



30年振り本格参戦 エーデルヴァイス健闘

第49回東京スキー競技会2月8日(土)～9日(日) シャトー塩沢スキー場

団体6位 個人1位(小池) 3位(増田美) 6位(神山)



この冬一番の寒波に見舞われた新潟、大雪で道路の通行止めや鉄道の運休が報じられる中、エーデルヴァイス選手団5名と役員大西? 1名が2台の車で南魚沼市のシャトー塩沢スキー場に向け出発しました。

実は2005～6年の堀江会員参加の大会を除くと1995年を最後に参加が途絶えていたエーデルヴァイス、神山選手を除く4名は不安を感じ全員が7日(金)の前日練習会からの参加となりました。

晴天の関東平野からトンネルを抜けると一変! 雪国に、吹雪で視界の悪い関越道から国道17号を通りなんとか宿のシャトーテル吉里に到着しました。

10時からコース作り、デラパーシュで斜面を踏み固め、ポールをセット、本日のポールセッターは資格所有者の仲間会長です。(総会に出席されていなかったら我々は今ここにいなかったろうな…「おばこ」で約束しちゃったから! 先ずはポール滑走の注意点、速く滑る為のコツなどをレクチャーされいざコースへ! 5名の選手は翌日からの本番レースの感触をつかんだようです。

8日(土)、大会は約60名の選手が入門、女子1～4部、男子1～5部、フリークラスに分かれてタイムを競いました。

男子5部の本命、小池選手は無難に滑り見事1位、女子3部の増田美選手は2本目にタイムを上げ、駅伝のライバル中野スノーの川上選手を逆転、3位表彰台に。男子4部、神山選手はポールレッスンの成果がでて6位、過去3位の実績を持つ藤井選手も8位と健闘しました。

翌9日(日) 国道17号、関越道とも通行止め、上越線も運休の中、大会は1本のみの変則開催となりました。動いているのは新幹線のみ、帰路を危ぶみ日本海や、福島回りで大会をキャンセルして帰る選手も続出。これで順位が上がるかな～と、淡い期待は見事に裏切られました。上位を占める猛者は誰も帰らない! そんな中、我エーデルヴァイスは前日同様の順位を死守。この日1本の出走となった増田成も藤井選手に2秒遅れの9位と完走を果たしました。団体成績は15クラブ中6位と健闘。来年は50回の記念の大会「う～ん どうするムッシュ?」アッキーが笛を吹けばみんな踊るかもね!! 報告=増田成一



“安全・楽しく・無理しない”で長寿スキーの実現を 雪降る地球の冬を守れ！できることから始めよう

新年のあいさつ

さて2025年・新年号のご挨拶です。すでに立春は過ぎていますが、今年がクラブ員の皆様にとっておだやかなよい年になりますようお願いいたします。

ご挨拶としてはお堅い内容ですが、今年の二つの課題に触れてみたいと思います。ひとつは“楽しいサークルライフをATMで”、二つめはスキーのできる地球環境を守る“POW＝地球の冬を守る運動”への参加です。

まずは“安全・楽しく・無理しない”の三文字から生まれた“A・T・M”の取り組みです。この“三文字”はシンプルですが、クラブの課題に向き合う時にはとても助けになります。たとえばクラブにとって“高齢

化問題”はとても深刻ですが、“安全・楽しく・無理しない”という三文字からのアプローチがなければ考えることはできません。他の問題でも考え方は全く同じで、この視点に立ってみんなで知恵を出し合い、少しずつでも対策を続けていけば明るい展望は見えてくると信じています。ドライバー不足・安全運転対策として実施している“現地集合・現地解散”の取り組みも、長短はあるもののその具体化のひとつです。

もう一つのテーマは、“地球の冬を守る運動＝POW”への賛同ですが、まずはこのテーマにかかわる日本の積雪状況に触れてみます。気候変動による温暖化で日本でも雪不足が深刻さを増していますが、今年に限って言えば日本ではいま、“降り過ぎ”が懸念されるほどの異常な積雪となっています。しかしこの豪雪も実は地球温暖化によるもので、このまま気候変動による温暖化を許せば、スキーがでる地域が減少することは日本でも避けられません。

国連の“SDGS”目標No.13は「気候変動に具体的な対策を」です。地球を守るために、スキーを続けるためにも“気候変動＝地球温暖化”がもたらす異常気象に何としても歯止めをかけねばなりません。そのためにも個人レベルでの取り組みを進めると同時に、“POW”など気候変動を阻止する世界規模での運動に連帯し、デモに参加するなど具体的な取り組みを始めていこうではありませんか。

