

# スキー合宿

昭和46年1月5日～1月9日



金沢大学ワカモノスキー部

はいめに

今年も雪の季節がやって来た。そしてスキーが話題  
にのぼる。雪運を上げてダイバックに自由自在に  
急斜面を滑り降り。スキーヤー。

これは言葉もが夢見る姿で(やう。

「か」我々は、これだけで満足してはいらねえ。  
ゲレンデの雑踏を離れ、シールをはいてラッセルし、  
汗をかきながら頂上を目指す。そこから見る雪山ほど  
君の心を打つものはないだろう。一服たたら、樹林  
の中を滑ってテントに急ぐ。

今回の合宿では、スキー登山、スキツプの基本  
となる滑行に重点を置いて講習を受け、夜は  
民宿で、みかんを食やながら、楽く、ビーキング  
を(やうて"はなりか。

C.L. 記

76. 又キ一漢台宿参加名簿

4年

- 近藤 正興 (地学) 金沢市諸江町上645-1
- 高田明 (量子) 金沢市若草町26-12 42-4591
- 柴田 富士雄 (電気) 金沢市小立野2-27-7 小坂方 62-4050  
富山県永見市磯辺144c 10代 8260
- 大出 徹 (土木) 金沢市石引町2丁目25-6 補助 31-3725  
高田市東城町1043
- 津田 伸生 (電子) 石川郡美川町1465 0762-08-3441
- 安宮島 孝司 (数学) 市内笠舞3-2-23 室下方 10代 1-2059  
長野市高田1456-4

3年

- ~~市川 隆夫 (化学)~~ 市内旭町又25-8 西口方 63-0852
- 柴田 茂樹 (電気) 名古屋市中川区火田代町1-47 052-331-4711
- 伊藤 純治 (電気) 市内本郷町3丁目9-13 本郷方 21-8322  
愛知県海部郡岩手町本郷字57 05677-5-222
- 鈴木 あ子 (初級) 市内石引町2-29-17 62-6092

2年

- 伊藤 直和 (土木) 市内泉野町4丁目17-8 41-4242
- ~~市川 隆夫 (化学)~~ ~~市川 隆夫 (化学)~~
- ~~市川 隆夫 (化学)~~ 市内橋町24-11 橋本方 21-7969  
長野県諏訪郡富士見町橋本 026662-882
- 野坂 明史 (土木) 市内第六元町13-16 田沢方  
明石市大寺大野町2689 91-1840
- 多田 明 (医学) 市内宝町12-8 能村方  
富山県射水郡大門町広上
- 斎藤 晶子 (医学) 市内小立野5丁目12-8 本郷方 31-3332  
富山市住吉町107 0764-31-5295

作野 明美 (薬学) 市内小立野三丁目14-3 山下方 61-0936  
豊岡市中央町13-24 07962-7407

矢津 早苗 (初等) 市内活野町1丁目7013 52-6405

岡崎 裕子 (教育) 能美郡 根木町 焼釜屋 (07615) 5-2511

1年

鈴木 良紀 (医学) ~~市内天神町25日1-16 窓口方~~  
市内椿場町11-13 瀧水方 31-2548  
大阪府茨木駅前3丁目5-21 0782-23-1406

