

# AUSTRIA SKI



'71  
第11回

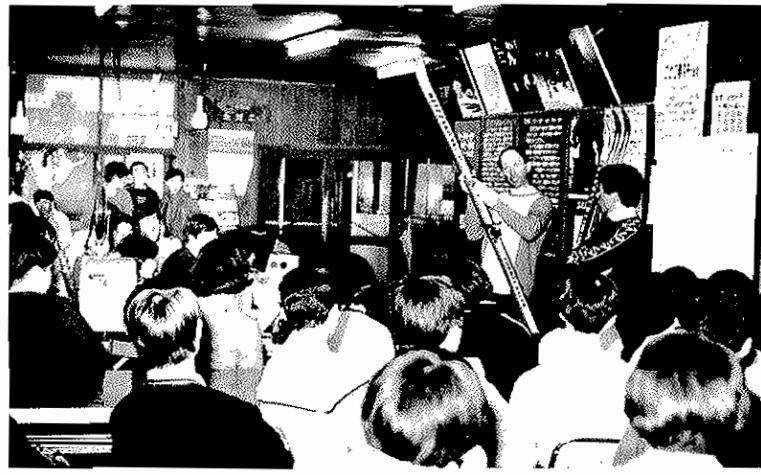
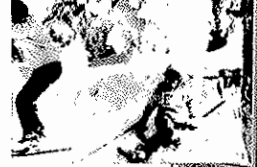
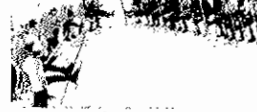
## オーストリアスキー教室

主催 日奥国際スキー協会 (NAISG) 後援 オーストリア大使館 国民休暇村協会

レッスン▶



# オーストリア・スキー教室 PHOTO GUIDE



理論講習▶



▲ヒュッテン・アーヘント(夜の集い)  
コース4日目のツアー▶  
◀教師トレーニング





「すべての技術をシーファーレンに」— オーストリア・スキー教室はこの合言葉のもとに、11年間オーストリア人講師30数名を招待し、2万5千人の講習生に参加していただきました。練習のための練習に終始しゲレンデにへばりついては本当のスキーの醍醐味を味わうことはできません。学んだ技術が実際に応用され、それぞれの技術段階に応じて自然にチャレンジすることがなくては、講習会の優等生にはなれないと思います。当教室はオーストリア本国で行なわれているスキー学校を日本に再現し、アスピンの世界会議でオーストリアの公式指導法に決定された「赤い糸」と呼ばれる最新のオーストリア・メソッドで、初心の方を早く無駄なく安全確実なスキーヤーに、上級の方をあらゆる斜面をこなせるエキスパートに導びきます。教室には外国人の参加も多く、国際色ゆたかなムードの中で、スキー・ライフすべてを楽しんでいただくようプログラムされています。

【会場】 ニセコ・蔵王・志賀・乗鞍・鹿沢・八方で、12月下旬から、4月まで講習会が常設されています。お好みの会場へ、お好みの時期においで下さい。

【講習】 シーズン開幕前に10日間にわたる教師統一合宿が行なわれ校長ワルター・ニーダーライター氏の厳格な指導のもとで日本人専任教師の講習法の研鑽があります。これらの教師がクラス10名前後の生徒を受持ち、午前・午後2時間ずつのレッスンをします。

【コース】 各会場とも講習初日午前10時に現地集合です。都合で集合時間に遅れる方には、午後からクラスわけをします。毎日のレッスンのほかに、ミーティング、スキー・フィルムによ