会長 上林幹雄



八方講習報告

八方の諸経費の値上がりとかけて、大河ドラマのタイトルと解きます。てな訳で今回指導員派遣単価が1名13000円超に、結果一般スクール（7700円）に3名が入校しました。3クラスの上級＝S A J 2級レベル以上に小池、増田み、増田せが入りました。11名の生徒を二つに分け、伊藤大先生のクラスに増田せ、伊藤（女）先生のクラスに小池、増田みとなりました。5名の大先生組は一級を目指す若者2名のリクエストに応える内容。2級まではベーシックパラレルターン（ズラしを基調）、一級以上はダイナミックパラレルターン（切れを要求）が必要と言うことで、3種類の捻り修得のスクールとなりました。足首の捻り、膝の捻り、股関節の捻り。それにはどこの筋肉を使うのか？足首はふくらはぎ、膝はもも、股関節は腰と上の筋肉を動かす。なるほど、切れのある捻りが出来コブにも応用できます。しっかり停止する重要性も実感。

午後は最上部から裏クロへ、非圧雪の荒れたバーンにも応用できます。下山のウサギ平～リーゼンも今までよりも楽に滑れたことを実感。私的には今回の伊藤スクールは大収穫。卓司先生のレッスンとも結びつきました。報告＝増田せ

※最終日、柴田、増田せ、増田みの3人は白馬コルチナへ、新雪を食べつくされたグレンデは荒れ（嫌いじゃない）、所によりなだれ回避で滑走禁止のコースも、情報に敏感な外人さんの人影はまばらでした。

2024～2025シーズン第2回合宿 白馬スキー

1月17日(金)～19日(日) 参加者9名 上林、椎名、並木、北岡、増田せ、増田み、堀江、柴田、小池

第2回合宿はインバウンドがいち早く進んだ白馬八方尾根、馴染みの宿八方館は満室なのに人影はまばら、食事時間もアジア系のカップル以外は外食。朝食はコンビニで調達、ある意味宿は楽なのだろうが…スキースクールの先生いわく、スキー場入口のローソンは日本一の売り上げ。多い時は50～60人も外人さんが中に入るとか！物価も上がり先輩の元指導員



岩岳頂上 白馬ジャイアントスウィングの前で

達は八方を離れ大町方面に移住。そんな訳で初日の咲花グレンデはニセコの花園スキー場の様に外国化。レストランで働く人は外人、「英語判る人いますか？」と聞かれる始末。リフト料金、食事料金も高い。白馬は何処へ向かうのでしょうか。4年振り参加の並ちゃんの技術レポートです。

今回私は4年間のブランクを経て、この行事に参加する事になりました。不安はないという嘘になる。参加者は3台の車に分乗して各地より出発。私と北岡さんは数年間のブランクがある為、1日目は咲花で始まる増田スクール。その後リフトを乗り継いで名木山まで移動。ボーゲンでのレッスン。基礎の基礎。今まで何回も色々なスクールで教わってきたことだができない。私の場合滑っている時膝の隙間が大きくなり、板が開いてしまう癖がある。板をそろえる事を何度も増田コーチに指摘されてきたが、それができていずスピードがでると安定できずバランスを崩す。今回はそれが頭に残るようになり、まだ上手くはできないが意識する時間が長くなった。たった1つであるがそれが収穫である。

2日目は岩岳スキー場での午前中だけではあるが、スクールのコーチのレッスン。私と北岡さんに上林会長、椎名さんの4名。もちろんボーゲン。基礎の基礎。この年になると1番難しいと思う。4名四苦八苦して先生の指導に答えようとする。ボーゲンで外足に加重する為膝をめいっぱい押す。ここでも加重するタイミング、2時、10時での始動。これもまた過去の色々なスクールで言われてきた事である。いままで頭に入らなかった事が意識できる時間が長くなってきた。これもまた1つの収穫である。

3日目は47スキー場。この日はフリー滑走。並木、小池、上林、北岡、椎名の5名。スーパーシニア(80歳)以上の方はリフト券なんと無料。私と上林会長は¥8,000払う。80歳まで滑る事ができるだろうか？荷重を始めたらニュートラルポジションまで圧を抜かない。(真上に立ち上がらない)という小池さんのワンポイントレッスンでの練習。帰る時間まで各々課題を持って滑ったと思います。宿にたどり着いた時、他のみんなもケガなく戻って来て良かったです。私は4年間のブランクがあったが、以前の感覚がだいぶ戻ってきただけでなく、今までレッスンでやってきた重要なことまでも、思い出し頭に残るようになった。ボーゲンの奥の深さの一部を知ることができました。