石田 忠篤 (数学) 市内天神町28日1-16 窓口方  
新潟県 東頸城郡 安塚町 大字宮塚 102559-2-21029

金井 澄 (化学) 市内宝町3-24 下谷内方 31-4377  
明石市 林2丁目3-4 078-911-3083

磯坂 康忠 (工化) 市内宝町6-13 瑞音寺 21-7714  
石川県 鳳至郡 大水町 上良 大水 6-1241

林 秀行 (法学) 市内里見町18番河井方 31-2541  
神戸市 灘区 藤原通3-3-45 078-88-6068

竹内 哲雄 (生活) 市内椿場町7-15 椿井方 21-8269  
京都府 三谷町 玉鉾113 050316-7-2611

上田 康生 (生物) 市内御所町28 野崎方 52-6945  
三田市 大原315 07956-4440

祖父江 直久 (医学) 市内石引2丁目7-5 木村方 21-0189  
薬名市 南寺町30

松林 知一 (法学) 市内石引1丁目5-19 上梨方 63-0674  
東京都 葛飾区 南日中町507 63-996-3063

横井 昭次 (文学) 市内北吹江町154 安村方 62-1769  
愛知県 海部郡 佐江町 新田44-1 05322-2-5286

間所 新一 (理学) 市内福和町292 北川方 52-0866  
福井県 丹生郡 安崎村 小層庄 18-22

- 守野 清 (理学) 市内三ツノ新町1丁目155 優生寮 51-0554  
長浜市東高田町94-3
- 南保 昭雄 (化学) 市内東山3丁目20-22 52-1239  
福井県吉田郡上志比村藏巻
- 松下 善人 (医学) 市内蘇山2-3-1 52-1843
- 東郷 博 (土木) 市内石引町1-17-17 川岸方 21-2505  
米子市近笑町1丁目41 2-4880 (中)
- 松尾 宏 (経済) 市内石引2丁目7-5 木村方 21-0189  
高田市華町
- 安藤 博和 (物理) 市内諸江町上丁31 清田方 63-1053  
宮土市下横割 132-1
- 佐山 五朗 (林学) 市内石引町1-11-17 川岸方 21-2505  
津山市林田 1408
- 西村 節子 (化学) 金沢市打水町1-0119 49-2045
- 佐井 正子 (化学) 市内夏野町2丁目13-01 白梅寮 41-6777  
富山市牧田11 0764-29-0825
- 吉川 亮雄 (林学) 市内三ツノ新町1丁目155 (61)0554  
優生寮内  
大阪府高槻市八幡町1-24 (56)4078

OB 森川

政官 泉井

班分付

1	2	3	4
近藤	大出 管野田	末田 宮寛	津田
伊藤 糸		鈴木 糸	菅野 紫田
矢津	多田 作野	伊藤 魚 斎藤	野坂 田崎
石田 所 松 佐 作	鈴木 糸 城坂 松 宇 相	尾 牛 林 上 宇 南	西村 栗 野 横 井 竹 内 松 緑

08. 森川, 敬室: 永井

食糧計画  
10月分

	行動食	meeting 食	
59 (X)	PX 1袋	お菓子 2袋 ジュウコフ 1/2袋 サブレ 2本 260g 10個	
6日 (水)	料理 10個 納豆 1袋 ジュース 1袋 チーズ 10本 レース 1袋	お菓子 2袋 ジュウコフ 1/2袋 ワッシャー 2本 <del>お菓子</del> 1袋 お菓子 2袋	<備考> ○5日の昼食・朝食は各自用意すること ○昼食はテルモで「お茶」とお湯を併せて飲むこと
7日 (木)	チョコレート 2枚 マロン 10個	レニター ドリンク 1本 料理 10個	○果物と飲物(カルピス、スキムミルク)の補充は 大歓迎
8日 (金)	ヨーカ 1本 ビスケット 1袋 PX 1袋 マロン 10個	お菓子 2袋 レニター ワッシャー 2本	○一日当り1-1枚 65~85円
9日 (土)	PX 1袋 チョコレート 2枚 ジュース 1袋	お菓子	

1804X200

連

プレゼント交換(8日)のため、各自100~200円程度の品物に手紙を添えて、中身が分る袋より、包んで「村、栗」。

# 裝備

## 個人裝備

- スキー用具一式 (スキー、ストック、スキーブーツ)
- 登山靴
- トレンジャーのニッカー (スキー)
- 不着 (スキー、モ) 2枚
- 手袋
- スパッツ
- 洗面具一式
- 洗濯 (湯洗の分一政)
- 古新聞紙
- セリ紙
- 陽焼サエヨクリーム
- 歌集
- 米 245合
- キスリング
- ガラスのゴーグル
- マフラー
- シヤブ
- 靴の土 (スキー)
- 学生証
- 保証書
- 用名教
- スホン下
- 地図 (白馬)
- 磁石
- トランプ、カズ etc.
- 予備金 (リフト代 etc.)

