方発送可、価格は要相談）

住所　〒 380-0802 長野市上松３－２５－３８（戸隠スキー場登り口）

TEL　026-219-3735　FAX 026-219-3736　メール info@skihouse.jp

2018 年度　決算報告

2018 年度　収支計算総括表　　2017 年 6 月 1 日から 2018 年 5 月 31 日まで

収支の部				支出の部			
科目	予算額	決算額	差額	科目	予算額	決算額	差額
会費計	800,000	762,000	38,000	事業費	5,600,000	6,124,605	-524,605
1) 年会費	700,000	638,000	18,000	負担金	160,000	159,423	577
2) 賛助会費	100,000	124,000	-24,000	1) 日本指導者協会	60,000	60,000	0
受取利息	50	40	10	2) 県連事務所費	100,000	99,423	577
事業費	6,000,000	6,431,500	-431,500	会議費	400,000	413,320	-13,320
HP 協賛広告	20,000	20,000	0	印刷費	300,000	323,013	-23,013
会報広告	190,000	222,244	-32,244	通信費	300,000	260,050	39,950
寄付金	0	0	0	振込手数料	8,000	6,102	1,898
その他（グッズ代金等）	40,000	147,410	-107,410	事務用品	30,000	49,122	-19,122
				事務雑費	20,000	10,121	9,879
				渉外費	100,000	134,831	-34,831
				その他支出	17,050	109,169	-92,119
				（グッズ購入関連）	15,000	107,161	-92,161
				次期記念事業積立	100,000	100,000	0
当期収入合計　A	7,050,050	7,583,194	-533,144	当期支出合計　C	7,050,050	7,796,917	-746,867
				収支差額　A-C	0	-213,723	-213,723
前期繰越金	1,008,211	1,008,211	0	次期繰り越し金　B-C	1,008,211	794,488	213,723
収入合計　B	8,058,261	8,591,405	-533,144	支出合計　B	8,058,261	8,591,405	-533,144

2019 年度　予算

2018 年 6 月 1 日から 2019 年 5 月 31 日まで

収支の部				支出の部			
科目	予算額	前年度実績	差額	科目	予算額	前年度実績	差額
会費計	780,000	762,000	18,000	事業費	5,700,000	6,124,605	-424,605
1) 年会費	680,000	638,000	42,000	負担金	160,000	159,423	577
2) 賛助会費	100,000	124,000	-24,000	1) 日本指導者協会	60,000	60,000	0
受取利息	50	40	10	2) 県連事務所費	100,000	99,423	577
事業費	6,000,000	6,431,500	-431,500	会議費	380,000	413,320	-33,320
HP 協賛広告	20,000	20,000	0	印刷費	300,000	323,013	-23,013
会報広告	220,000	222,244	-2,244	通信費	252,000	260,050	-8,050
寄付金	0	0	0	振込手数料	8,000	6,102	1,898
その他（グッズ代金等）	120,000	147,410	-27,410	事務用品	30,000	49,122	-19,122
				事務雑費	10,000	10,121	-121
				渉外費	100,000	134,831	-34,831
				その他支出	40,050	109,169	-69,119
				（グッズ購入関連）	60,000	107,161	-47,161
				次期記念事業積立	100,000	100,000	0
当期収入合計　A	7,140,050	7,583,194	-443,144	当期支出合計　C	7,140,050	7,796,917	-656,867
				収支差額　A-C	0	-213,723	-213,723
前期繰越金	794,488	1,008,211	-213,723	次期繰り越し金　B-C	794,488	794,488	0
収入合計　B	7,934,538	8,591,405	-656,867	支出合計　B	7,934,538	8,591,405	-656,867

みなさん！

いっしょに滑りましょう

ピョン
ピョン

イェーイ！

ヤッホー！！！

活動報告

2018 年度　総会

2018 年 7 月 7 日（土）七夕の日に､川崎市中原区の玉川クラブにおいて、総会、講演会、懇親会兼新入会員歓迎会が開催されました。総会は指導員会中森会長の挨拶で始まり、来賓代表として（公財）神奈川県スキー連盟の片会長にご挨拶を頂いたのち、議長に選任された鎌倉スキー協会の石井光彦氏の進行で 2018 年度の諸報告と 2019 年度の事業計画（案）予算（案）等は満場一致で可決されました。総会後の特別講演では、湘南医療大学リハビリテーション学科、長澤　弘教授の「膝の痛みとリハビリテーション」痛みの解説とその対策、筋力増強やストレッチングの実際というテーマについて講演をしていただきました。満席のなか、講師の分かりやすい解説と、真剣にスキーに取り組んでいる会員や膝に故障を抱えている方の熱心な聴講と質問で時間が足りなくなるほどでした。懇親会兼新入会員歓迎会では新人紹介、長澤教授への質問コーナー等でお酒が進むに程に会員と県連役員並びに協賛企業の方々との親睦及び交流が図られたと思います。

