

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

黒川名誉会長 文部大臣表彰 受彰



昭和60年度

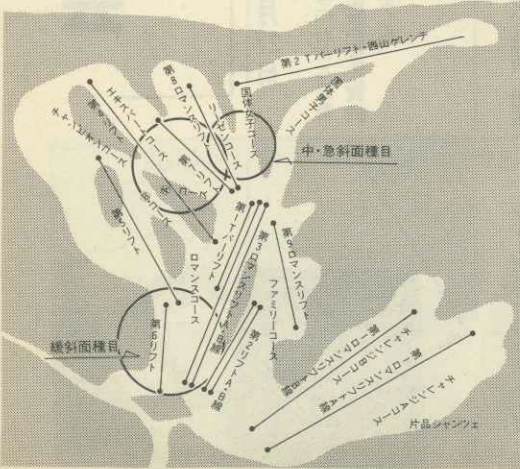
体育功労者で

当スキー連盟名誉会長、黒川秋三氏が、10月10日東京東条会館において、体育の普及振興に尽力した功績が認められ表彰されました。

(関連記事2頁)

準指検定予定斜面

(雪の状況により変更もあります。)



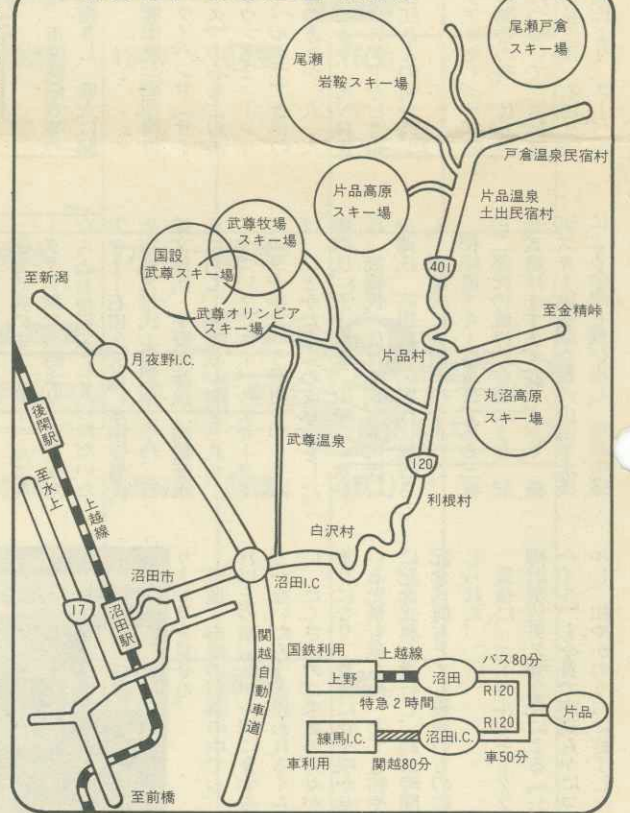
いよいよ新シーズンスタート! 「今年こそは準指の検定を突破するぞ」と意気込んでいる受験者の皆さんへ会場変更のお知らせ! 二十年近くも戸隠高原会場で開催されてきましたが、バードラインの道路の修復不可能の状況であり迂回道路が確保されましたが冬期の状態がまるで分からない、この状況を理事会で慎重に検討し、候補地を群馬県尾瀬岩鞍スキー場と交渉を重ねてまいりましたが、やっと決定されました。 評議員会後の交渉のため多少無理があり、初めての会場で受験者の方には迷惑をかけますが、後期(実技検定)には全てゲレンデに近い宿舎をおさえております。 ゲレンデの状況は標高一七〇〇m、尾瀬の麓に広がるバラエティ

に富んだスキー場です。講習会、検定会に適し、昨シーズンは国体のメイン会場となり施設の大幅な拡張整備がなされ満足されると思えます。 このゲレンデは地形が東向きでワイドなスリ鉢状のため寒風が庶ぎられ、雪つきが良く雪質が良いのが特徴だそうです。 なお、交通は国鉄利用の場合は上越線沼田よりバスで八十分、新幹線上毛高原からもバスの便があり、車利用の場合は関越自動車道練馬インターより沼田インターよりのおのり片品まで、だいぶ近く短時間で検定会場へ行けると思います。 そして一九八六年三月二日には胸に「ジュンシ」のバッヂを輝やかせて下さい。