## オーストリア スキー 教室について

### 〔講師〕

20数名の日本人専任教師を指導するのは校長のワルター・ニーダーライター氏。彼は1926年オーストリアのザルツブルグ州に生れ、現在、陸軍アルペン学校スキー・登山主任教官の地位にある。オーストリアの国立スキー学校校長であり、日本にオーストリア・スキー・メソッドを紹介したクルッケンハウザー教授が、「ワルター氏が日本でコーチすることは、私が日本で指導するのとおなじことである」と推薦するだけに、彼は理論、技術ともにすぐれた、オーストリア現役スキー教師の第一人者として活躍中だ。山岳スキー訓練の経験から他に先がけて「ブライト・シュピング」の研究を始め、ビギナーを早く、無駄なく、エキスパートに導びく指導法を確立し、日本に紹介した功績は大きい。講習中は厳しく、振り上げたストックの下でしごかれた受講生も多いが、レッスンは終われば、ラーメンが好物の気さくなオジサンで皆に親しまれている。今回で7度目の来日。

外人講師とともに、各会場チーフ—柳沢昭（昨年ヨーロッパ・スキー留学）、井上泰助（今年ヨーロッパ・スキー留学）、加藤武雄、檜原邦正をはじめとする日本人教師が講習を受持つが、これらの教師はすべてオーストリア人講師の専門的な訓練を数年にわたって受けている。

ワルター・ニーダーライター

巡回予定  
 冬～春 志賀  
 春～夏 八方  
 夏～秋 乗鞍  
 秋～冬 鹿沢  
 冬～春 蔵王



る理論講習、「ヒュッテン・アーベント」と呼ばれる夜の集いがあります。また講習会最終日には、受講の成果をみせる各クラスのデモンストレーションもあります。最終日は午後のレッスン終了後3時頃現地解散しますが、列車等の都合で、早く帰ることもできます。

### 〔講師〕

20数名の日本人専任教師を指導するのは校長のワルター・ニーダーライター氏。彼は1926年オーストリアのザルツブルグ州に生れ、現在、陸軍アルペン学校スキー・登山主任教官の地位にある。オーストリアの国立スキー学校校長であり、日本にオーストリア・スキー・メソッドを紹介したクルッケンハウザー教授が、「ワルター氏が日本でコーチすることは、私が日本で指導するのとおなじことである」と推薦するだけに、彼は理論、技術ともにすぐれた、オーストリア現役スキー教師の第一人者として活躍中だ。山岳スキー訓練の経験から他に先がけて「ブライト・シュピング」の研究を始め、ビギナーを早く、無駄なく、エキスパートに導びく指導法を確立し、日本に紹介した功績は大きい。講習中は厳しく、振り上げたストックの下でしごかれた受講生も多いが、レッスンは終われば、ラーメンが好物の気さくなオジサンで皆に親しまれている。今回で7度目の来日。

外人講師とともに、各会場チーフ—柳沢昭（昨年ヨーロッパ・スキー留学）、井上泰助（今年ヨーロッパ・スキー留学）、加藤武雄、檜原邦正をはじめとする日本人教師が講習を受持つが、これらの教師はすべてオーストリア人講師の専門的な訓練を数年にわたって受けている。

ワルター・ニーダーライター

巡回予定  
 冬～春 志賀  
 春～夏 八方  
 夏～秋 乗鞍  
 秋～冬 鹿沢  
 冬～春 蔵王

## Message



アイセルスベルグ  
オーストリア大使



会長  
茅 誠司



理事長  
岩動 洋



理事  
村山 雅美



校長  
ワルター・  
ニーダーライター

日奥国際スキー協会（NAISG）が今回第11回オーストリア・スキー教室を、オーストリア人スキー教師ならびにオーストリア流に訓練された日本人スキー教師により開催することはオーストリア大使として私の欣快とする所である。本年も多くのスキー愛好者がNAISGを通してオーストリア・スキー技術に接せられることを望んでいます。

*Walter Madernitzky*

スキー教室も10年を越した。この10年に気がついて見たら日本は経済的にヨーロッパ諸国を抜いていた。産業の発展はすさまじくそのすさまじさは、しかし一面に於て人間が疎外される状態になっている。

