

湯の丸山スキー教室 ～東京スキー協議会の行事から～

2月8日(土)から9日(日)にかけて湯の丸山スキー教室(長野県)が開催された。8日は雲が広がっていてあまり天気が良くなく、雪も少なくブッシュが出ていた。グレンデで足慣らしの滑走の後、グレンデトップから鞍部へ滑り込みシールを装着して登高、装着時に板を外すと膝以上まで潜ってしまうほど雪が柔らかい。登山道の脇の牧場の柵がすっかり出ている。鐘の分岐で登山道を離れ山腹に入り込む、あまり深くはないがラッセルで登る。参加者の一人のシールの具合が悪く補修をするが、急斜面になって山頂が望める地点で(雲で山頂は見えないが)とうとう半分以上はがれてしまい登高を断念。その地点で雪に穴を掘り積雪の状況を確認。積雪は1m程度しかなくうすい層が数多く重なっている。



今年の降雪の少ない状況が一目瞭然に表れている。参加者に弱層を確認してもらい、弱層から雪がずれるのを体験してプローブ(ソンド棒)の使用法も練習して滑降、ブッシュが出ているので、コースを探り探りの滑降になり快適とは言えなかった。雪質は粉雪がほとんどだが、時には硬い部分もあるので油断はできない。鐘の分岐から登山道に入り途中でカラマツの林の中を滑降、林の中は粉雪キャンプ場に出ると青空が見えて籠の戸もきれいに見えて写真撮影、林道を滑走し宿の裏のスキー場に到着。林の中でビーコンを埋めて捜索練習を行った。夜のミーティングでは、地図読みとコンパスの使い方を復習、部屋の中で再度ビーコンの使用練習をおこなった。

9日は夜からの雪で新雪状態、風もかなり強かった。グレンデトップから鞍部へ滑り込みシールを装着、山中はグレンデより風が強く冷気も強い。前日のトレースは降雪と強風でトレースは消えている、先行した登山者が引き返してくる。鐘の分岐に来ると山腹はより風が強く視界も悪く、この状況では登るのは困難と判断しキャンプ場に向けて登山道をシール歩行に内容を切り替えた。途中で登山道を外れ湿原に出てシール歩行の練習、キャンプ場に着くと昨日と同様に青空になり撮影タイム。昨日シールトラブルを起こした参加者は、今日も途中ではがれたが下りと平らな所なので、皆と一緒にキャンプ場でシールを外し、林道を滑降しグレンデに戻って無事教室終了しました。

東京スキー協の目指す山スキー

1969年スキー協の創立以来、楽しく安全なスキーのために活動し、基礎スキーを中心に競技スキー・オフピステスキー(山スキー)を進めてきました。その中で組織的に取り組んできた山スキーは2020年で46年になります。スキー協は、滑るために山に登り、雄大な自然を楽しく滑ることを目的としてきました。楽しく自然の中を滑るには登山と共通の登る技術、体力と共に知識が必要となり、山スキーは、登山とスキーの間に生まれたものと捉えています。また、山スキーを楽しむには、スキーの滑走技術を高めることも重要です。ケガの多くは転倒によるもので、滑降技術の向上は安全にもつながります。



効率良く滑降技術の向上を目指すには、グレンデが有効だと考えています。安全面ではコース表示のない自然を滑るための地図読みを学習、雪崩を避けるために地形、積雪・雪質、さらには気象なども学習する必要があります。また、単独での行動は事故の際重大な事態になりやすく、仲間を作ることも大切と考えます。遭難や事故を避ける安全係数は危険要因に対し技術・知識の割合で変わります。安全係数を高めるために全国スキー協では、山スキーリーダー制度を確立し、救出・雪崩回避の訓練を実施しています。東京スキー協では、1～5月に山スキー初心者を含めて経験者までを対象にした山スキー教室を実施するなど、山スキーを安全に楽しみ広めることに努め今後も進めていきます

満員御礼!! 令和になってはじめての大会 ～新春オープンテニス大会～

毎年2月から3月に開催している「新春オープンテニス大会」を2月2日に駒沢公園テニスコートにて、開催いたしました。今年の申込みは例年になく、男子、女子、ミックスの3種目とも満員でキャンセル待ちが4組でるほどの人気の大会になりました。

選手のみなさんも今年初めての大会ということもあり、どの種目も白熱した良い試合でした。大会運営の私達も選手のみなさんに協力を大いにいただいてスムーズな進行と楽しい大会にさせていただきました。

今後も参加の皆様楽しい大会を心がけて運営して行きたいと思っております。(東京都テニス協会事務局長 磯曉雄)



