

# SAK だより

神奈川県スキー連盟  
横浜市神奈川区台町16-1  
ソレイユ台町 407号室  
電話 045(311)8907  
発行者:清水清則  
編集:中野善次郎

## いい冬 さきどり

# 北海道



○12月の札幌は、薄い冬の色  
大通り公園で見る夜空は、冬の星  
○12月のピステは、濃い冬の色  
テイネで見る青空は、冬の雲  
冬は、北からやってくる  
さあ！北海道で「いい冬さきどり」

**北の都(札幌)**  
イルミネーションツリーが白く  
かがやく大通り公園は、薄く雪化  
粧をした散歩道を歩くと、そこは  
すでにクリスマスマスの世界。  
狸小路の午前0時、シングルベル  
の歌の中ちよっぴり寒そうに行  
き交う人波、札幌の長い夜の終わ  
り。  
濃いスープ、歯ごたえのある太  
いメン、札幌ラーメンは、ラーメ  
ン横丁で食べるとまたうまい！長  
い列を並んでやっとありついた醬

**楽しい「講習会」**  
今年初めて、生まれて初めて、  
スキーは、始めがよければうまく  
なる」といわれる、いい雪の中を  
ていねいな指導と適切な指導の仕  
方で、上達に大きな差が出てしま  
す。楽しく、安全に県連の指導スタ  
ッフが総力をあけての講習会です。  
○楽しい「パーティ」  
札幌の夜を一段と楽しくするた  
めに「ナイトパーティ・札幌」を  
企画しました。ディスコ・ロック・  
ワルツにタンゴと生のバンド演奏  
によるダンスパーティ、テーブル  
では、ウイスキー・サッポロビー

ルは飲み放題の立食パーティと、  
そして協賛メーカーの豪華な賞品  
提供による抽選会も催します。  
より楽しいスキーをより安全に、  
スキーの愛好者と友情の「輪」を  
大きく広げませんか。  
多数の参加をお待ちしております。  
シーハイル

**募集要領**  
○期日 12月15日(木)18日(日)  
○場所 札幌国際スキー場  
テイネオリンピアスキー  
場  
○宿舎 札幌グランドホテル  
○料金 四七、六〇〇円  
(航空料・バス代・宿  
泊(三泊)講習料・  
保険料含む)  
○申込締切 12月1日まで  
○申込場所 神奈川県スキー連盟  
事務所(毎週水・金曜)  
国内旅行開発㈱  
○問合せ 詳細は、クラブ事務担  
当事者及びスキー連盟事務  
所までお問合わせ下さい。  
神奈川県スキー連盟  
○四五(三二)八九〇七  
(毎週水・金曜日14時~19時)

去る七月二十四日に昭和五十八  
年度定例評議員会が、横浜駅西口  
の県政総合センター大会議室に、  
各協会の評議員四十一名が出席して  
開かれました。  
この評議員会の議事を進める議  
長として、相模原協会の塚田 勉  
氏を選出して、議事の進行がされ  
ると共に、河野会長からあいさつ  
がありました。  
昭和五十七年度の経過報告は、  
清水理事長より一、組織の底辺拡  
大については、予定数に近い新規  
団体の加盟があった。二、地区懇  
談会をはじめとするコミニケーシ  
ョンの場を通して得た意見を執行  
の場に承せて来た。三、規約規定  
委員会を通してルールの整備を行  
った。四、第三八回団体・河野会長  
が参加され神奈川県の存在を大き  
く高めた。五、事務所取得にかか  
る借入金返済が計画通り実行  
できた。等の報告がされました。  
続いて各部報告、決算、監査報  
告が各担当部長および大久保監事  
から報告され、確認されました。  
昭和五十八年度執行方針は、  
一、会員の皆さんに愛され親しま  
れる組織運営をする。このために、  
協会、所属団体とコミニケーション  
を深め、出された意見を執行の中  
に取り入れて、組織の充実を図る。  
二、県連から地区へ向き、コミ  
ニケーションを深める。  
三、有資格者の積極的活用を図り  
効果的な執行を行う。  
四、各事業の内容を充実、将来に  
向けての体制づくりをするために  
財政基盤の整備が必要であり、各  
種行事の参加料を最小限の値上げ  
をお願いする。

総勢三六〇名という、大規模な  
スキースクールに参加するのは初  
めてでしたし、場所も北海道とい  
うことで、出発当日の私はうれし  
さの中にも緊張感で一杯でした。  
深夜、札幌グランドホテルに着  
いた私たちが仲間は、荷物を置くな  
り、夜の「ススキノ」へ。そうで  
す。まずは何はなくとも、札幌  
ラーメンを食べに出かけたのです。  
さすがに北海道の夜は冷え込みが  
厳しく、こつりとした本場の味

は身体の中から暖めてくれました。  
翌朝、雪の降る中、札幌国際ス  
キー場へと向かい、三日間のスキ  
ースクールが開始されました。  
さすがに北海道、まだシーズン  
初めというのに、雪質は最高、そ  
んな中でスキースクールで、一

わり、グループができました。  
軽く滑ったあと、コーチが「はい、  
ではここで板を外してこちらへ行  
きましょう」と雪の深い林の中へど  
んと入って行くのです。目の前  
の立て札には「ここから先へ入っ  
てはいけません」と書いてあるで

はありませんか。しかし、そんな  
ことには、かまわずどんどん先に  
行ってしまふので、私も度胸を決  
め、遅れまいと必死について行き  
ました。途中で板をつけ、林間コ  
ースをゆっくり滑って行くと突然  
見晴しが良くなり、急な斜面に出

