



「近い将来を見据えて！」現地集合の野沢温泉スキー

2月3日(土)～5日(月)

参加者 柴田、上林、福井、藤井、山坂、大西、北川、田中、増田み、林

近い将来の免許返納→車不足に備えて現地集合行事を今年度導入しました。新幹線の予約、朝の交通手段、荷物の手配など不慣れながらも電車の旅は楽しめたでしょうか？

昨年に引き続き、今年も野沢温泉に参加させて頂きました。今回は各自現地集合で、私は東京駅、多くのクラブ会員は大宮駅から新幹線+バスで向かいました。

私と北川さん、2日目から上林さんの3人は、藤井さんに講習して頂きました。

藤井さんのすぐ後ろに付いて行くと、多少斜度がある所でも、不思議と恐怖心無く楽しく滑る事が出来ました。きっと私達の力量に合わせたコース取りであったり、タイミングの取り方など、色々ご考慮して下さいましたお陰です。

宿の「まるとや」さんは、お米、野菜、味噌まで自家製ばかりでとても美味しかったし、繁華街にも近く、外湯巡りや散策も楽しめました。

帰りは関東でも大雪予報、武蔵野線が止まるかもとヒヤヒヤしながらも無事に帰路に着きました。※首都圏は大雪で関越はストップ、車でなくてよかった。(悪運が強いね)

温泉のみ参加だった山坂さんも2日目午前中はスキーに参加されました。(カービングスキー初体験、板も短すぎた様)

「スキーは引退する。」と仰っていましたが、このクラブはスキー以外の行事も多いので、また何処かでお会い出来たらいいですね。報告＝林 緩奈



検 証 脱！車SK I

交通手段＝自宅から徒歩orバス→大宮から飯山～野沢温泉

交通費＝ 清瀬 → 秋津 = 160円
 新秋津 → 飯山 = 8570円 新幹線指定
 飯山 → 野沢温泉 = 600円

18660円(往復)

車利用 前年度比較 宅急便
 3人乗車で7,500円/人 往復 4000円超
 4人乗車で6,000円/人 スキー&荷物で8,000円

宅急便＝オールインバックで1つ、スキー&荷物、スキーか荷物いずれかの往復

車利用との金額比較＝交通費差額+宅急便(1つ)往復の場合

12000円+4000円=16000円程度 負担増

所要時間の比較 ＝およそ1時間増

結 論

ドライバーの負担を考えると現状年1～2度の電車、バス利用の行事も必要か、たまには電車の旅も悪くないかな。+15000円の経費も毎回でなければ！現地集合時間も余裕を持たせば最寄り駅までのバス利用も可能。

・八方の場合 長野発8:20直通バスで9:35着 9:50発11:15着 料金2200円

・志賀高原の場合 長野発9:10 10:42着 料金2300円 ※練馬～長野～志賀往復9000円バスあり

第2回 合宿 八方

1月19日～21日 参加10名

朝早く3台の車に分かれて八方に向かう。八方館に着いてQRコードを読み取りリフト2日券を買い先ずは足慣らし、八方にはあまり良くない雪に少しがっかり、雪が私にとっては重い。でも皆さん楽しそうです。2日目はレッスン。大島先生は3度目です。イケメンは大島先生ではない？でもあの大島先生でした。毎回林道で木の芽に挨拶から始まり両足ジャンプで方向切替小さなコブに乗りスキートップを雪面に落とし切替、先生の滑りの後ろを入れ替わりながら滑る楽しい。しかし、ここでハプニングが！高橋京子さんが少し荒れてきたリーゼンの斜面で転倒、膝を痛めてパトロールのソリで下山。上林さんが付き添い白馬村の病院へ、今までは信濃大町の病院に行っていたことを考えると緊急対応の面からも改善されました。幸い大事には至らず3月合宿に参加するまで回復しました。ハプニングの後は小池さんと二人レッスンとなり先生から一言(二人共健脚ですね)でレッスン終了。



食堂からの朝の景色は、毎回楽しみです。上林さんが写真をパチリ。又食堂でお手伝いの大峰夕奈さん(技術選大阪代表 クラウン)を囲んで写真をパチリ。夕食後の交流会で写真をパチリ、幹事の上林さんは大忙しでした。大峰さんはルスツで行われる技術選のトレーニングで八方館に長期滞在、皆でエールを送りました。3月初旬に行われた技術選に大阪代表で出場、予選の順位は152名中101位、来年こそ決勝進出目指して頑張ってくださいね！