男子ダブルス 優勝 大野・森田ペア



女子ダブルス 優勝 高橋・大川ペア



ミックスダブルス 優勝 小嶋・齋藤ペア

初心者からベテランまで楽しめる水泳大会

～第16回東京水泳フェスティバル水泳大会～

2月11日(火祝)に東京辰巳国際水泳場で第16回東京水泳フェスティバル水泳大会が開催されました。本大会は東京水泳協議会加盟クラブの皆さんとその家族が参加できる大会で約300名が参加しました。

水泳初心者がスイマーの聖地の辰巳国際水泳場で楽しめる大会としても好評で、今年も25m完泳と25mビート板キックは、まだ水泳を習いたての「将来のオリンピック選手のタマゴ!？」がコーチと一緒に泳ぐ競技もあります。小さなスイマーが完泳すると会場からは、拍手が沸き起こりました。またエントリーしている選手ならだれでも参加できるお楽しみゲーム「フロート・ジェットコースター(大きなビート板の上を歩く、走る)」は、普段プールでできないような「遊び」は、子どもには大好評で非常に盛り上がりました。

初心者でも楽しめる一方、日々記録更新を狙う愛好者の皆さんも多く出場し、41の種目で大会記録が更新されました。今年はオリンピック・パラリンピック開催の影響で次回の東京辰巳水泳大会は、千葉国際総合水泳場際水泳場に会場を移して5月16日(土)に開催します。オープン大会ですので沢山の方のご参加お待ちしております。

〈お問い合わせ〉

東京水泳協議会(03-3981-1345 平日10時～18時)までお気軽にどうぞ。



成城ボーイズチームの選手宣誓



フロートジェット・コースターの様子

北区スポーツ祭典のフィナーレ ～北区ナーレ～

『誰でも来たくなーれ!』という思いを込めて、1年のフィナーレを飾る祭典「北区ナーレ 2019」が2月8日(日)に開催されました。今年は約150名が参加し、会場の赤羽会館大ホールは熱気に包まれました。北区スポーツ祭典での上位入賞者を中心に、種目を超えて合同表彰式を行いました。来賓として北区役所からスポーツ推進課課長も出席。スペシャルゲストとして、江戸太神楽の『仙若』さん、歌手の『Noe』さんが駆け付け、イベントを盛り上げました。会の後半で行われた「ザ・オークション」では例年通り会場が沸きました。1999年に始まった北区表彰式典が、2003年に『北区ナーレ』と名称を変更し、今に続いています。(大垣晶子)



今年は6月13日(土)に開催 ～第25回東京反核平和マラソン～

東京反核平和マラソンを今年は、6月13日(土)に開催します。この行事は「スポーツは平和とともに」を掲げるスポーツ連盟の重要な活動の1つです。東京都連盟主催行事として、全組織を挙げて参加者、サポーターを募り、第25回東京反核平和マラソンを成功させましょう。被爆、終戦から70年以上経ちました。しかし依然として、世界各地では紛争は絶えません。今年も「スポーツは平和とともに」「核兵器廃絶」のスローガンを掲げ、沿道の皆さんにアピールして「東京反核平和マラソン」を例年以上に盛り上げていきましょう。コースは夢の島、杉並区役所、大田区役所、北区役所の都内4か所から出発して代々木公園を目指します。反核平和マラソンは、競走ではなく、参加者みんなで、約18キロのコースを「反核平和」をアピールしながらゆっくり走ります。コースの途中からや、1区間のみ(2～3km程度)のみの参加でも構いません。平和を愛するスポーツマンの皆さん是非ご参加下さい。

東京反核平和ウォーキングも同日開催!!

今年の反核平和ウォーキングは、東京反核平和マラソンと同日開催です。南コースの鍋島松壽公園(渋谷区)から神宮通り公園までを歩きます。ゴールはランナーとの同時ゴール目指します。走るのには厳しいという方、歩いて「核兵器廃絶」と「スポーツは平和とともに」をアピールしてみませんか?

東京反核平和マラソン・ウォーキングのお問い合わせは東京都連盟までお気軽にどうぞ(TEL:03-3981-1345)



東京都連盟の事業としてゆりかもめルーマラソンに続き3月29日(日)に「第1回東京さくらマラソン」を開催します。距離はハーフ(21.0975km)、10km、2km(小学生のみ)。コースは赤羽桜堤緑地前をスタート・ゴールとした浮間公園付近～江北橋付近です。さくらが見ごろの季節に、春風を感じながら気持ちよく河川敷を走ってみませんか?東京ランニングクラブ(新日本スポーツ連盟東京都連盟加盟団体)に加入頂きますと参加費が1000円引き(小学生を除く)となります。この大会を機会に加入をおすすめします。申し込み締め切りは3月9日(月)必着。