3日間晴れて山波もよく見えて雪質も最高のコンディションでした。この行事に参加して下さった皆さんありがとうございました。

報告＝並木

雪◎天候△講習○の熊の湯合宿

12月21日（土）～22日（日）参加者7名（講習参加5名）で志賀高原ロッジをベースに第1回合宿が行われました。

今年は雪が早く講習バーンの心配もなくこの日を迎えました。小林先生の講習も4年目、今回は足首がテーマ、足首を意識して大きな動作で動きを止めずにターンを仕上げ連続させる。昨年行った早い段階（谷回り）で外脚を開きだし圧を捉えてターンも意識。小回り、大回り、斜面も変えながら行われました。終了後のフリー滑降では熊の湯正面の急斜面のパウダーを全員で楽しみました。

翌日は横手山に場所を移して滑走の予定でしたが強風でリフトが停止、熊の湯でフリーとなりました。非圧雪で楽しんだり昨日の講習のおさらいをしたり。増田臨時スクールで大西会員の内倒矯正トレーニングを行い目に見えて成果が！※覚えていますか？次回も忘れずに！

宿もリフト券も上がった今シーズン、それぞれが初滑りを楽しんだ合宿でした。

参加：小池、藤井、大西、増田せ、増田み、柴田、福井

報告＝増田成一

※志賀高原スキー学校の講習料金は据え置き、3割上がった八方はブランド料か？



二次会も含め15名 新たな会場でシーズンイン



遠来の旧会員も含め盛大に行われた昨年の45周年パーティ。今年は通常レベルの開催。場所は永年親しんだ商工会館の取り壊しに伴い「けやきホール」4階の会議室となりました。2面がガラスの明るい会場は定員30名でちょうど良いサイズです。

内容は超マンネリもシーズン初めて顔を合わせれば後は勝手に進行してきます。今シーズンの抱負を語り合いました。

慣れない機材も片づけの時に理屈が分かり来年につながります。会場の経費は若干安くなりました。オードブルも適量、テーブルクロスも次回から不要、良い会場を見つけました。

里山ハイク 不動二滝～高山不動～関八州見晴台

11月17日(日) 参加者：6名 藤井、本橋、増田成、増田美、木村、林

今年の里山ハイクは、西吾野駅下車後、不動二滝～高山不動尊～関八州見晴台のコースで行きました。

不動二滝の一つ目の「大滝」は、落差が25mあると言われており、この日はお天気に恵まれ少々暑い位だったので、マイナスイオンが心地良く感じました。

(増田さん達が下見に来た時は、もっと水量が多く迫力があつたと動画を見せてもらいました。)

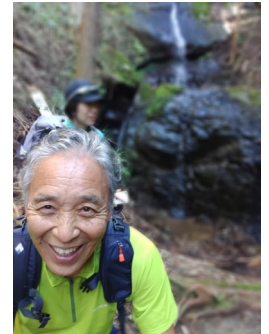
2つ目の「白滝」は、その名前の如く白糸の滝で、静かな佇まいでした。

高山不動尊の門前には、樹齢800年と言われる天然記念物「子育てイチョウ」の巨木があり、壮観な景色でした。

関八州見晴台で昼食。眺望が良く、丹沢山地の大山までよく見えました。

下りは、滑り易い箇所がいくつかありましたが、所々の紅葉が陽に照らされて、とても美しかったです。私が里山ハイクに参加する様になってかれこれ4年経ちますが、有難いことに毎年晴天です。

また、毎回ハイク前に増田さんが下見して、コースを参加者レベルで考えて下さり、感謝感謝です。報告＝林



山スキーの集い&雪崩ビーコン訓練

山スキー委員会主催



発見直近！田中さん

11月8日(金) スキーシーズンを前に恒例となった山スキー委員会主催の「山スキーの集い」が池袋の豊島産業プラザで行われ、田中、増田成、増田美が参加しました。

内容はPOW代表の小松吾郎氏による地球環境問題、かもしかスポーツの最新山スキー用具紹介。東京スキー協山スキー入門教室の案内、山スキークラブ紹介でした。参加者は30名弱と少し寂しかったのですが、なんと30年近く昔の平標春スキーで同宿し、一緒に交流した方がおられました。※覚えていてくれたんですね！何故か私の名前とお祭りのお姉さん(鈴木ひろみさん)のことを覚えていました。