合宿3日目は、残念ながら朝から雨が激しく降り3台の車に分かれ、2台は小川村の「おやき」が美味しい道の駅へ、もう1台は五竜近くの道の駅でお土産を買い帰路につきました。いつもながら幹事さん運転手さん感謝します。

※運営委員会では今回の転倒事故を重く受け止めてスクール中の事故ということもあり後日八方尾根スキースクールに事故報告書の提出を求めました。八方のスクール中のケガは今回で2回目。前回はスクール終了間際に発生しました。グレンデ下部は雪も重くなるので要注意。八方のグレンデは中級者には難しい斜面と物足りない斜面が混在します。ちょうどよい斜面が少なく、指導者も斜面選びには苦心すると思います。

小野スクール

視界不良でグレンデ最上部のリーゼングラートの非圧雪の急斜面が割愛となり拍子抜けで兎平上部でスクール開始、先ずは小回りで足前チェック、「今年は良い感じですね！」と珍しく褒められ気分良くパノラマグレンデへ。途中お馴染みの「ケンケンパ」これも難なくこなし(毎年やってるも!)パノラマで行ったのは基本に戻りバリエーショントレーニング。途中飽きさせないようにとオリンピックコースの急斜面を使い講習。午後はコブ斜面の講習も、パノラマ下部を使い最後はセントラルのコブへ、ノンストップで滑り降りゴールの名木山で終了となりました。視界不良でウラクロに行かれず残念でしたが、楽しませていただきました。

大峰さんのリザルト 152名中

大回り急斜面整地	254点	118位
小回り中急斜面不整地	250点	75位
小回り急斜面整地	253点	99位
フリー中急斜面整地	252点	102位
合計	1006点	101位

高騰するリフト券。少しでも安く購入をと様々な情報を集めて、web購入等で対処しています。今回八方館のフロントでスマホを手に悪戦苦闘すること30分でやっと全員のリフト券を購入できました。但しシニア割引は適用されずに2日間で100円安くなっただけ！初日のリフト代を滑走時間で割ると割高になってしまった様です。報告＝北川&増田成一



今年は無事に滑ることができた！八甲田深雪

2月16日～18日 酸ヶ湯温泉泊

久々に滑る八甲田の山はやっぱり素晴らしかった。一昨年はコロナで強制送還となり、昨年は母の危篤で呼び戻されとつらい2年間を経てやっと滑ることができた。1日目はツアーには参加せずフォレストコースを優雅に滑る予定が、ロープウェイの運休（強風の為）で、ガスっているスキー場で足慣らし。午後グレンデの食堂で休んでいると、もうすぐ雷が来るからリフト止めますと言われて泣く泣く一日目のスキーは終了。

2日目もロープウェイは運休。バスで向かったのは銅像小屋前、ここからシール登高、前岳の手前まで登りバスが待つ銅像小屋まで林間滑走、バスは酸ヶ湯まで帰るが懲りない面々（三多摩山スキー仲間）はロープウェイ駅で下車しスキー場の非圧雪急斜面と赤坂氏が見つけた林間のオリジナルコースを滑り満足して4時のバスで酸ヶ湯に戻った。3日目と4日目は酸ヶ湯からシールを付け仙人岱避難小屋を目指す。小屋の前での雪上ランチの後、樹氷の間を青空を見ながら小岳をまいて楽しい登高、隊長がノートラックを案内してくれ、重い雪だったが独り占めの斜面を順番に常場岱を目指して滑る。

今年は隊長の弟子のイケメンのテレマーカーが同行。ウエアを新調した恵美ちゃんがうきうきして見えました。スキーの後は温泉&宴会のお楽しみ。今回のメンバーは三多摩山スキークラブの堀内さん、杉山さん、スノモンの赤坂夫妻（駅伝でお馴染み）、石川さん、我クラブからは田中さん、増田せ&みの総勢8名。食堂での夕食のあと部屋で盛り上がり久しぶりに怒られました。叱られてもこりない私たちは来年の予約も入れ、帰路につきました。みなさんスキー場と温泉でも楽しいのでお勧めですよ。

遠くとも一度は入れ酸ヶ湯温泉 報告=増田み&せ



2024年春のテクニカルフェスタに参加して

3月2日（土）～3日（日） 参加3名

3月2日午前4時30分頃増田美智子さん運転の車が迎えに来て、志賀高原一の瀬スキー場で開催される東京スキー協主催春のテクニカルフェスタに神山さんと3人で出発、ほぼ順調に走り8時15分頃無事ホテル山楽に着く。9時から開講式があり私は小回り、神山さんはポール、美智子さんはガンガン滑るコースを選択し講習に入る。