準指検定会場

尾瀬岩鞍

ROUTE GUIDE MAP



県民スキー

第6回神奈川県民スキー学校 昭和60年12月19日(木) ~22日(日)

会費 48,200円

北の都札幌は、どこよりも早く白い冬がやってきた。冷たい風が吹きぬける狸小路は冬の音がハイトーンでアーケードに響きわたる。味覚の北海道を探索し肩をすぼめて歩く。

北の都札幌は、どこよりも早く白い冬がやってきた。冷たい風が吹きぬける狸小路は冬の音がハイトーンでアーケードに響きわたる。味覚の北海道を探索し肩をすぼめて歩く。

冷たい閃光がクリスタルの小枝を縫って白い大地を白銀にそめる。ここ札幌国際スキー場は、すでに冬色の中にすっぽりとまわっている。 さあ、おもいきりスキーを滑らせよう! 期日 昭和60年12月19日(木) から22日(日) 場所 札幌国際スキー場 ティネランド 宿舎 京王プラザホテル札幌 参加料 四八、二〇〇円 申込期日 10月15日~11月29日 その他 (ナイトパーティ・札幌) パーティと豪華な協賛メーカー提供賞品による抽選会を20日の夜に開催します。 会費 三、〇〇〇円

宿舎 受験者は各自で申込んで下さい。 ○岩鞍リゾートホテル 〇二七八(五八)七二二一 ○ロッジのなか 〇二七八(五八)七〇一六 ○ウイレッジうめや 〇二七八(五八)七五四三 ○シャレーラウリス 〇二七八(五八)七三三三

昭和五十九年度の評議員会は、去る七月二十八日(日)横浜の勤労会館大会議室に評議員三八名が出席して開かれました。議長には川崎協会の鈴木正儀氏が選ばれ議事が進められました。 五十九年度事業報告は、一般経過報告として次の内容が、清水理事長より報告されました。 昨年十二月の北海道行事は、雪不足により出発まで悩まされたが現地に着いた時から雪が降り出し無事に行事を終ることができた。その他の雪上行事は、予定通りに終るし、特に国体で三名の入賞者があり、数年ぶりに得点をあげることができた。

評議員会報告

県連の全般的な執行にあたっては、「組織の和」 「外部団体への積極的な協力」「事務処理の正確と迅速」を目標に置いたが、ある面は組織の中に基盤化し前進したと思われる。しかし、事務処理の面で十分な成果でなかった点を反省している。 また、収支決算面では、企業努力し、ある程度の繰越金を出して決算した。今年度も皆さんのご協力を感謝します。 続いて総務、普及、強化各部の報告がされた。 なお、五十九年度の登録所属団体 一七八団体 会員登録数 四、六〇九名 有資格者数 一、〇七七名 であり、準指導員が六八名合格して、一千名を越えました。 以上の報告に対しての質問(要望も含む)が、評議員から出されました。

昭和五十九年度の評議員会は、去る七月二十八日(日)横浜の勤労会館大会議室に評議員三八名が出席して開かれました。議長には川崎協会の鈴木正儀氏が選ばれ議事が進められました。 五十九年度事業報告は、一般経過報告として次の内容が、清水理事長より報告されました。 昨年十二月の北海道行事は、雪不足により出発まで悩まされたが現地に着いた時から雪が降り出し無事に行事を終ることができた。その他の雪上行事は、予定通りに終るし、特に国体で三名の入賞者があり、数年ぶりに得点をあげることができた。