が、清水理事長より提案されま  
した。各部の運営方針は、執行方  
針を十分に生じた運営すると共に、  
行事計画が提案されました。予算  
については、前年度の実績を見た  
中から予算編成が行なわれてい  
ます。以上の提案に対する質疑が  
行われました。  
質問、国体予選の会場の選定で、  
本年度も戸隠であるか、他の会  
場が出来ないのか。

答弁、運営資金の面で話すと、戸  
隠は地元の協力で安く運営でき  
るということ、さらに、雪の積  
雪量であまり心配がない点を考  
慮すると、戸隠でやることにな  
る。  
質問、三月に実施していた研修会  
が無くなったが、この研修会を  
実施した経緯があると思うので  
止める経過をお教えください。  
答弁、準指合格者を対象とした研  
修会で、有資格者の参加は少な  
い、さらに、準指合格者も受験  
するまで、永くの間を雪上で  
過し非常に無理をしている実態  
がある。それなら、シーズン初  
めの十二月に移して、技術の充  
実を図った方が良く考えた。  
質問、傷付関係で、今までと同じ  
ような内容で行事が組まされて  
いるが、新しい政策はあるのか。  
答弁、救急員の養成講習では、今  
までの受講者に通知を出した。  
さらに、SAKよりなどなど傷  
付のPRをする。  
質問、スキー行事で怪我をする人  
が多い、その対応を県連サイド  
で考えているか。  
答弁、今年から公認パトロールを  
活用した雪上講習会を開き傷害  
対策に取り組んでいく。  
質問、旗門員がコース員を兼ねる  
現状を見ると、コースが荒れる  
心配がある。  
答弁、コース整備については、選  
手間の自主運営としては、最初  
の選手は、後から滑る選手のた  
めにもコースを良くする気持を  
持ってほしいと考える。  
以上で執行方針関係の審議が終り  
ました。  
次に、規約の一部改訂と規程の  
制定についての提案と審議がされ  
ましたが、規約の改正と規約類整  
備規程に関しては、規約規程委員  
会で、再度検討をすることになり  
ました。  
会場の借用時間を過ぎるまで、  
評議員の方々の熱心な討議がされ  
て執行方針は万場一致で承認し、  
これから一年間、この方針に添っ  
て県連が運営されます。

## 県民スキーに参加して

萩原 智恵子

神奈川ドルフィン・S.C

番印象に残ったのは三日目のこと。  
その日は最終日でもあり、フリー  
ということになったのですが、心  
優しいコーチが、希望者にはコー  
チをしてくれることになったので  
す。やる気充分の女性数人の中に  
七二歳になられるおじいさんも加

はあります。しかし、そんな  
ことには、かまわずどんどん先に  
行ってしまふので、私も度胸を決  
め、遅れまいと必死について行き  
ました。途中で板をつけ、林間コ  
ースをゆっくり滑って行くと突然  
見晴しが良くなり、急な斜面に出

たのです。そこを一人づつ思い切  
り滑り、止まらなくなったら、か  
まわず雪の中へ突っ込みというの  
です。  
私は、恐さの中にも、何だかわ  
キウキウ楽しくなっていました。言  
われた通り思い切り滑り、新雪の中  
に頭から突っ込んで、自分でも思  
わず笑ってしまいました。そして、  
最後に七二歳のおじいさんが、み  
んなの見守る中を見事に滑り終え  
拍手かっさいで迎えられたのです。  
こんな無鉄砲で愉快なスクール  
は初めて。改めてスキーは楽しく  
やるものだと、思いました。  
スキーだけではなく、食べ物や  
ショッピング、またホテルでのパ  
ーティなど、あつという間に過  
ぎた四日間、あれだけ多くの人た  
ちをまとめ、指導してくださった  
スキー連盟の方たちに感謝し、こ  
れからも、このような活動を永く  
続けていきたいと思います。

質問、旗門員がコース員を兼ねる  
現状を見ると、コースが荒れる  
心配がある。  
答弁、コース整備については、選  
手間の自主運営としては、最初  
の選手は、後から滑る選手のた  
めにもコースを良くする気持を  
持ってほしいと考える。  
以上で執行方針関係の審議が終り  
ました。  
次に、規約の一部改訂と規程の  
制定についての提案と審議がされ  
ましたが、規約の改正と規約類整  
備規程に関しては、規約規程委員  
会で、再度検討をすることになり  
ました。  
会場の借用時間を過ぎるまで、  
評議員の方々の熱心な討議がされ  
て執行方針は万場一致で承認し、  
これから一年間、この方針に添っ  
て県連が運営されます。