小回りコースの講師は、苗場でスクールを担当しているスラローム所属の平沢さん、ペアリフトを利用して足慣らしをしてから、一の瀬ファミリーグレンデで講習が始まる。曇りで天気は少し悪いが気温が低いので雪質は上々、とても快適。講習内容で頭に残った事、まず基本姿勢、股関節を軽く曲げスネがブーツの前トングに少し圧がかかる程度に前傾、上体は背筋を伸ばして胸を前に出しアゴを上げて前傾する事、ターン時左右へ体軸を移動し股関節を支点に体を谷側に傾ける事、スピードコントロールに横滑りを有効に使う事、斜度やコースの状況に応じてカービングターンでの小回りや、ズレが多めの小回りといった使い分けが有効などでした。

午後からは、焼額グレンデへ移動してコースを滑りながらで小回りの講習を受ける。

夕食後、美智子さんと有志交流会に参加、続いてスラロームの仲間とも交流してきました。スラロームには美智子さんも驚くほど元気でスピードにも強い女性たちがいました。

2日目は青空が広がり風もなく絶好のスキー日和、寺子屋グレンデ、高天原グレンデ、一の瀬ファミリーグレンデに戻り昼食も取らず13時半まで講習があり、とても満足感がありました。

神山さんはポールレッスンで、美智子さんは伊藤講師のもと元気な女性陣と滑りまくってそれぞれ充実した2日間のようなでした。報告=藤井

まだまだ滑れる！ 日帰り&春スキーエリア

遅ればせながらここに来て山に雪が降っています。お陰でスキーシーズンが伸びそうですね。4月からGWにかけて近郊日帰りスキーエリアを柴田会員「シバヤン」が紹介します。

日帰り		春スキー	
石打丸山	～4/7	奥只見丸山	～5/6
尾瀬岩鞍	～4/7	熊の湯横手山	～5/6
川場	～4/14	野沢温泉	～5/7
神立	～4/21	アライ	～5/12
ガーラ湯沢	～5/6	かぐら	～5/19
丸沼高原	～5/6		



パウダーフェス梅池の田中さん。スキーメイトより



柴田さん、藤井さん、神山さんのトレイン、ファミリイにて



サンハレーを滑る高橋さん

行事予定

日程	内容	場所	担当者
3月 30(土)	柳瀬川花見	城前橋付近 ※予備日31日(日)	並木
初～中旬	日帰りスキー	場所、日程とも声を上げてLINEに！	
4月 6(土)～7(日)	GSポールレッスン	志賀一の瀬 スキー協	競技委員会
17(水)～18(木)	平日スペシャルレッスンかぐら	かぐら、田代 講師 吉岡大輔	競技委員会
20(土)～21(日)	平標春山スキー	平標山の家	増田せ
27(土)～28(日)	ポールレッスン	志賀一の瀬 スキー協	競技委員会
5月 30(木)～6/2(日)	月山 夏スキー	清水屋旅館 ※木曜朝発 途中観光し宿へ	増田せ
6月 11(火)～12(水)	平標お花見ハイク	平標山の家一泊	増田み
29(土)	第46回総会	アミュー	

行事記録

日程	内容	場所	参加数
1月 19(金)～21(日)	合宿②	白馬八方尾根スキー場	11名
2月 3(土)～5(月)	現地集合スキー	野沢温泉 まるとや	10名
7(水)	運営委員会	消費生活センター	6名
15(木)～20(日)	八甲田深雪(スキー協)	酸ヶ湯温泉	3名
3月 2(土)～3(日)	春のテクニカルフェスタ	志賀高原 一の瀬 ホテル山楽	3名
2(土)	日帰りスキー	さかえ倶楽部	3名
6(水)	運営委員会	中清戸地域市民センター	6名
26(火)、27(水)	機関紙作業	増田家	2名
23(土)～25(月)	合宿③	志賀高原 一の瀬 ホテル山楽	8名

あ～あ歳は取りたくないよねって親がよく言ってたけど…。自分もそう思うようになった。なんでもWEB WEBってなんだよまったく。お金だせばいいんだろっ！！でもちょっとでも安く買いたいのが年金生活者ですよね。だいたい単語がわからないんだよ。パウチャーって何だよ。クーポンとか利用券って言えばいいじゃん。日本語使えよ！！敵国の言葉使うなよ！バーロー、いちいち単語の検索から始めなきゃならないじゃん。まあ時間あるからいいっかあ。私は猫になりたい。