(五)特別会計が規定化されているので、決算報告にはつきり載せていただきたい。 (六)BC級の公認検定を研修会の中で実施できないか。 (七)加盟団体と所属団体の関係は、県連の組織上でどうなっているか。 答弁として、 (一)(二)の件は、これからの県連の執行上で検討していく。 (三)は、六十年度の子算より特別会計として実施する。 (四)は、SAJとの関係があるのが現時点では無理だが、検討はしてみる。 (七)は、県連加盟団体所属団体となる。 以上により採決に入り、万場一致で承認されました。 六十年度の執行方針として「前年度の方針を踏襲する中から、将来へむけての県連組織づくりをする」と提案があり、さらに各部より運営方針および行事計画が出され、予算案の提案もされました。 特に新しい行事としては、BC級検定員のクリニックの開催、強化部の全関東アルペン大会、野辺山杯スロローム大会等の計画が話された。



去る八月四日、五十周年記念祝賀会は、川崎日航ホテルにおいて盛大に行なわれました。おりに炎暑ではありましたが黒川県連名譽会長、松浦SAJ副会長を初めとする上部団体関係者

川崎スキークラブ50周年

記念祝賀会を終えて

会長 古川 幸一

クラブ員さらにはホテル、協賛メーカー関係者を迎え総勢一〇〇名を越える盛大な会となりました。ここにあらためて御礼申し上げます。御多忙の中を私達のクラブのためにこのような大勢の諸先輩に御出席いただき、感謝するとともに諸先輩の培ってきた絆の深さにおどろいております。

現在のスキーは、クラブレベルで組織化され、スキー愛好者もますます増加しております。大変よろこばしいと思いますが、一方で組織の強化とともに横のつながりが薄れて行くのではないかと心配しております。これから先も

黒川秋三名譽会長「雪艇」を自費出版

神奈川のスキー史をつづる

題名は「雪艇」。この本は、神奈川県スキー連盟、横浜スキー協会などの発足に至る当時のエピソードが書かれており、戦前、戦後から現在に至る県内のスキー史を知る貴重な一冊であり、指導者必読の書である。



本の内容は、黒川氏の幼年時代に始まり、スキーとの出会い、昭和十四年に発足した神奈川スキー山岳連盟（現在の県スキー連盟）の戦前そして戦後の復興、二十三年に発足した横浜スキー山岳協会、現在の横浜スキー協会の歴史などを克明につづっている。特に、三十六年にオーストリア

ドが書かれており、戦前、戦後から現在に至る県内のスキー史を知る貴重な一冊であり、指導者必読の書である。

雪艇（セッテイ）外来語の使用が禁止された第二次大戦中のスキーの別称。

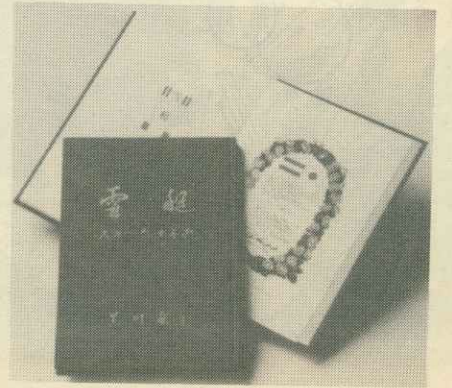
現在の受け入れ準備や通訳たちの苦勞話、ユーン兄弟を招聘しての講習会、横浜市で水道工事に使った鉄塔で燕温泉にリフト建設をした話、臨時列車を仕立てて神奈川スキースタールを蔵王で開催した話など、昭和の始めから、大衆レジャーの一つとして定着した現在までのスキーの歴史を体験談で細かくつづっている。

出版記念祝賀会

東急ホテルで催される

昭和60年10月27日

当スキー連盟の名譽会長である黒川秋三氏が六十年にわたる自身の「スキー人生」をつづった本を自費出版し、その出版記念祝賀会が十月二十七日に横浜東急ホテルで盛大に行なわれました。



のクルッケンハウザー教授を招聘して北海道三角山を皮切りに苗場八方での講習会、東京、大阪で開催したスライドによる講演会などその時の受け入れ準備や通訳たちの苦勞話、ユーン兄弟を招聘しての講習会、横浜市で水道工事に使った鉄塔で燕温泉にリフト建設をした話、臨時列車を仕立てて神奈川スキースタールを蔵王で開催した話など、昭和の始めから、大衆レジャーの一つとして定着した現在までのスキーの歴史を体験談で細かくつづっている。