## 58年度評議員会報告

答弁、運営資金の面で話すと、戸  
隠は地元の協力で安く運営でき  
るということ、さらに、雪の積  
雪量であまり心配がない点を考  
慮すると、戸隠でやることにな  
る。  
質問、三月に実施していた研修会  
が無くなったが、この研修会を  
実施した経緯があると思うので  
止める経過をお教えください。  
答弁、準指合格者を対象とした研  
修会で、有資格者の参加は少な  
い、さらに、準指合格者も受験  
するまで、永くの間を雪上で  
過し非常に無理をしている実態  
がある。それなら、シーズン初  
めの十二月に移して、技術の充  
実を図った方が良く考えた。  
質問、傷付関係で、今までと同じ  
ような内容で行事が組まされて  
いるが、新しい政策はあるのか。  
答弁、救急員の養成講習では、今  
までの受講者に通知を出した。  
さらに、SAKよりなどなど傷  
付のPRをする。  
質問、スキー行事で怪我をする人  
が多い、その対応を県連サイド  
で考えているか。  
答弁、今年から公認パトロールを  
活用した雪上講習会を開き傷害  
対策に取り組んでいく。  
質問、旗門員がコース員を兼ねる  
現状を見ると、コースが荒れる  
心配がある。  
答弁、コース整備については、選  
手間の自主運営としては、最初  
の選手は、後から滑る選手のた  
めにもコースを良くする気持を  
持ってほしいと考える。  
以上で執行方針関係の審議が終り  
ました。  
次に、規約の一部改訂と規程の  
制定についての提案と審議がされ  
ましたが、規約の改正と規約類整  
備規程に関しては、規約規程委員  
会で、再度検討をすることになり  
ました。  
会場の借用時間を過ぎるまで、  
評議員の方々の熱心な討議がされ  
て執行方針は万場一致で承認し、  
これから一年間、この方針に添っ  
て県連が運営されます。

# 祝 三十年の滑跡

シユプール

昭和五十八年六月十二日

相模原スキー協会設立三十周年記念式典が過日盛大に挙行されました。心から敬意を表する次第です。私も式典に出席してふだん味わうことの出来ない感激を味わうと共に式典の持つ一つの意味を感じました。県下各方面から多数の同好の志が一室に集り華かな式典の中で三十年の歴史を語り称え合うひととき、三十年間苦労してこられた方々も苦労話に花を咲かせ暫し苦労を忘れ晴ればれとした様子を見ることができました。又新しい会員の皆さんもこの式典の中で歴史の重味とこれからの責任の重大さを充分感じられたことと思います。無言の内これ程大事なことがらを教えてくれこれ程親睦を深めることの出来るのも式典の持つ特色

## 協会創立三十周年に想う

相模原 三塚 正二郎

相模原スキー協会の創立三十周年記念式典に要務ご繁多の折にもかかわらず、多数の先輩、同志のご来賓を得て、先輩各位の祝辞と励ましの言葉をいただき誠に感謝にたえません。

記念誌の編集については一年前から準備を始め、資料、原稿の寄稿依頼等、長期にわたり、進められ、幸いに二十周年の記念誌もあり、諸先輩、同志の方々の心温まり、励ましの記述を掲載出来たこと

和二十九年に大自然のなかで、心と体を鍛え、健康づくりを目標とするスキーと山岳を愛好する仲間を、呼び合い相模原スキー山岳協会を結成して以来、十年を一つの節目として成長して来ましたが、創立当初の十年は、スキーの部門では競技スキー、特に長距離技術の向上を主眼としていました。山岳部門では大衆の親しめる山行を企画して実践して来ましたが、昭和三十八年に至ってスキー部門、山岳部門がそれぞれの専門技術を求めて、発展的分離を断行しました。その頃は指導者の不足で講習会を開催する度々に、小田原協会の松浦さんや芽ヶ崎の石田さん、鎌倉の風、門間、山本さん達の御力を借りながら指導者の養成や技術の向上に努めた時代で、少年期と言えましょ。

次の十年は、全日本スキー連盟、県スキー連盟の組織的指導もあり、多様な行事を企画して活発な行事を展開し、一部からオーバーペースの声もあつたが、協会全員力を合わせて行事の遂行に立ち向つた精力的な青年期でした。この十年は、機構の改革、事業の整備、競技力の向上、指導者の

資質向上、会員の融和協調等を目標として、先進協会に見習って努力を続けた壮年期であつたように思います。

近年スポーツ界で話題になつてゐる「生涯スポーツ」に最適な種目にスキーがあると思つています。二才児から八十才を過ぎた高令者に至る迄、それぞれの体力と技術に応じて、十分に楽しめます。

有名な猪谷さんは、九十才を迎える高令で、今も元気で滑つておられると聞いております。

県スキー界の長老である石田兵一さんも、八十才を超えた年とは思われぬ元気で滑つておられる。

黒川さん、柳沢さん、村上さん、土田さん等は青年級の滑りです。小生も先輩諸兄を見習つて頑張りたいと願つております。

高令化社会が問題視されてゐる時何ぞ生きられるかではなく、何ぞ滑れるかが楽しみです。

最後に、創立三十周年記念行事に、県スキー連盟役員各位、各協会役員各位のお寄せくださりましたご厚情に重ねて、深甚なるお礼を申し上げます。

## 大雪山の雪

私達は我がスキークラブでクラブ員同志が結ばれた六組目のカップル。皆冬に式を挙げるのに、どういうわけか私達は五月末、それでもスキーが縁で結ばれた仲間、何としても新婚旅行でスキーをやろうと、北海道大雪山黒岳へ。

飛行機から降りた北海道は寒く、それに加えて私の田舎、九州のスコールのような雨、でも日頃の行いが良いのか翌日からは青い空とまぶしい太陽が顔をだし、スキーウェアに身を包んで山へと出発。

ロープウェイで登る途中から見えた山頂には待望の雪がある。リフトに乗り継ぎ、降りたところは銀世界？まは雪が溶ける前に記念写真をパチリ、パチリ。

今年雪が少なく、いつもの年より一カ月位溶けるのが早いとはリフト乗場のおじさんの話。リフト乗場付近には雪が少なくスキーをかたいて、熊笹をかきわけてのスキー。あまりにもそのかきわけ