## 団体裝備

- ニール
- マシクイキ
- テルモス
- 荷丸
- 修理用具一式
- セッケン
- 本テープ
- 西ブラシ
- 救急箱一式

## 連絡先

長野県北安曇郡小谷村大字千国 2 49/0番

大田 重信

全沢市野野 3組 1-4)

(36) 41-4375

吉田 穂積

# 日程

1月5日

全沃 → 系鬼川 → 南小谷 → 支屋  
6:35'            8:45'    8:52'            9:54'

民宿到着後，部屋分け，荷物整理

13:00 出発

↳ 飯クラス別練習

16:00 宿舎に到着

17:00 民宿着（夕食，その他）

20:00 meeting クラス分け発表

22:00 就寝

1月6日

6:00 起床

8:00 出発

↳ 講習

12:00 夕食

13:00

↳ 講習

16:00

17:00 民宿着（夕食，その他）

20:00 班別 meeting

22:00 就寝

1月7日

6日にかき下

1月8日

6:00 起床

8:00 出発

↳ 講習（総仕上げ）

12:00 夕食

13:00

↳ 班別による練習，班別行動

16:00

17:00 民宿着（夕食，その他）

20:00 全体 meeting - 7:00 以上交換 26.

22:00 就寝

1月9日

6:00 起床

8:00 出発

## ⑧1. スキーについて

スキーは昔ヨーロッパで冬の交通の為に考案されたもので、それがスポーツ化して来たのは極めて近年のことである。この間スキー技術は急速に発展してきており、その体系はオーストリア式とフランス式のものと統一される。

・現在のスキー技術における姿勢上の特徴

1) かかとの押し出し（回転の原動力（アール・クボークンからウェールデムまで））

2) 足の結果生ずる外向（腰から上の体が谷側に向く）の“く”の字姿勢

3) この姿勢が左右に連続して上体はあまり動かず、脚部のみ左右に擺振する状態（ハインツ・ヒール技術）

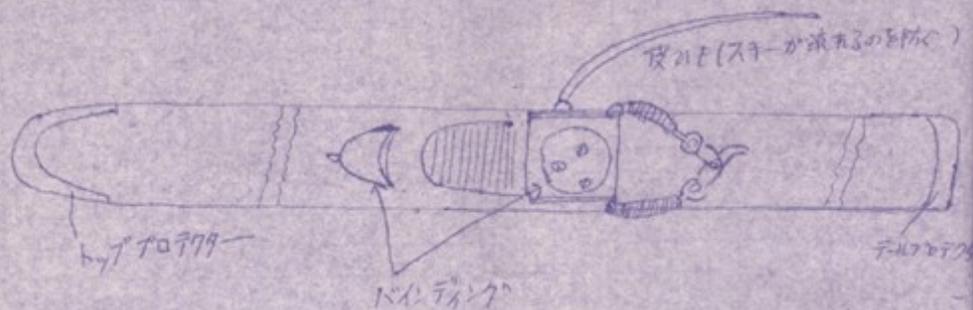
4) 適当な前傾（足首から曲がる）

5) 両脚、両スキーをそれぞれ操作（パラレル以上）

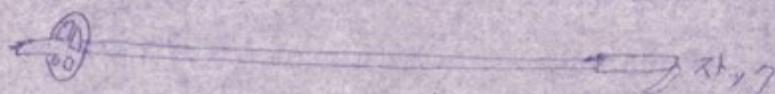
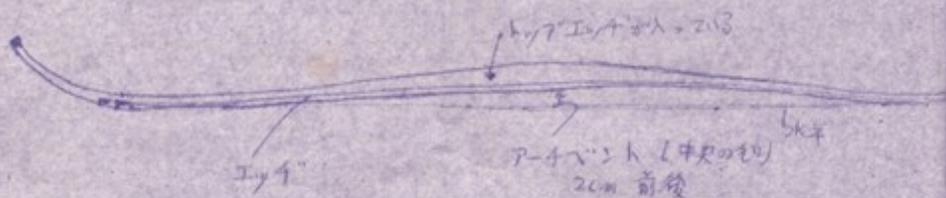
6) 立ちあがりにより回転の移動を助ける（体が上り向き）  
沈み込みは “ ” （沈み込み向き）