指導員

指導委員会が活動を開始して三年目を迎え、会員は五四〇名に達した。今年度は、本格的な活動へ一歩前進した新たな企画が計画された。●指導員確保者特別強化合宿（有資格者強化合宿）

親子スキー北海道

指導員を受験する会員の技術力を向上させることを目的に実施します。また、将来指導員受験を考慮自己の技術の向上を目指す方の積極的な参加を希望します。

●親子スキー、北海道
日程 昭和61年3月28日(金)から30日(日)
場所 札幌国際スキー場
宿舎 全日空ホテル(予定)
会費 大人 八〇〇円、小人 四〇〇円

●第2回指導員フェスティバル
若い指導員から大先輩の指導員が年齢や技術などを忘れて、ただ純粋にスキーを楽しむ

協会だより

- 小田原スキー協会
○協会初すべり
日程 昭和60年12月14日(日)
場所 日本ランドスキー場
- 市民スキー
日程 昭和60年12月25日(木)
場所 車山高原スキー場
- Aコース
昭和60年12月28日(日)から
昭和61年1月2日(木)
- Bコース
昭和61年1月1日(水)から
昭和61年1月5日(日)
- 場所 戸隠高原スキー場
募集人員 八〇名
- 技術交流会
日程 昭和61年2月1日(出)から
昭和61年2月2日(日)
- 場所 車山高原スキー場
募集人員 八〇名
- 小田原選手権大会
日程 昭和61年2月23日(日)
場所 車山高原スキー場
- ジュニアスキー
日程 昭和61年2月28日(金)から
昭和61年3月3日(日)
- 場所 戸隠高原スキー場
募集人員 八〇名
- ジュニアスキースクール
日程 昭和61年3月27日(木)から
昭和61年3月30日(日)
- 場所 八海山麓スキー場
会費 中学生二七、〇〇〇円
小学生二五、〇〇〇円
募集人員 四〇名

ユーベルスキークラブ30周年

記念式典が盛大に開かれる

去る六月二十三日(日曜)庭のあじさいも彩やかに咲き、さわやかな初夏を感じさせる頃、横浜駅西口の横浜東急ホテル、グラントホールに於いて、ユーベルクラブ会員約百名、そして百数名を越える

古い時代のスキーを媒体としたコミニケーションが必要ではないかと考えます。

クラブ員、会員の皆さん、くり返しになりますが五十周年記念祝賀会を盛会にして下さいまして有りがと、ございました。

今後とも川崎スキークラブを皆さんの手で盛り上げ六十周年、そして一〇〇周年を迎えられる事を願ってやみません。

SAJ、県連、市協関係者等の来賓の方々をお招きし、盛大に開かれた。

記念式典は、塚田欣三副理事長を中心とするハワイバンド「サーフアイランダーズ」の心なごむ演奏をバックグラウンドミュージックとして、ユーベルクラブ会員の拍手の中を来賓の方々が一一人一人入場することに始まり、元NHK女性ニュースキャスターとして知られる須磨佳津江さんの司会により進められた。

ユーベルクラブスキークラブの高橋理事長の開会の辞、佐藤純夫会長の挨拶につづいて、河野洋平氏代理、黒川秋三氏、石田久夫氏、中川伊佐氏より、ユーベル

スキークラブ創立当時のなつかしいお話をまじえた、とても暖かいご祝辞をいただいた。

記念式典の中で、ユーベルスキークラブ創立当時より、ひとかたならぬお世話をしていただいた方々、石田久夫氏、本田安男氏、故布施久雄氏(布施和子夫人)、石橋文雄氏、宇野昭彦氏、岡崎彦雄氏に対し、感謝状が贈呈された。

つづいて、ユーベルスキークラブの三十年という歴史をつくりあげ、ひとかたならぬお世話をしていただいた皆さんのご来賓の方々がお集りになり、昔話に花を咲かせている光景も見られ、とても和やかに記念式典が進行し、約二時間の記念式典もとても短かいものに感じられた。