お二人のなれそめは、彼の好きな宴会がきっかけ、飲んだ勢いで云つたかどうかは知らないが、「このオレで良かったらつき合ふかい」とカッコイイセリフ、あとがない彼女？は願つてもないチャンス、ためらわず二つ返事で即「OK」やることなすことが早いお二人はウォーミングアップなしのラストスパートで一気にゴールイン。

それがクラブ員同志の結婚の良ところ。

九州出身の彼は基礎スキー一級を自差し日夜頑張つてゐる。しかし夜の方はどういふ訳か一級酒に目標が変わるとのこと、ちなみに彼は現在バレー部の監督で部長からの人望も厚い。

彼女は女としての花嫁修業をほとんどマスターし、頭の回転が早い才女、スキーでも各種大会に出場し上位入賞を果している。又、オフはテニスを愛好している健康的な女性である。

彼曰く「彼女には口では勝てないし、スキーでも勝てない。バレーは勝てるがテニスで負けるから張消し、ならば酒で勝つ」とのこと。しかし、彼小さく一言「結婚後は酒も保証出来さうもない」とのこと。九州男児よ我がスキークラブはまず酒に強くなれをモットーとしてゐる。ピンチになつたら応援する。安心してファミリースキーを目指し、未長く幸福な家庭を築いていただきたいと思ふ。

# 協会だより

## 川崎スキー協会

市民スキー映画会  
日時 10時27日(木)18時より  
会場 川崎産業文化会館  
内容 スキー映画四本と抽選会  
入場料 五〇〇円予定(定員千名)

## 相模原スキー協会

市民スキー教室  
日時 1月12日(木)16日(月)  
(四泊五日)  
場所 蔵王スキー場  
募集人員 百八名

## 藤沢スキー協会

スキー映画と抽せん会  
日時 11月13日(日)14時30分より  
会場 藤沢市民会館大ホール  
入場料 前売五〇〇円

## 小田原スキー協会

小田原協会スキー映画と抽せん会  
日時 10月26日(木)6時半より  
会場 小田原市民ホール  
会費 五〇〇円

## 横浜スキー協会

83スキーフェスティバル  
日時 10月1日(日)PM6時より  
会場 横浜市民ホール  
入場料 八〇〇円

## 市民スキー教室

市民スキー教室  
日時 2月8日(木)12日(日)  
(三泊四日)  
場所 志賀高原一瀬スキー場  
会場 尾瀬戸倉スキー場  
宿舎 尾瀬戸倉シルバレー  
ジュニア・スキー  
日程 3月29日~4月2日  
会場 志賀一の瀬スキー場  
宿舎 志賀一の瀬スキーロッジ

## 神奈川県スキー指導員会の活動始まる

### 活動始まる

スキー人口が二千万とも三千万とも言われている現在、SAJを頂点とし一貫した指導法と、用具等の急速な進歩と改良によりスキーヤーの技術の向上は著しくなり、昨今九月末現在の指導員・準指導員の数は、一九五九名になった。県下においても九八〇名(58年度登録)の指導員が誕生している。

こうした場合、近年スキー指導員に対する種々な考え方や意見が出てきて全国的にスキー指導員会の必要性が強く叫ばれてきた。

神奈川県下においては、遠く昭和33年に指導員会が結成されておられ、種々の活動をしていましたが、その後SAJから事情により指導員会の活動を中止する要請があり、現在までその活動を中止してしま

したが、前にもふれたように多数の指導員を擁しているという問題を包含してきた現在、新しい目的を持つて指導員会を再考し活動を希望する気運が盛り上つてきました。

そこで、過日(九月七日)発足当時の会員(75名)が集い総会がもたれ、広く有資格者の参画を呼びかける運びとなりました。

その趣旨は、  
○会員相互の親睦  
○指導員の資質の向上  
○情報の収集と伝達  
○その他

であり、無雪期のスキー指導員の役割りを皆で考えてみようではありませぬか。

総会の席上、事務連絡員を認命して新生のスキー指導員会の準備が着々と進んでおります。

大和観光興業株式会社

株式会社 増田屋  
〒211  
川崎市中原区小杉町3の432  
電話 (044)711-3111代

横浜 高島屋

(株)実工設計  
045-662-7355代  
横浜市中区山下町71

民宿 マルイ屋  
〒381-41  
長野県上水内郡戸隠村中社  
TEL 戸隠(02625)4-2086

ORIGINAL SNOW KNIING  
BOYA

サニースポーツ  
相鉄 三俣川銀座通り  
☎(361)1466

日本ピラタス観光株式会社  
長野県茅野市蓼科高原  
☎(026667)2340・3220・2961

IBS石井スポーツ

cafe もうひとつの風景  
三浦郡葉山町一色1179-5  
電話 0468-75-2950

小智坂

戸隠

# 見過しがちな皮膚トラブル

ジュニアスキースクールで

鎌倉スキー協会 水島 三千夫

鎌倉スキー協会では、五年程前から市内の小・中学生を対象にジュニアスキースクールを行っております。

回を重ねるごとに内容も充実されておりますが、当初は手探りの状態で失敗の連続でした。その都度それを教訓として次に生かしてまいります。今回はその一例としてサンケアについて紹介いたします。