11月16日(土) 武蔵野の野川沿いの公園を利用して雪崩で埋まったスキーヤーを救出する訓練が行われました。山スキーの三種の神器、ビーコン、プローブ、シャベルを使い雪崩で埋没したスキーヤーを救出します。山に入る時はビーコンと言われるスマホ程度の大きさの発信器を身体に装着し、発信状態で行動します。救出の際は全員のビーコンを受信状態に切り替えて埋没者を探し、位置を特定できたら、山岳テントのポールに似たプローブ(2～3m位)を雪に刺して確認しシャベルで掘り出します。

生存確率は15分以内、公園の野原を使い訓練を行いました。今までもこれからも使用する場面がないことが望ましいのですが、しっかり手順を覚えておくことは必修ですね。終了後主催者の用意したおでんとお酒で交流しました。報告＝増田成一

×の合宿は志賀高原で 現地集合第2弾

日程：3月21日（金）～23日（日）※基本公共交通機関の利用、自家用車使用も可
 場所：志賀高原一の瀬 ホテル山楽（0269-34-2217）
 会費（暫定）：27000円（交通費、リフト代、昼食代は含まず）



熊の湯～八方と続き仕上げの合宿はお馴染みの志賀高原です。

講習北村スクールを中心に希望者はSAJ志賀高原スキー学校の講習となります。

志賀高原への交通案内

【往路】

- ①直通夜行バス 雪物語 片道8,000円 東京八重洲口23:59 → 一の瀬8:01着
- ②新幹線+急行バス あさま601号 大宮7:17 → 長野8:35 6580円
 急行バス 長野駅東口9:10→一の瀬10:44 2300円(往復4400円)

【復路】

急行バス+新幹線 一の瀬16:17 → 長野駅東口18:00 はくたか572号 長野18:25
 大宮19:35

【スケジュール】

21日(金) 中央エリア(一の瀬、高天原、寺子屋)でグループ滑走
 22日(土) SAJ&北村SSSの講習
 23日(日) ゲレンデツアー(14時半終了)

リフト代

	オンライン購入	窓口購入
シニア3日券	18,200 円	18,800 円
食事付シニア3日券 (食事券3000円付)	20,300 円	-

行事予定

日程	内容	場所	担当者	
2月 13(木)～16(日)	八甲田深雪(山スキー交流)	酸ヶ湯温泉	増田せ	
3月	2/28(金)～2(日)	田沢湖	民宿かもしか	並木
	8(土)～9(日)	春のテクニカルフェスタ	志賀高原 ホテル山楽	スキー協
	21(金)～23(日)	第3回合宿	志賀高原 一の瀬 ホテル山楽	増田、藤井
	29(土)	柳瀬川花見	城前橋付近 ※予備日30(日)	並木
4月	初旬～中旬	日帰リスキー	場所未定	福井
	5(土)～6(日)	志賀一の瀬GS練習会	ホテル山楽	スキー協
	17(木)～18(金)	平日スペシャルレッスン	かぐら	スキー協
	26(土)～27(日)	春山スキー	平標 平標山の家	増田せ
5月 21(水)～24(土)	月山サマースキー	清水屋旅館	増田、藤井	
6月	10(火)～11(水)	平標お花見ハイク	平標山の家一泊	増田
	28(土)	第46回総会		

行事記録

日程	内容	場所	参加数	
11月	2(土)	機関紙作業	増田家	2名
	6(水)	運営委員会	中清戸地域市民センター	6名
	8(金)	山スキーの集い	豊島産業振興プラザ	3名
	16(土)	雪崩ビーコン&救急対応訓練	都立野川公園(武蔵野市)	3名
	17(日)	里山ハイキング	不動二滝～高山不動	6名
	23(土)	シーズンインパーティー	けやきホール	12名
12月	4(水)	運営委員会	中清戸地域市民センター	6名
	7(土)～8(日)	中央研修会	志賀高原横手山	1名
	21(土)～22(日)	第1回合宿	熊の湯&横手山	7名
1月	8(水)	運営委員会	松山市民センター	6名
	17(金)～19(日)	第2回合宿	八方、岩竹、コルチナ、47 八方館	9名
2月	5(水)	運営委員会	中清戸地域市民センター	5名
	7(金)～9(日)	東京スキー競技会	シャトー塩沢	6名
	11(火)12(水)	機関紙作業	増田家	2名