2018 年度　事業報告

正会員・賛助会員の皆様をはじめ、ご家族ご友人の参加を頂き、年度初めに計画した事業を無事遂行できました。皆様のご理解、ご協力の賜物と厚く御礼申し上げます。2018 年度の雪上行事は 12 月の「奥志賀高原初滑りセミナー」を皮切りに､1 月の「野沢温泉･ビッグゲレンデと温泉を楽しむ旅」2 月の「オール神奈川スキーヤーズ大会」3 月の「小海リエックスエンジョイスキー＆バッジテストに Try」「エーデルワイス＆ハンタマ＆塩原温泉の旅」そして､県連とコラボの「第 34 回指導員会フェスティバル」では参加者 146 名と盛大に行われました。コラボ効果で県連との結束が着実に深まっており今後も協調関係を大切にしていきたいと思います。又、年間を通し、スノーヴァ新横浜に講師の派遣協力をして将来を担うジュニアの育成に取り組んでいます。会報「指導員会だより」は今号で 6 号になります。会員の皆様に楽しく読んでいただけることを目指しています。行事では皆様から遠慮なく改善点などをお寄せいただきながら、良い行事、参加しやすい行事にしていきたいと思っております。また、指導員会が特許庁に商標登録の申請をしていた SIK ロゴが 2018 年 7 月 13 日に登録されました。

後記：今回の会報“指導員会だより”は初めての試みとして久保広報副部長を中心にすべて素人の手作りで作成しました。これまでに比べ多少のミスはお許し願うとともに今後ともこの素人集団で行きたいと思っています。温かい目で見守って下さい（文責佐藤）。

会　長:中森　博文
副会長:水島 三千夫
副会長:藤木　　昇
副会長:川岸　保貴

幹 事 長 :川田　光代
副幹事長:臼井　精司

監 査 役:酒井 祐一郎
高橋　　傳

神奈川県スキー指導員会
平成 30 年度
神奈川県スキー指導員会組織図

ＩＴ 委 員 会:水島委員長
事業企画委員会:溝口委員長
総会準備委員会:臼井委員長
会報準備委員会:佐藤委員長

普及活動推進室
室　長:大鴈丸　正人

事業本部
本部長:溝口一美
事業部
部　長:筑田 則和
副部長:岡田 秀男
幹　事:原田　実
幹　事:土屋 直樹

会員サービス部
部　長:清水 聡司
副部長:大場 久也
幹　事:西園　勉

総務本部
本部長:臼井精司　※兼任
広報部
部　長:佐藤 精一
副部長:久保 智巳
幹　事:桂林 正彦
(専門員)梅津 仁

財務部
部　長:川原 昭彦
総務部
部　長:髙原 照夫
幹　事:阿部 光男
(専門員)堀江 政明

指導員会だより No.6
発行日:2018年11月1日
神奈川県スキー指導員会
〒221-0834
神奈川県横浜市神奈川区台町16－1
ソレイユ台町407号
発行人:中森 博文
編集人:川田、臼井、大鴈丸、溝口
大場、佐藤、久保、桂林

SIK ロゴは神奈川県スキー指導員会の登録商標です。
(【登録番号】第 6061438 号)
ご使用になる場合には、ご連絡をお願いします。

表紙の写真：戸隠瑪瑙山から白馬を望む

八ヶ岳中信高原国定公園／信州ビーナスライン

車山高原

夏
Summer

日本百名山のひとつ、「霧ヶ峰」の最高峰「車山」では夏から秋にかけて様々な天然の植物が咲き乱れます。移り変わる季節の中で、素晴らしい大自然の息吹を感じてみませんか？

ニッコウキスゲ
花期：7月上旬～中旬

ヤナギラン
花期：7月下旬～8月中旬

マツムシソウ
花期：8月上旬～9月下旬

リンドウ
花期：9月中旬～10月中旬

※9月中旬 早朝サンライズリフト 車山山頂より

冬
Winter

38°のハードバーンから充実の初級者コース・・・
エリア最長のクロスコースやキッズでもチャレンジできる
ポールバーンなどのアトラクションも充実！

http://www.kurumayama.com
e-Mail:skypark@kurumayama.co.jp

●お問い合わせ
〒391-0301長野県茅野市北山3413
☎0266(68)2626
テレフォンサービス
☎0266(68)2500

車山高原
SKYPARK RESORT