手にコントローラする成分が配合された製品が用意されているとのことでした。

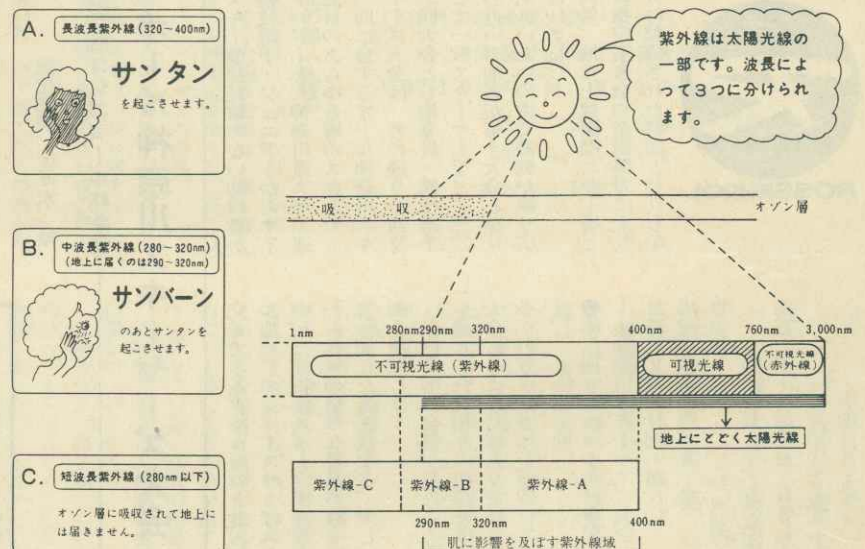
(三)ジュニアスキースクールでのテスト。

S社のご好意で製品の提供を受け、第二回のスクールで受講生の中から、男・女各三名、計七名の方に協力していただき、半数はなにもつけないグループ(A)、他は実際に使用してみるグループ(B)としてテストした結果、

	男	女	計	症 計
なにもつけない	18	18	36	日焼け、しもやけ等症状あり
製品でサンケア	18	18	36	トラブルなし
計	36	36	72	

講師の方は、永年の経験から何らか肌をケアする物を使用していますが、ジュニアはまったくの素肌です。スキーは、他のスポーツと異なり極端に紫外線の多い場所でのスポーツです。楽しいはずのスキーで痛い思いや、つらい思いをさせないよう、是非とも、サンケアについての基礎知識と準備をしておくようにしたいものです。

## 紫外線が肌に与える影響



私のスキークラブ入部から現在にいたるまでの期間を三区分して記述しました。

## 私のスキーの歩み

(一) 導入期 S51~53  
クラブ入部のきっかけは、八年前の社内スキー大会で連年優勝してしまっただけで、前、スキー部に入らないか、今日からスキークラブ員だぞ、と脅かされ、その時はハッキリした返答のないままただ頭を下げただけで内心スキークラブの入部は考えてはいなかったが、翌日にはすでにクラブ員として登録されてしまいました。

そして最後に、スキーだけでなく、一社会人として、恥かしくない生活を送っていきたく、ものだと願っています。

(二) 目覚め期 S53~57  
ライバルが同じクラブ内に居た事は幸運でした。競技スキーを始めたのもこの頃でしたが、出ても負けばかり、悔しきは今でも忘れませんが、技術的にも体力的にも未熟だったことを思えば、負けて当然でした。

こうして去年、国体出場を果たしましたが、協会・県連のバックアップの賜だと感激しています。スキーは奥が深いけれど、人それぞれの水準で楽しめる間口の広いスポーツです。同じスキーヤーとして一緒に悩み苦しむ、その人なりに前進して行ける喜びがあります。

## とびだせゲレンデ

藤沢スキークラブ 小林 英見



女流画家熊谷権さんが一昨年出版した「スキーをばはば怖くない」という本を読むと、実に各頁の隅々に互つて山スキーの面白味、愉しさが彷彿として躍りあがってくる。この女性既に五十才を越している御年輩だが、そのフアイトは洵に凄じいもので、新雪、型雪お構いなしに山中にスキーをはいて飛び込んで行く。その気持、山スキーをやっているものだけにしか理解されないものかも知れない。

私はスキーの醍醐味はシュプールのツアーの愉しみが更に倍増したといえる。私が当初スキーを滑った頃は日本にはリフトがなかった

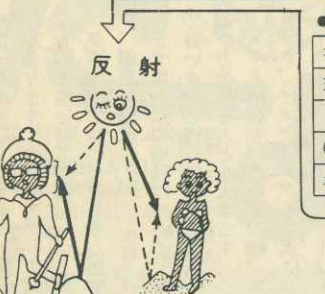
ので脚力で高みに登る以外どうしようもなかった。登高のためのエネルギーの消費で、滑る技術の上達には現代のスキーヤーに較べると洵に遅々たるものであったことは否めない。又立派なスキー指導者も少なかった。三年も四年も費ってチョッカリとブルックポイント。そして斜降降位は覚えていた。その当時は若かったため体

に物をいわせ、がむしやらのスキー技術を身につけ、何とか山スキーの悦びを味わい、昨年、永年の経験も加わって何やら私のスキーの今日を育てあげて呉れたと云っても過言ではないと思つてい

けるられるかと思つては、何しろ七十五才も過ぎ七十六才に近づいた年だから若干淋しくなってくる。もたもたしてはいいけないと、今年八月にニュージーランドに行く予定をたてている。(ニュージーランドは御承知の通り七月八月は真冬である)出来得ればマウントクックのタスマン氷河の大滑降を夢みているが、さてどうなることやら。今年私は私にとつてスキーシーズンは二回ある訳である。