7) 腕は全体のバランスと回転を助ける様に保つ

§2 用語



上図は一般的なセリアーあるHOPE MARKERの左足用の図である



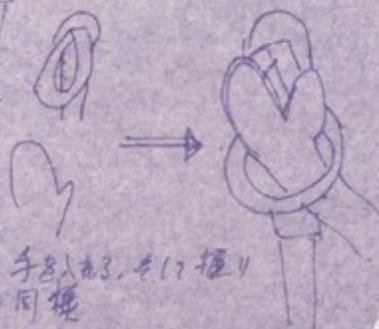
スタッフには、おろきとして左右がある

左

右



握り方は左手の場合



下から輪の中へ手が入る、そして握り  
(ゆる、右手も同様)

## ③ スキーをばく

### ① はき方

- ・平らなところでばく事、或いは平らにはばく事
- ・靴の底がほとんどけずけていなければ確認不要
- ・スキーのバインディングの強さを速度によってある事、  
即ち滑走中非常に無理な力がかかる範囲でスキー靴がバインディングからはずれる事がない様に要する。
- ・セフティの場合底のモトはしっかり確実に巻よける事。

### ② 転倒のしかた

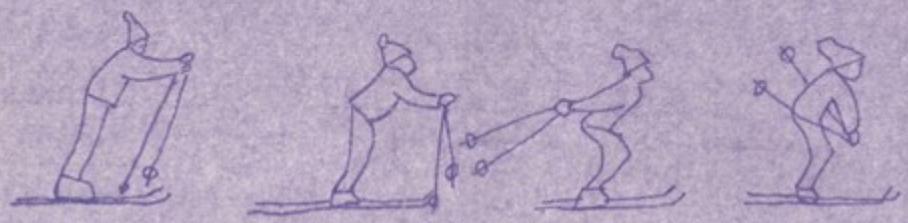
- ・自然の力にまかせてできるだけ山側に転ぶこと、谷側に転ぶにはできるだけ避けなければならぬ。滑走中の転倒はスキーのステップに身がまがして脱力した状態にある事。転倒の仕方が上手になると技術が上達する。