お問い合わせ・お申込みは新日本スポーツ連盟東京都連盟まで。

TEL:03-3981-1345(平日10時～18時) Email:njsf@tokyo.email.ne.jp FAX:03-3981-8315

東京都連盟スポーツカレンダー 2020年4月～6月

ランニング

- ・月例多摩川ロードレース(予定)
4/12(日)国立市菅河川敷グラウンド横
- ・月例赤羽マラソン(予定)
4/26(日)荒川河川敷
- ・第40回春季陸上競技大会・記録会
4/4(土)駒沢公園陸上競技場
- ・世界同時マラソン「ビビチッタ」
4/18(土)荒川河川敷
- ・ふれあい赤羽駅伝
5/10(日)荒川河川敷
- ・第25回東京反核平和マラソン
6/13(土)都内4コース

水泳

- ・第28回東京辰巳水泳大会
5/16(土)千葉総合国際水泳場

卓球

- ・全国大会都予選 男子年代別 S
4/11(土)エスフォルタアリーナ八王子
- ・全国大会都予選 女子年代別 S
4/25(土)武蔵野の森総合スポーツプラザ
- ・全国大会都予選 一般男女年代別団体
5/2(土)エスフォルタアリーナ八王子
- ・全国大会都予選 一般男女 S
5/6(祝)武蔵野の森総合スポーツプラザ
- ・前期プログレスリーグ
4/8(水)14(火)武蔵野総合スポーツプラザ
- ・第37回ハローレディーズ団体戦
4/13(月)武蔵野の森総合スポーツプラザ
- ・女子ペアマッチ Pリーグ
5/1(金)東京武道館

■北区

- ・春季大会 3ダブルス卓球大会
4/5(日)北区赤羽体育館

■練馬区

- ・第44回練馬区 春季卓球大会
4/5(日)中村南スポーツ交流センター

■中野区

- ・第34回中野オープン大会
4/18(日)中野体育館

■杉並区

- ・杉並団体戦
5/31(日)上井草体育館

■大田区

- ・男女 MIX 団体戦卓球大会
4/25(土)大森スポーツセンター

■町田

- ・第9回町田オープンペアマッチ卓球大会
4/28(火)町田市立総合体育館

■中野区

- ・第34回中野オープン卓球大会
4/18(土)中野体育館

■多摩

- ・第19回多摩ジュニアシングルス卓球大会
4/2(木)エスフォルタアリーナ八王子
- ・多摩シングルス Pリーグ卓球大会
4/15(水)柴崎市民体育館
- ・多摩スプリング団体戦
5/31(日)東久留米市スポーツセンター

テニス

- ・新春オープンテニス大会
4/5(日)駒沢公園テニスコート
- ・皐月オープンテニス大会
4/26(日)光ヶ丘公園
- ・城北オープンテニス大会
6/7(日)城北公園

■練馬区

- ・第44回春季テニス大会
4/11(土)12(日)19(日)土支田コート

■北区

- ・春季大会(ミックスダブルス)
4/12(日)新河岸川コート
- ・春季大会(ミックス団体戦)
5/3(祝)桐ヶ丘体育館コート

バレーボール

■北区

- ・第45回北区春季バレーボール大会
女子予選 4/12(日)桐ヶ丘体育館
男子予選 4/26(日)桐ヶ丘体育館
男女決勝 5/31(日)桐ヶ丘体育館

バドミントン

■練馬区

- ・第15回練馬春季バドミントン大会
4/19(日)光が丘体育館

ウォーキング

- ・小松川千本桜と旧中川を歩く
4/5(日)東大島駅 9:45 集合
- ・あきる野の自然を満喫しよう
4/18(土)武蔵五日市駅 9:45 集合
- ・足立健康増進コース
4/26(日)竹ノ塚駅 9:45 集合
- ・水と緑の逆川(さかさがわ)緑道を歩く
5/16(土)越谷駅 9:45 集合
- ・横瀬(よこぜ)の里と秩父札所巡り
5/24(日)西武秩父線 横瀬駅 9:45 集合

スキー

- ・志賀高原レーシングキャンプ
4/4(土)～5(日)
- ・平日スペシャルレッスン
4/22(火)～22(水)かぐら or 田代グレンデ
- ・第4回鳥海山スキー教室
5/3(日)～5(火)
- ・第5回八甲田山 山スキー教室
5/2(土)～5(火)
- ・第6回立山・剣沢山スキー教室
5/22(金)～24(日)

～ 編集後記 ～

新型コロナウイルスの感染が世界中に広がっています。

日本は2020オリンピックパラリンピック開催国としてももっとも感染症対策ができていなければならない国です。そのための予算も組まれていなければならないはずで、開催国としての資質が疑われますね。(小林章子)