山とスキーでは何時までも青年の気持ちで頑張っているが、残念なことにスキーでは何年まで青年に出かけており、一シーズン中少くとも二回か三回はシュプールの雪面を滑る悦びを噛みしめている。暇と体力があつたら、もつと雪山に向いたいと思つているが、多忙な仕事を持って毎日追われているのが残念千萬な昨今である。あと何年スキーの愉しみを享

この件があつてから早速、化粧品メーカーS社の研究所にその対処方法について相談してみました。(二)紫外線について再認識  
日焼けを起こす原因は紫外線です。白銀にかがやくゲレンデは、真夏の海岸より更に強く紫外線を受け、その方向も太陽に向つただけではなく、雪の乱反射によるあらゆる方向から受けており、日陰や帽子などでは防げないことも分りました。又一口に紫外線と言っても、可視光線に近いものからX線に近いものまで中があり、皮膚に有害な波長帯をカットすると、小麦色の健康な肌をトラブルもな



一般に用いているオイルは、肌に油分を与えるが紫外線に対しては無防備で、S社には紫外線を上

てから何年になりますか。このSAKだよりを読まれるあなたはスキー歴の長短に関係なく、スキー技術は上級以上の方だろうかと思う。然し、然しあなたを含めて大

私はスキーの醍醐味はシュプールのツアーの愉しみが更に倍増したといえる。私が当初スキーを滑った頃は日本にはリフトがなかった

ので脚力で高みに登る以外どうしようもなかった。登高のためのエネルギーの消費で、滑る技術の上達には現代のスキーヤーに較べると洵に遅々たるものであったことは否めない。又立派なスキー指導者も少なかった。三年も四年も費ってチョッカリとブルックポイント。そして斜降降位は覚えていた。その当時は若かったため体

に物をいわせ、がむしやらのスキー技術を身につけ、何とか山スキーの悦びを味わい、昨年、永年の経験も加わって何やら私のスキーの今日を育てあげて呉れたと云っても過言ではないと思つてい

けるられるかと思つては、何しろ七十五才も過ぎ七十六才に近づいた年だから若干淋しくなってくる。もたもたしてはいいけないと、今年八月にニュージーランドに行く予定をたてている。(ニュージーランドは御承知の通り七月八月は真冬である)出来得ればマウントクックのタスマン氷河の大滑降を夢みているが、さてどうなることやら。今年私は私にとつてスキーシーズンは二回ある訳である。

山とスキーでは何時までも青年の気持ちで頑張っているが、残念なことにスキーでは何年まで青年に出かけており、一シーズン中少くとも二回か三回はシュプールの雪面を滑る悦びを噛みしめている。暇と体力があつたら、もつと雪山に向いたいと思つているが、多忙な仕事を持って毎日追われているのが残念千萬な昨今である。あと何年スキーの愉しみを享

# 勝つための条件 — 強化部 —

1. 高くても、早くならない……。  
マッチした道具と技術が重要!!
2. やった者は、最後に笑う……。  
効果的なトレーニングによる筋力は、ゴール寸前で差が出てくる。

九月に入ると雑誌、用品の販売が始まり近づくシーズンへの期待が高まります。今回はこのシーズンへの準備として用具とトレーニングの二点について書いてみます。

**一、道具の選択**

まず第一点の用具について一言で言いますと自分に適した用具の選び方を知ることが大事です。スキー用具を、スキー、靴、ストック、ビンディングの4点について考える時、まず、スキーは大きく競技用と一般用に大別出来ます。競技用スキーは、アイスバーンの硬いピステでも耐えられように出ておられます。ですから一般にゲレンデで滑走することを目的として作られておりません。従ってこのスキーを一般の方がゲレンデで使用しますと、エッジの雪面へくい込みは良いのですが、抜けの方が大変難しくなります。値段の高いものがすべて技術の上達につながる訳ではありません。スキーは自分の目的をはっきりさせること、良く選別出来る人に伴ってもらうことが大事です。特にバゲン用品を買う時は十分に時間をかけて選んで下さい。次に靴ですがこれも、競技用目的で作

られた、材質の硬いものがありま

す。この靴は足に加えられる力をロスなくしてスキーに伝えられる様に硬い材質で加工されており、遊びの全くないハンドルの車に乗っているものと同じです。この種の靴をはきこなすには、スピードを出せること、強力な脚筋力が必要です。自分の力量に応じて材質の軟かいものを選んで下さい。

ストックは全体のバランスを取るのに大事な用具です。サッカードに於ては腕は大事な作用をします。同じ様にスキーに於ても腕の働きは重要です。バランスの良い軽いものを選んで下さい。ストックについて言えばあまりケチらないで下さい。ビンディングは用途ではなくメカニクにより値段にかかわらずの差があります。スキーに合ったものを選んで下さい。良いもの程故障は少ないようです。どんなビンディングでも初級中級使用にセット出来ますのでビンディングは良いものを選んで下さい。