## ④ 滑走 (スキーに慣れた事、 「カービングアップ」)



- ・スキーを雪面から上げながら滑らせながら押し出してゆく。腕は歩く時と同じ。
- ・荷重移動でぐらついたり、左右のスキーが重なったりしない様に注意。

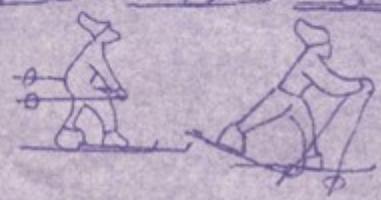
§5. 滑走 推進滑走



片足推進滑走



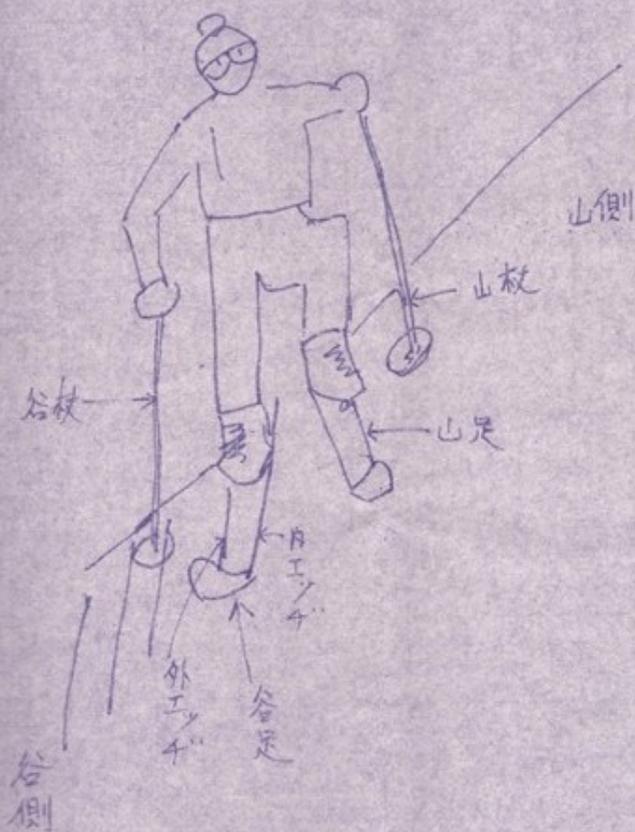
- ・バリス感覚を養ふ
- ・スキー操作に熟達す
- ・ウォーキングステップ



これをストックと片方ずつ用ひれば 変形バスケンクである。

# §6 登行

- 直登行
- 開脚登行
- 階段登行
- 斜登行



## 87. 直滑降

斜面を真下に向かて滑り降りる技術で滑降技術の基本である



- 雪面の複雑な凹凸や雪質の変化をも乗り越えることが出来、障害物に対し方向転換、停止、シニア等の動作が敏速に出来ること。

## 88. 斜滑降



- 急斜面を安全な速度で滑降でき、その姿勢はクリスタルスキーの基本姿勢に通ずるもので、大気を意識をもつ。

● 横滑り、山回り、クリスタルスキーと緊密な関連をもつ

- 強い雪、急斜面移るスキーへの荷重(谷側) ~~腕を前に出す~~、向手の「く」の字姿勢を強める (山側のスキーを前に出す)

腕は肩の向きに合わせて、ひいて軽く曲げ、ハチを軽く曲げる身体が緩み、バックの動作を起すことの出来る位置に保つ

注意

a) 恐怖心から山側へ上体を傾けがちなが、上体を山側に傾けると膝の山側への押しつけがやよんでエッジが立てられる不安定な方向の定まる斜滑降になるけかりが急斜面では下り落ちて転倒することにもなる。急斜面は各側へ体を向ける。死を右に傾けてはいけな。

b) 死を右に傾けてはいけな。

c) 斜面の上から滑る。アスキーヤーに注意。

互滑降と同様、常に定首を向ける。肩、腕に力を入れない。前傾、腕の位置、シュポールの幅、視線等に注意。

## §9 横滑り (サイドスリップ)

・斜滑降と組み合わせて速度をコントロールでき、急斜面の局部的な速度の制御の手法。

・エッジングをゆるめるだけで横滑りはできるが、フリスチャニア技術習得のための“踵の押し出し”を履えるためこれを利用して横滑りをする。

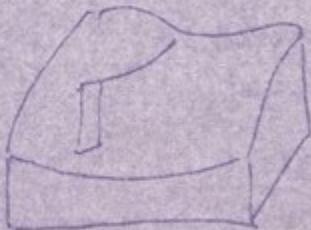
・踵の押し出しは“踵をいねる”ことにより行なわれる。このま、かけは高い姿勢から沈み込むことによっておこなわれる。沈み込みを強くすることにより踵の押し出しを強く行うことができる。

(練習) 急斜面を用い雪を踏み込んで滑りやすくして行なう。

A 両杖で押し立てスキーを横に滑らせる。



B 地形を利用して横滑りに入る。



横滑りを施行するときは互滑降、斜滑降よりむづかしい。これを杖の補助により感じて覚える。

滑りやす  
通す

内連

重山谷

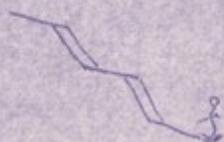
の

滑りやす

緩急

C 斜面降、横滑りのくり返し  
昇降練習

D 急な角度の斜面降から  
横滑りへ



注意

- a) 右スキーに荷重し、右傾ト体を向ける。
- b) 左首を十分深く曲げる。右後首は曲げすぎりても  
全然曲、ていないことが多い。
- c) スキーのテールが流れ死ななう向く場合が多い。脚  
をし、かり右ト向け、脚で滑る。
- d) 脚を押し込んで踵の押し出しとすることはいけない。
- e) 昇は進行方向へ。