人間が人間のために生きなければならない事に気がつき始めて世は混乱している。

自然の中に入って、日頃抑圧されている筋肉運動を開放し、ゆったり人の赴くべき道を考えて見るのは大切なことである

この意味でオーストリア流のスキーの楽しみ方は益々意義が深くなっていると思う。

*茅 誠司*

知性と逞しい肉体とどちらを選ぶか。私は勿論その両者を共に願う。それはならぬ、何れか一方にせよと迫られたら、迷はず頑健な身体をと言う。逞しい肉体には人並の知性が自らついて来ると楽観しているせいかも知れない。人柄の明るさと共に

草木も氣息奄々たる都会を離れスポーツを通して明るい時間を提供する当協会の任務は大きい

*岩動 洋*

1960年第5次南極越冬隊の医師として私は岩動君を候補の一人に考えていた。ところが逆に、その年から始ったオーストリア・スキー教室の彼の構想の方に私が引き入れられてしまった

楽しく面白い社会スポーツが益々必要とされて来た今、当協会が各位の御協力を得て所期の目的を貫いていることは同慶に耐えない。

**村山 雅美**

谷間が新雪で覆れ、冬への装いが始まると、新しいシーズンの到来に心が湧きます。

新しいオーストリア・スキー・テクニックのコーチで今年もまた日奥国際スキー協会の会員はじめ日本のスキーヤーの皆さんにお会いできることは喜びにたえなく、全力を尽して指導に励むつもりです。皆さんもシーズン前のトレーニングをお忘れなく、シーハイル!

*Walter Madernitzky*

# 〈装備学〉入門

〈まえせつ〉

スキー装備に対する正しい理解は、スキー上達の前条件。やたらとカッコをつけろというわけじゃない、どうせ買うならこんなところに気をつけろということだ。もとよりこの〈装備学〉は紙数制限のためすべてを単純化した。こまかい個人差もあるので最後には協会指定店のスタッフや教師に相談するといひ。

初級者は必ず短いスキーを

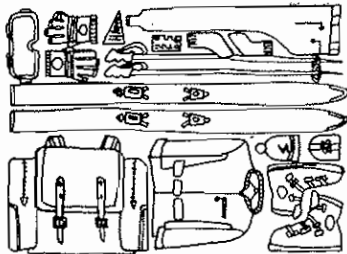
## I スキー

※購入の基礎条件

- a. 予算 b. 技術 c. 希望  
使用年数 d. 身長 e. 体重 f. 年齢

チェック・ポイント

- ①高いスキーはそれなりによいスキーといえる。(高いからといって競技用のものは性質上一般向きではないので買ってはだめ。)
- ②スキーの長さ=身長+20~25cm  
初心者は身長と同程度のもの。(長いスキーは雪面抵抗を受ける面が大きいので回転時の除雪抵抗が強く、安定性はよいが回転に大きなエネルギーを必要とする。初心者は短いスキーを用いればスキー操作を早く楽に覚えらる)
- ③アーチバンド=片手でプレスできるもの。
- ④スキーの前後は同質のもの=前が柔く後が硬いというのはダメ。前後が同様の軟らかさをもっているもの。(滑走面のあらゆる場所に均一の圧力をかけるため=E.P.D)
- ⑤滑走面を合せた場合にぴったりと密着し



て際ののないもの

- ⑥ねじってみて抵抗の強いもの。
  - ⑦エッジ=キャタピラ・エッジがもっともよい。(衝撃をスキー各部で吸収するから)
  - ⑧トップ、テール、エッジについては特に作りをチェックすること。
- 〈概論〉1台1台のスキーが違った性質をもっているから、実際に自分の手であたってみること。