**二、トレーニング**

次にシーズンを迎えるのに当っての体力について考えてみます。スキー技術の導入は毎年色々と

変化しております。しかし基礎スキーも、競技スキーも最終的に求める技術は同じものなのです。しかし夏場の体力造りは競技を目指す人だけに必要なことと思われがちです。スキー技術の上達は筋力との勝負です。年間何日雪の上に居ても、筋力不足の人は決して上達しません。その意味に於て今年はこのからの2・3ヶ月のシーズンに於けるトレーニングを充分して下さい。そして更に大事なことは、シーズンに入ってからもその筋力が落ちないように、トレーニングを欠かさないことです。競技スキーヤーの中にも12月迄のシーズン前は一生懸命トレーニングに励むのですが、シーズンに入ると全くやらない選手がおります。2月3月頃には筋力が落ちて思った様な成績が出なくなり、雪上のトレーニングだけではせっかくのオフトレの筋力が弱まることを忘れないで下さい。

今シーズンは毎週日曜日にやっております。会員の皆さん、県連のオフトレで体力のチェックを受けてみて下さい。どこかの筋力が不足して上達しないのかもしれない。そこを探して下さい。

強化部長 佐々木 峻

## 基礎スキー公認検定員 制度化される

過去のSAJ評議員会で提案され、現案事項であった公認検定員制度が具体化された。次に規程より必要事項を抜粋します。

○公認検定員をA級、B級、C級の三種に分ける。

○検定の範囲を次のように定める。

A級 全日本基礎スキー選手権及び予選会

I指導員検定

ウ指導員検定

エ技能テスト

B級 予選会

I技能テスト

ウ基礎スキー選手権予選会

C級 予選会

I技能テスト

ウ基礎スキー選手権予選会

過去のSAJ評議員会で提案され、現案事項であった公認検定員制度が具体化された。次に規程より必要事項を抜粋します。

○公認検定員をA級、B級、C級の三種に分ける。

○検定の範囲を次のように定める。

A級 全日本基礎スキー選手権及び予選会

I指導員検定

ウ指導員検定

エ技能テスト

B級 予選会

I技能テスト

ウ基礎スキー選手権予選会

C級 予選会

I技能テスト

ウ基礎スキー選手権予選会

過去のSAJ評議員会で提案され、現案事項であった公認検定員制度が具体化された。次に規程より必要事項を抜粋します。

○公認検定員をA級、B級、C級の三種に分ける。

○検定の範囲を次のように定める。

A級 全日本基礎スキー選手権及び予選会

I指導員検定

ウ指導員検定

エ技能テスト

B級 予選会

I技能テスト

ウ基礎スキー選手権予選会

C級 予選会

I技能テスト

ウ基礎スキー選手権予選会

過去のSAJ評議員会で提案され、現案事項であった公認検定員制度が具体化された。次に規程より必要事項を抜粋します。

○公認検定員をA級、B級、C級の三種に分ける。

○検定の範囲を次のように定める。

A級 全日本基礎スキー選手権及び予選会

I指導員検定

ウ指導員検定

エ技能テスト

B級 予選会

I技能テスト

ウ基礎スキー選手権予選会

C級 予選会

I技能テスト

ウ基礎スキー選手権予選会



「スキー競技経験のない初級者から競技選手・ジュニアからオールラウンド」と、神奈川県スキー連盟会員のあらゆる層のスキーヤーが一同に会するオール神奈川スキーヤーズ大会は、名の通り一回及び二回大会とも指導員・競技選手として一般スキーヤーなど、三〇〇名近い参加者が集う大会となり、和気あいあいの中で熱戦が繰り広げられました。

例年、地元上越国際スキー場と協賛指定宿舎の全面協力により充分に整備された斜面とたれもが

## 第三回ロシニオール杯争奪 オール神奈川スキーヤーズ大会

「スキー競技経験のない初級者から競技選手・ジュニアからオールラウンド」と、神奈川県スキー連盟会員のあらゆる層のスキーヤーが一同に会するオール神奈川スキーヤーズ大会は、名の通り一回及び二回大会とも指導員・競技選手として一般スキーヤーなど、三〇〇名近い参加者が集う大会となり、和気あいあいの中で熱戦が繰り広げられました。

例年、地元上越国際スキー場と協賛指定宿舎の全面協力により充分に整備された斜面とたれもが

**新企画**

第一回カザマカップ スーパーGSL 選手権大会

近年、一段と話題になってきたスーパーGSLの大会を、神奈川県スキー連盟で企画し、本年度より開催することになりました。

この大会を企画するにあたり協賛会員であるカザマスポーツ販売(株)からの協力を得て実現する運びとなりました。

滑降のタイムを、実感で味わえるこのスーパーGSLの愛好者が増えることを期待しています。

日時 1月19日・20日

場所 戸隠スキー場

**傷対アラカルト**

五十八年度の「日本赤十字救急員養成講習会」が、九月四日横浜の平沼記念レストハウスで始まった。ここ数年停滞傾向にあった同講習会を、活発化させるため、各クラブ宛案内状の発送や九月に二日間・十月に二日間の日程調整など工夫をこらした企画とした。

その結果、三年ぶりに二十名を越す受講者を得て、傷対委員一同

**編集後記**

暑い夏の夜、広報委員の諸氏と「SAKだより」の企画を練る。どうも話題が暑さに負けそうになる。クーラーを強くして冬のムードにと試してみるのがさうほうまくいかな。

そんな中、熱心に企画は練られていく。

読まれる「SAKだより」から参画する「SAKだより」にしよう、と、紙面づくり原稿募集として配布方法まで論議された。

しかし、冬の話は暑い時にはつらいものですね!