県連、市協の行事の中でも、これ以上の顔ぶれが一同に介することはないだろうと思われるくらいに、たくさんのご来賓の方々がお集りになり、昔話に花を咲かせている光景も見られ、とても和やかに記念式典が進行し、約二時間の記念式典もとても短かいものに感じられた。

最後に、ユーベルスキークラブ柳沢須佐男名譽会長による「シーハイル」を全員で声高らかにコールし、和やかなうちに終了した。

各部

だより

普及部

今年の初滑りは、夕新雪にハローを言う日は、すでに計画に熱くなっています。

普及部も新しい行事にあるいは会場変更の話し合い、めまぐるしい毎日です。

そろそろ秋の気配も、ヒシヒシと迫ってくる感じで、この季節を越えれば、おまかせのシーズンズイン。

今年の普及部新行事又は変更行事の紹介は、準備検査の実技会場が変更になりました。群馬県尾瀬岩鞍スキー場になり交通の時間かなり短縮されました。

又、新しい行事としてSAJ主催によるBC級公認検定員クリニックが開催されます。今シーズン受講出来ない指導員の方は、来シーズンが資格の権利放棄となりますので気を付けて下さい。

BC級検定員クリニック

基礎スキー公認検定員が制度化されスタートし、各検定員資格を取られた方が年度の取り扱いに疑問を感じていると思いますが、ここで整理して紹介いたします。

A級に付きましては、スタート年度が五十九年度(SAJ年度)にスタートしています。従って、今シーズン中にクリニックを受講しなければなりません。未だSA

Jより公示されていませんが、十月下旬頃に申込書を送付されると思われます。一方BC級に付きましては、各県連が主管で実施されました。従って五十九年度(SAJ年度)のスタートとなりますので今シーズン受けなくても、来シーズンまで猶予があります。