§ 10. フォル—ク



◦ 直滑降から一度高い姿勢をとり、沈み込みから両  
脚を外側に引張り出すようにして、スキーをV字形  
に向く

◦ 腰はV字の中央におき、左右対称

◦ 荷重は足の裏の中央。速度に応じて変化

高速—足の抜側 低速—踵側

◦ 膝で“エンディング”の加減

練習

A. 静止にて姿勢の練習

B. 直滑降からフォル—ク



C. フールークからスキーをとりこえる



D. 膝の屈伸により開き出しを大きくしたり、小さくしたりする



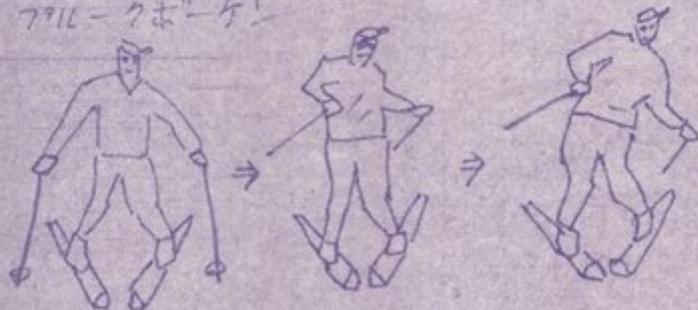
E. 直滑降 → フールーク → 直滑降 → のくり返す



<注意>

- 尻尾を出し、足を踏らばりたり/たり
- 足首を深く曲げ、膝を前に出す
- 上体を高く、腕を楽に保つ
- スキーの先はできるだけ接近する
- スキーの方向がかわらぬように、回転の技術と習得(おぼたない)
- 膝を出して、おくり返す

511 フールークホーケン



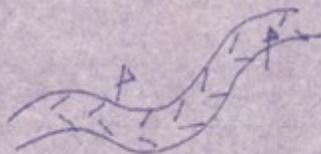
- 回転の原動力は荷重の傾き換えて同時に先行した踵の押し出し。
- 回転に先立つ上体の回転方向と逆の回転
- 回転外側スキーに荷重  
の外スキーの荷重は膝の移動ではなくて、上体の傾きによる。

〈練習〉 こゝにある斜面を利用

- A. 静止の状態で膝の移動の練習
- B. プルークから立ち上がり、次ぎにスキーの押し出しの左右反復練習。  
回転させることによる変換後にも。
- C. プルークから立ち上がりながら上体の逆回り→次ぎにスキーの押し出しの練習。
- D. ゆるい木通のような地形で、左右連続練習



- E. 一旦静止の間に踵の押し出しを2〜3回行なうから、連続回転する
- F. 旗門を用いて練習



〈注意〉

- a) 荷重の移動は、膝の移動によるもの、次ぎに、極端に肩を下げる。
- b) 回転方向に肩、膝を回し込めれば、ほんの少しづつ、勢いよく、勢いよくはなす。
- c) スキーの先を引く。
- d) 膝を伸ばしたり、尻を押し出す。
- e) 肩はかまわず、膝はバネをばね。

# §12 システムボーゲン



- この技術を得たより初級者は山道を滑ることが出来る
- フルターンボーゲンがある程度できる前にこの技術に移る方がよい (かまかまのターンはよく、内スキーはよく、外スキーはよく)
- システムボーゲンには、滑りに適した速度を得ることが出来る
- よくある斜滑降が、この技術から上体の直回転

## <練習>

- 斜滑降の姿勢で立ち止まる状態で、内スキーの刃を切り出す練習をする。
- 斜滑降がフルターンへ滑りや、氷や雪のこぼれや、斜面が急なところから、内スキーを切り出す練習をする。
- フルターンボーゲンから、内スキーを切り出す練習をする。斜滑降に入る。外スキーを荷重する。
- ゆるい大きな楕円のような地形を滑り、システムボーゲンを左右に連続する。

練習の  
方法は

E. システムボーゲンから地形を利用して、横滑りへ

F. システムボーゲンを速度を遅く、練習  
開き出しを小さくして練習

注意

フールークボーゲンと同じ注意が必要だが、その他に

- a) 山スキーを降り大きく開き、両スキーの先を離さない。
- b) 斜滑降からフールークになると、斜面が急になるので、フールークに入る  
ときには足首を曲げて膝を前に出して、前傾はくちはなさない。
- c) 回転が終って谷スキーに荷重が来ると、開き出しが、まっさら  
動作になる。
- d) 上体の外向は最後まで強く保つ。
- e) 視線は回転の先方、新方向に向けろ。