〈使用上の注意〉

- ①使用しない時はいつも乾燥させておく。ブラシで雪を落し、布でふきとっておく。
- ②使用10分前には必ずスキーを乾燥室から戸外に出し、戸外温度とスキー板温度を同じにする、さもないと雪が滑走面に氷状につきすべらない。
- ③ベンドをしぼった状態で持ち運ばない。(そりがなくなると滑降・回転に不向き) シーズン・オフにはスキー・プレスを利用する。
- ④小さな穴や傷の応急修理にはワックスでぬりつぶす。シーズン・オフにはオーバー・ホールに出す。(購入店あるいは直接メーカーに送る。修理箇所にもよるが費用は5,000円内外。期間は1ヶ月位)

滑降前には必ず調整を——締具

## II ビンディング

チェック・ポイント

- ①ステップ・イン式セーフティ・ビンディングがいちばん便利。
- ②すべりどめは革か布製。(ゴムは転倒の際、スキーがはねかえってきて危険)

## 〈使用上の注意〉

滑る前の点検。(長い間使っていると知らないうちにゆるんでいる場合が多い。未調整はせつかくのセーフティ・ビンディングをアン・セーフティにし、事故のもとにする。調整の強弱は技術・体重・筋力によって異なるから説明書をよく読むか、教師にたずねる)

靴底は狭いもの——靴

## III スキー靴

チェック・ポイント

- ①外側が硬く、内側がやわらかいもの。
- ②足首とヒザを動かした時にだけ靴に柔軟性を感じるもの。
- ③つま先が少しは動く余裕のあるもの。(しまりすぎると血液の循環を悪くし、凍傷にかかることもある)
- ④ヒモよりバックルがよい。
- ⑤靴底が平らで狭いもの。
- ⑥競技に出るつもりがない時は競技用の靴は買わないこと。

## IV スtock

チェック・ポイント

- ①握りが適当に大きく、持ちぐあいのよい金属製のストック。
- ②バランスのよいもの。
- ③長さはリング以下を雪に埋めた時にひじの位置にくるもの。(長いと後傾の癖がつく)

## V 服装

チェック・ポイント

- ①帽子=耳まで隠れる暖いもの。怪我の予防にもなる。

- ②サングラス=色にはこだわらない。眼の保護のために偏光のものを。
- ③降雪時にゴーグルも。
- ④暖い手袋。寒い時にはミトンも使う。
- ⑤アノラックは防風・防寒によい。防水措置を忘れずに。(防水スプレーが市販されている)
- ⑥トレncer=たてよこに伸縮するもの。
- ⑦セーター、ソックス=羊毛製のもの。
- ⑧下着は汗の吸湿のよいもの。トレncerの下にはタイツを着用する。

初心者ほどワックスを使い

## VI ワックス

チェック・ポイント

- ①特に初心者ほどワックスを用いること。(ターンが驚くほど容易だ)
- ②使用に関して
  - a. 気温をチェックする。
  - b. 使用書に従い、適当なワックスを使う。
  - c. できればアイロンをかける。ハケヌリが最もよい。

## VII これがあると便利

- a. 手首のサポーター(時計による怪我を防ぐ)
- b. 合所用スポンジ(靴と足の調節・マメの予防)
- c. ビニール・テープ、ゴムワ(スキー、ストックのバックなど使い道はいろいろある)
- d. 健康保険証(もしかの時に経費が節約できる)
- e. センタク・バサミ(ちょっとした洗濯物、濡れたものをストーブのそばに吊れる)
- f. ビニール袋(濡れた靴をしまったりできる)
- g. 暖いスリッパ(宿舎でのちょっとしたオシャレと快適な生活のため)
- h. スキーは鉄道便で安く送れる
- i. リフト券はセーター、ヤッケの袖に入れても落ちない

SPORTS GOODS

いのも使りの立場で.....