このクリニックは実技四単位、理論二単位で一単位は二時間以上

Cコース

日時 昭和61年一月一日(日) から二日(日)
場所 野辺山ハイランドスキー場
講師 SAJ専門委員

BC級公認検定員クリニック
日時 昭和60年十二月六日(金)
場所 車山高原スキー場

指導員研修会
IBコースは野辺山で開催
●理論
日時 昭和60年十二月七日(日)
受付 十二時から
開会 十三時から

指導員研修会

特別講師 未定
内容 八十六年度研修会テーマ
場所 神奈川県立衛生短期大学

●実技
主催 (財)全日本スキー連盟
主管 神奈川県スキー連盟

Aコース
日時 昭和60年十二月七日(日) から八日(日)
場所 車山高原スキー場

Bコース
日時 昭和60年十二月九日(日) から二日(日)
場所 札幌国際スキー場

手稲ハイランドスキー場

第三回

昭和60年十一月十七日(日)
九時二十分から十二時
場所 全労済神奈川会館

●養成講習会(実技)
日時 昭和60年十一月十七日(日)
受講料 一、〇〇〇円

●養成講習会(理論)
日時 昭和60年十一月十八日(日)
受講料 一、〇〇〇円

●実技検定
日時 昭和61年一月二日(日)
場所 尾瀬岩鞍スキー場

●養成講習会(実技)
日時 昭和61年一月二日(日)
場所 尾瀬岩鞍スキー場

●養成講習会(理論)
日時 昭和61年一月三日(日)
場所 尾瀬岩鞍スキー場

●養成講習会(実技)
日時 昭和61年一月三日(日)
場所 尾瀬岩鞍スキー場

●養成講習会(理論)
日時 昭和61年一月四日(日)
場所 尾瀬岩鞍スキー場

公認科

クラウン 五、〇〇〇円
テクニカル 三、五〇〇円

●全関東基礎スキー選手権大会
日時 昭和61年一月二日(日)
場所 車山高原スキー場

●全関東基礎スキー選手権大会
日時 昭和61年一月三日(日)
場所 車山高原スキー場

●全関東基礎スキー選手権大会
日時 昭和61年一月四日(日)
場所 車山高原スキー場

●全関東基礎スキー選手権大会
日時 昭和61年一月五日(日)
場所 車山高原スキー場

●全関東基礎スキー選手権大会
日時 昭和61年一月六日(日)
場所 車山高原スキー場

●全関東基礎スキー選手権大会
日時 昭和61年一月七日(日)
場所 車山高原スキー場

●全関東基礎スキー選手権大会
日時 昭和61年一月八日(日)
場所 車山高原スキー場

総務部

銀行振込制度について
本年度も次のおり銀行振込制度を設定しました。ごく一部の方が当制度のルールを守らずにいたため、事務処理に支障をきたして

おりますので御協力願います。
●振込先の区分
●多種のものを一括で振込む時

●技術等物品の購入の時
富士銀行横浜駅前支店

●総務部の行事等の申込みの時
第一勧銀横浜西口支店

●普及部の行事等の申込みの時
横浜銀行横浜駅前支店

●強化部の行事等の申込みの時
横浜銀行横浜駅前支店

●振込先名義人
神奈川県スキー連盟

●振込先名義人
清水 清則

●振込先名義人
横浜市神奈川区台町一六一一

●振込先名義人
ソレイユ台町四〇七

SAK 傷体 アラカルト

日赤救急員
県連に傷害防止対策委員会が設けられてから、今日までに養成講習を受講し、日赤救急員の資格を得られた方が早くも一四八名にも達しております。

●講習検定
日時 昭和60年十一月二日(日)
場所 旭川カメイ

●第二研修会
日時 昭和61年三月二日(日)
場所 旭川カメイ

●第三研修会
日時 昭和61年三月二日(日)
場所 ルスツ高原

●第四研修会
日時 昭和61年三月二日(日)
場所 網張

●第五研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 野沢

●第六研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 平湯

●第七研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第八研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第九研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第十研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第十一研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第十二研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第十三研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第十四研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第十五研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第十六研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第十七研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第十八研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第十九研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第二十研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第二十一研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第二十二研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第二十三研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山

●第二十四研修会
日時 昭和61年三月七日(日)
場所 大山



オール神奈川 スキーヤーズ大会 一五周年記念大会

競技選手、指導員、一般会員と神奈川のスキー愛好者が集うオール神奈川スキーヤーズ大会は、五周年記念大会として盛大に開催します。
往年の名選手、名プレイヤーが例年しつづな戦いを繰り広げるオールパワーの部、日頃は指導に携わっている指導員の部、現役の競技選手の出場する競技選手部の部、競技大会に初めて参加する一般の部、将来は名選手を目指すジュニアスキーヤーの少年・少女の部など、多くの組に分けて多くの階層のスキーヤーが楽しめる大会として企画しています。
日時 昭和61年二月二日(日) から三日(日)
場所 上越国際スキー場大沢コース
種目 大会転競技
参加料 会員 二、五〇〇円
非会員 三、五〇〇円
(ボール講習会費用を含む)
申込期日 昭和61年一月五日(木)

スキー技術向上のため 君は今、何を考えるべきか!

強化部長 佐々木 峻

冬の便りと同時に今年も又スキーシーズンが来ました。雪の上での滑りを、今年こそ素晴らしいものにしようと考えていることでしょうか。そのために今何をやらなくてはいいかを考えてみましょう。

まず第一に昨シーズンの反省をしてみよう。昨シーズンはどの程度成長したか?あるいはその反対か。そしてその要因は何かを考えてみましょう。

自分自身の努力も大切ですが、自分の滑走フォームの見えないスキーにおいては、適切なアドバイスのもらえる指導者は大変大事です。指導者に恵まれた人は上達も早いものです。君の周囲にはこの指導者が居ますか?もし居なければ今年は早く探しましょう。

第二に今年の用具はいいか?か?スキーヤーを気取る君ならば最低一台のスキーは欲しいものです。それは硬いバインと軟かいバインで使用するものです。この使い分けが上達を早くすることもお忘れなく。スキーのターンは速度が速い程楽なものです。滑走面の手入れとワックスは今年こそ完備して下さい。

第三に体の手入れはいいか?です。昨年より筋力はアップしていませんか?この基礎体力の向上なくしてスキーの上達はありえません。又、せっかくなってきたトレーニング

強化部

参加料 各大会 二、五〇〇円
(非会員三、〇〇〇円)
申込期日 昭和61年一月八日(休)
第4回小笠原杯スラローム大会
日時 昭和61年二月七日(日)
から八日(出)