**新役員の紹介**

井上 文男  
総務理事  
担当・登録・級別テスト

募集人員 48名(先着順)

大会方式 ダブルペリア方式

場所 横浜カントリークラブ

西コース

日時 10月17日(月)8時スタート

秋季ゴルフコンペ

優勝 石橋 武 71.4 (83)

二位 遠藤 功 71.4 (99)

三位 柴田 伸彦 71.6 (81)

ベスグロ 和田 莊一 77

**JAL 日本航空**

**SPORT SHOP Joy**

**AMF TYROLIA**

**日動火災海上保険 株式会社**

**信州ビーナスライン 車山高原スキー場**

**Mizuno**

**つるやホテル**  
山形県山形市蔵王温泉  
蔵王(0236)94-9112代  
テレックス 8724-33

**松浦スポーツ**  
小田原銀座通り  
TEL 0465-24-1855代

**日本ランド スキー場**  
TEL 05599-8-1122代

**上越国際スキー場**  
5階建300名収容  
リフト3基  
上越国際ホテル新築!

**Success Holiday Hotel Takimoto**  
代表取締役 鳥居 敏男

**DESCENTE**

神奈川県スキー連盟行事日程表

行 事 名	日 程	会 場	申込締切日
県民スキースクール	58年12月15日~18日	北海道(札幌国際・テイネ)	58年12月 1日
指導員研修会・理論 指導員研修会・A会場 B会場 C会場	58年11月27日 58年12月10日~11日 58年12月15日~18日 59年 1月 7日~ 8日	社会福祉会館 車山高原スキー場 北海道(札幌国際・テイネ) 車山高原スキー場	58年11月27日 " " "
有資格者強化合宿	59年 1月27日~29日	戸隠高原スキー場	58年12月21日
基礎理論講習会・第1回 第2回 第3回	58年10月30日 58年11月13日 58年11月20日	全労済神奈川会館 " "	当 日 " "
準指導員養成講習・A B	58年12月15日~18日 59年 1月27日~29日	北海道(札幌国際・テイネ) 戸隠高原スキー場	58年12月 2日 "
準指導員検定・理論 実技	58年11月20日PM 59年 2月17日~19日	全労済神奈川会館 戸隠高原スキー場	58年11月11日
テクニカル・クラウン検定	59年 2月17日~19日	戸隠高原スキー場	58年12月21日
S.A.J基礎選手権選考・ S.A.Kデモ選考会	59年 2月 4日~ 5日	小田急石打スキー場	58年12月21日
ス キ ー 大 学	59年 2月 9日~12日 59年 2月18日~21日	乗鞍青年の家 磐梯青年の家	58年11月20日 "
指導員検定会・第1会場 第2会場 第3会場 第4会場 第5会場	59年 3月 1日~ 4日 " " " "	朝里川スキー場 岳温泉スキー場 野次温泉スキー場 白峰高原スキー場 大山スキー場	58年11月20日 " " " "
全日本基礎スキー選手権	59年 3月10日~13日	大鰐スキー場	
全関東基礎スキー選手権	59年 3月23日~25日	未 定	

二 強 化 部

行 事 名	日 程	会 場	申込締切日
第29回国体選手選考会 第6回神奈川県民大会 第21回全中大会予選	59年 1月20日~22日	戸隠高原スキー場	58年12月 9日
第1回カザマカップ スーパーGSL選手権大会	59年 1月19日~20日	戸隠高原スキー場	58年12月 9日
第41回県選手権大会 第2回小賀坂林SL大会	59年 3月 9日~11日	上越国際スキー場	59年 2月 8日
第4回美津濃杯	59年 3月31日~4月1日	八方尾根スキー場	59年 2月29日
県総体スキー競技会	59年 3月 2日~ 4日	戸隠高原スキー場	
第39回国民体育大会	59年 2月22日~25日	蔵王温泉スキー場	
南関ノルデック競技会	59年 1月21日~22日	岩鞍スキー場	58年12月 9日
オフ・トレーニング	58年 9月~11月(毎日曜)	県立スポーツ会館	当 日
技術強化合宿・アルペン ノルデック	58年12月15日~18日 58年12月29日~59年1月3日	北海道(札幌国際・テイネ) 北飯山スキー場	58年12月 2日 58年12月 9日
国体強化合宿	59年 2月19日~21日	蔵王温泉スキー場	
南関アルペン強化合宿	59年 4月29日~ 5月 3日	八幡平スキー場(予定)	
南関ジュニア大会	59年 1月14日~16日	上越国際スキー場	58年11月15日
南関オールダワー・ジュニア選手権	59年 3月16日~18日	六日町ミナミススキー場	59年 1月30日

二 総 務 部

行 事 名	日 程	会 場	申込締切日
諸 登 録 ※ 県央地区協会 ※ 西湘足柄地区協会 ※ 湘南三浦地区協会 川崎地区協会 横浜地区協会	58年10月26日 58年10月28日 58年11月 2日 58年11月 4日 58年11月 9日	神奈川県スキー連盟事務所 " " " "	
バッヂテスト許可申請		神奈川県スキー連盟事務所	58年12月 2日
協賛ゲレンデ行事開催届 ・ポール斜面使用申請		神奈川県スキー連盟事務所	利用1月前
協会・クラブ 事務担当者会議	58年9月下旬 ~10月中旬	各地ブロック別	
顧問・参与・協会長会議	58年10月28日	平沼レストハウス	
地区懇談会・クラブ代表者会議	59年4月中旬	各地ブロック別	
第3回オール神奈川 スキーヤーズ大会	59年2月25日~26日	上越国際スキー場	58年 2月 3日