これが私の理想です。美土路康代

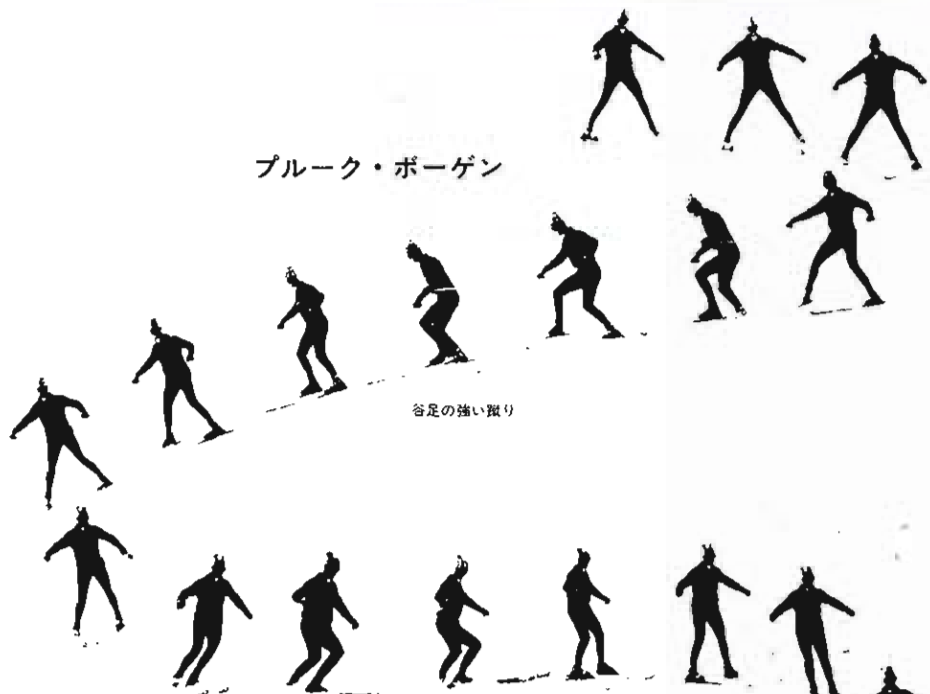
スキー装備は

パティネ商会 小売部

店長・オーストリア・スキー教室第1回生

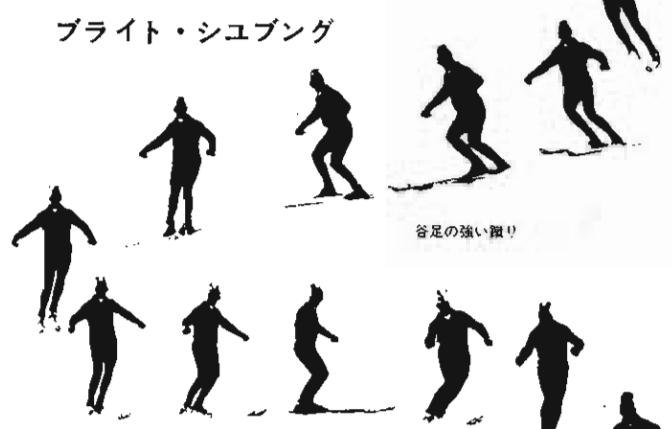
地下鉄虎ノ門下車・アメリカ大使館前  
三會堂ビル地下1階  
港区赤坂1-9-13 ☎03(585)4030

プルーク・ボーゲン



谷足の強い振り

ブライト・シュブング



谷足の強い振り

パラレル・シュブング

両足の強い振り



プルークからパラレルまでの展開練習をみても明らかだが、4大動作（ヒザ前、ヒザ山側、前・上への立ちあがり、カカト回し）はいずれの段階にも同じタイミングで使われている。バイン・シュピール・テクニクについて見逃さないこと。

# プルークからパラレルへ

ウムシユタイクシュブング  
(レース用加速ターン)



# パラレル・シュブング

深く沈みこんだ姿勢を前・上方に伸ばしフォール・ラインに入る。ターンはその伸び上りの力の惰性とといったかんじだ。言いかえればフォール・ラインに対してはアクティブに突っこむ。ターンの後半はむしろパッシブになり、カカト回しできれいなターンの弧を描く。