第6回美津津杯
日時 昭和61年一月三日(日)
から五日(日)
場所 上越国際スキー場
種目 大回転競技
回転競技
参加料 五、〇〇〇円
申込期日 昭和60年十二月二〇日(日)

第3回カザマカッパ
日時 昭和61年一月二六日(休)
から二七日(休)
場所 上越国際スキー場
種目 スーパー大回転競技
参加料 二、五〇〇円
申込期日 昭和61年一月二六日(休)

第41回国体スキー競技会
場所 野辺山スキー場
種目 回転競技
参加料 各二、五〇〇円
申込期日 昭和61年三月一九日(休)
第1回野辺山スラローム大会
日時 昭和61年四月五日(出)
から六日(日)

第8回神奈川県民体育大会
場所 北飯山スキー場
種目 回転競技
参加料 三〇、〇〇〇円
申込期日 昭和60年十二月二〇日(日)

第23回全国中学校スキー大会
日時 昭和61年一月一六日(休)
から一七日(日)
場所 上越国際スキー場
種目 回転競技
大回転競技

第8回神奈川県民体育大会
日時 昭和61年一月二五日(出)
から二六日(日)
場所 花岡スキー場
種目 成年男子一五km
成年女子五km
参加料 二、五〇〇円
(非会員三、〇〇〇円)
申込期日 昭和60年十二月二一日(休)

指導者保険継続を! スキー総合保険

【自己負担額】一、〇〇〇万円
【保険料】一、〇〇〇万円
【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円
【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円
【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円
【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円

【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円
【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円

【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円
【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円

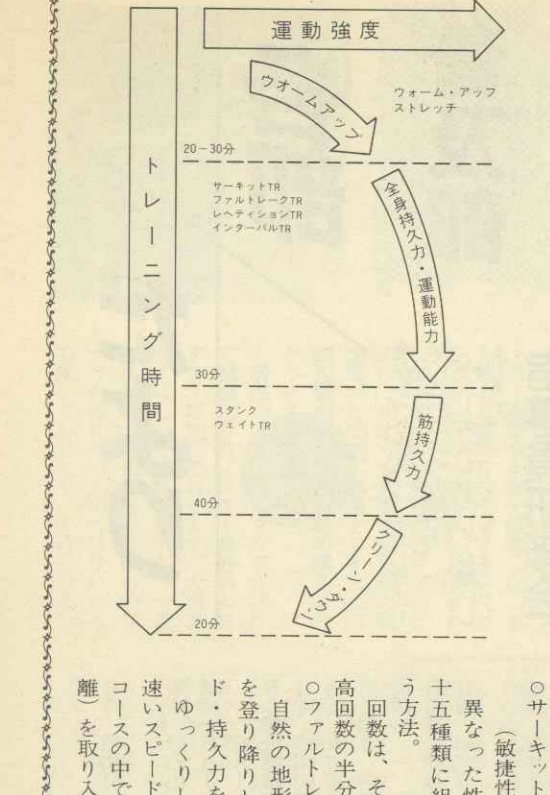
【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円
【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円

【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円
【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円



【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円
【賠償額】(死亡)三〇〇万円
(入院)二二〇〇円
(通院)一、三三〇円
【賠償額】(死亡)五〇〇万円
(入院)二二五〇円
(通院)一、五〇〇円

オフトレーニングメニュー



○サーキットTRメニュー
(敏捷性、持久力、筋力)
異なる性質の運動を六、十五種類に組み合せ順番に行う方法。
回数、それぞれの種目の最高回数の半分ぐらい。
○フットワークTR
自然の地形を利用して斜面を登り降りしながら、スピード・持久力を身につける方法。
ゆっくりとしたペースのあと速いスピードで走る、あるいはコースの中でダッシュ(短い距離)を取り入れて変化を持たせよう。
○レベティションTR
(敏捷性・スピード・持久力の養成)
負荷の強い運動を行い、完全休息を取り、くりかえし同じ運動を行う。
○インターバル法
(循環機能を高める、持久力)
計画的に運動の間に休息を取り入れる方法。これを繰り返す。
一分間の脈搏数を一八〇ぐらいにする。回数としては、最初に決めたスピードを持続できる回数。
○スピードの養成...三〇〇程度
敏捷性の養成...五〇程度
スピードの養成...三〇〇程度
回数は限界に近い回数。
(筋力・バランス・柔軟性)
マットなどを利用した運動方法。
手押し車など。

編集後記
新幹線について関越自動車道がついに開通した。これで上越のスキー場は今年から大きく変貌する。あの西武の横暴ともうわさされた苗場滞滞から解放される日をどれだけ待ちこがれたことか、新潟の人々が喜んでいられると我々スキーヤーの喜びもひとしおである。
一昔前のスキー行は、前橋・高崎・本庄を迂回すべく、伊勢崎・寄居・小川町・東松山と裏街道を駆使して走ったのは、今から思うとスキー上達の苦行であったかもしれない。ただ根性で眠い目を必死に開けて走った当時のことを思い出してみれば、なつかしく感じる今日である。
しかし、「関越トンネルを先頭〇〇キロの渋滞」がラジオから聞こえてくるのが気になる。

神奈川県スキー連盟 行事カレンダー

在局日○PM2:00~8:00

		'85					1(日)	2(月)	3(火)	④(水)	5(木)	⑥(金)	7(土)	8(日)
		普及部 → 全日本		強化部 → 全日本		12					SAKデモ研修会	B・C級 フリック	指導員研修会(A)	
9(月)	10(火)	⑪(水)	12(木)	⑬(金)	14(土)	15(日)	16(月)	17(火)	⑱(水)	19(木)	⑳(金)	21(土)	22(日)	
				アルペン強化合宿						県民スキースクール・準指養成(A)指導員研修会(B)				
23(月)	24(火)	⑳(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	'86 1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	
						ノルディック技術強化合宿・新人講習会						第6回美津濃杯		
6(月)	7(火)	⑧(水)	9(木)	⑩(金)	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	⑰(金)	18(土)	19(日)	
				指導員研修会						第3回カザマカップ 第4回国体選考会				
20(月)	21(火)	⑳(水)	23(木)	⑳(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	⑳(水)	30(木)	⑳(金)	1(土)	2(日)	
				準指養成講習会B・クラウンテクニカルテスト		南関ノルディック競技会				全関東基礎スキー選手権		SAK		
3(月)	4(火)	⑤(水)	6(木)	⑦(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	⑫(水)	13(木)	⑭(金)	15(土)	16(日)	
デモ選					全日本スキー選手権(ノルディック)		スキー大学(乗鞍)				スキー大学			
17(月)	18(火)	⑱(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	⑳(水)	27(木)	⑳(金)	1(土)	2(日)	
スキー大学(磐梯)	国体強化合宿		第41回国民体育大会スキー競技会		オール神奈川スキーヤーズ大会		全日本スキー選手権(アルペン)		指導員検定会		準指導員検定会B・C級検定員テスト		第37回神奈川県総合体育大会	
3(月)	4(火)	⑤(水)	6(木)	⑦(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	⑫(水)	13(木)	⑭(金)	15(土)	16(日)	
		全日本スキー技術選手権大会		SAJデモ選考会		小賀坂杯・第43回県選手権								
17(月)	18(火)	⑱(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	⑳(水)	27(木)	⑳(金)	29(土)	30(日)	
				全国ジュニアオリンピックスキー競技会						関東アルペン選手権				
31(月)	1(火)	②(水)	3(木)	④(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	⑨(水)	10(木)	⑪(金)	12(土)	13(日)	
4						第1回野辺山林SL大会								
14(月)	15(火)	⑱(水)	17(木)	⑳(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)	⑳(水)	24(木)	⑳(金)	26(土)	27(日)	
28(月)	29(火)	⑳(水)												

神奈川県スキー連盟

〒211 横浜市神奈川区台町16-1 ソレイユ台町407号
TEL (045) 331-8907