

2024 年度競技本部事業報告

【アルペン競技】

2024 栃木県ユースアルペンスキー大会

1. 期 日 令和6年 1月16日(火)
2. 会 場 ハンターマウンテン塩原
3. 役 員 足助浩之,越沼 良,澤田 武,小茂田俊浩,上野香奈,神山健樹, 平井茂,
上野航大,大居裕明,大居俊子,上岡雅之,山口昌利,松田広之,鈴木百合子
4. 参加者 8 名
5. 概 況 年度始まりのユース大会が中学大会・高校大会と例年同様に同時開催された。
雪不足により、コースを42(フォーティセカンド)に変更して実施した。
優勝者 GSL・SL 共 k1女子 原澤 岬 k1男子 池上 智尋

国民スポーツ大会スキー競技会 栃木県選手選考会

2024 栃木県 K1・K2 アルペンスキーGSL大会

1. 期 日 令和6年1月15日(月)
2. 会 場 ハンターマウンテン塩原
3. 役 員 足助浩之,澤田 武,越沼 良,源田道昭,渡辺吉晴,小林洋一,漆原知幸,
上岡雅之,平井 茂,山口昌利,鈴木百合子,松田広之,森 光功,大居裕明,
神山健樹,大居俊子,小茂田俊浩,小茂田香奈,梅澤陽子,上野航大,吉成聡
4. 参加者 国体 47名 K1K2 20名
5. 概 況 今年度の国体選手選考会は雪不足により42(フォーティセカンド)コースに変更となっ
た。
選考としては特に問題なく選考選手が出来た。
選考選手は成年男子 A組3名 C組3名 成年女子 A組1名 B組1名
少年男子6名 少年女子4名 合計18名を選出した。

2024 全日本マスターズ大会栃木県選手選考会

1. 期 日 令和6年1月15日(月)
2. 会 場 ハンターマウンテン塩原

3. 役員 足助浩之,澤田 武,越沼 良,源田道昭,渡辺吉晴,小林洋一,漆原知幸,上岡雅之,平井 茂,山口昌利,鈴木百合子,松田広之,森 光功,大居裕明,神山健樹,大居俊子,小茂田俊浩,小茂田香奈,梅澤陽子,上野航大,吉成聡
4. 参加者 マスターズ 35 名
5. 概況 2024 全日本マスターズ大会栃木県選手選考会がハンターマウンテン塩原スキー場で開催された。
 雪不足で使用コースをフォーティーセカンドに変更し 20 旗門で開催、天候晴れ雪質ハードと雪不足ではあったが最高のバーンコンディションに日頃の練習の成果を選手達は存分に力を発揮出来たと思います。最高のコースに仕上げた頂いたハンターマウンテンスキー場に感謝を申し上げたい。
 また、各協会・各クラブの派遣役員の方々のご協力で大会の進行もスムーズに運び無事に終了する事が出来、ご協力のお礼と感謝を申し上げます。

【各組の結果】

I 組女子 1 位長島栄子	佐野	45.20	B 組男子 1 位早乙女直也	宇都宮	41.01
C 組男子 1 位鈴木寿和	宇都宮	40.29	E 組男子 1 位森元繁幸	矢板	39.88
F 組男子 1 位西田聡	宇都宮	43.80	G 組男子 1 位井村達也	黒磯	39.50
H 組男子 1 位矢羽々隆憲	宇都宮	41.59	I 組男子 1 位安倍昌司	足利	42.10
J 組男子 1 位二口善男	宇都宮	50.32	K 組男子 1 位印南洋一	大田原	52.01



2024 栃木県 GSL 大会

2024 栃木県マスターズ大会①

1. 期 日 令和 6 年 1 月 28 日(日)
2. 会 場 ハンターマウンテン塩原
3. 役 員
4. 参加者

5. 概 況 雪不足により中止

2024 スバルカップ・第 93回 栃木県スキー選手権大会
2024 栃木県ユーススキー選手権大会

1. 期 日 自 令和 6 年 3月2日(土)
至 令和 6 年 3月3日(日)
2. 会 場 ハンターマウンテン塩原
3. 役 員 足助浩之,越沼良,漆原知幸,松田広之,鈴木百合子,森光功,大居裕明,加藤孝志,小林洋一,吉成聡,大居俊子,漆原徳馬,梅澤陽子
4. 参加者 SL47名 GSL77名
5. 概 況 今年は雪不足により大会開催が難しい中ハンターマウンテン様、及び参加役員皆様のご協力によりコースをフォーティセカンドに変更しての開催となりました。2日のSL競技は強風、3日のGSLは晴天、両日とも気温は低かった為コースは荒れる事なく参加選手は、自分の技術を最大に発揮でき気持ちよく県内最後のレース終えたのかなと思います。又 SUBARU 様、及び大会役員、派遣役員様に感謝いたします。

【各組の結果】

- SL 1位 大森 匠 高体連 大田原高
2位 金子侑暉 高体連 石橋高
3位 森元繁幸 矢板
- GSL 1位 植竹 令 宇都宮
2位 柴田幸兵 宇都宮
3位 大森 匠 高体連 大田原高



大森選手



植竹選手

2024 マスターズ大会②

1. 期 日 自 令和6年 3月2日(土)
至 令和6年 3月3日(日)
2. 会 場 ハンターマウンテン塩原
3. 役 員 足助浩之,越沼良,漆原知幸,松田広之,鈴木百合子,森光功,大居裕明,加藤孝志,小林洋一,吉成聡,大居俊子,漆原徳馬,梅澤陽子
4. 参加者 20名
5. 概 況

【各組の結果】

- SL F組男子 1位 宇賀神俊夫 宇都宮
D組男子 1位 夏村 学 大田原
GS
C組男子 1位 深沢 潤 神奈川
D組男子 1位 湧井 正之 宇都宮
E組男子 1位 永島 尚 宇都宮
F組男子 1位 宇賀神俊夫 宇都宮

【クロスカントリー競技】

**2024 栃木県ユースクロスカントリースキー大会
2024 全日本マスターズ大会県選手選考会**

1. 期 日 令和6年 1月 7日(日)
2. 会 場 日光 光徳CCスキー場
3. 役 員
4. 参加者
5. 概 況 雪不足により中止

**特別国体栃木県選手選考会クロスカントリー大会
2024 栃木県 K2クロスカントリースキー大会**

1. 期 日 令和6年 1月 8日(月)
2. 会 場 日光 光徳CCスキー場

3. 役 員
4. 参加者
5. 概 況 雪不足により中止。

2024 栃木県クロスカントリースキー選手権大会 栃木県ユースクロスカントリースキー選手権大会

1. 期 日 令和6年 2月 17日(土)
2. 会 場 日光 光徳CCスキー場
3. 役 員 越沼 良,松田広之,山口昌利,福田光男,渡辺秀樹
4. 参加者 12名
5. 概 況 大会2.3日前に雨が降り、雪不足で非常にコースコンディションが悪かった。本来パシュート競技の予定であったが、コースも取れない中であつたので、1Km の周回コースで、フリー競技で大会を実施した。毎年のことながら雪不足には悩まされることであるが、スキー場側のご協力もあり無事に大会ができたことに感謝いたします。



栃木県クロスカントリーOPEN 大会

1. 期 日 令和6年 2月3日(土)

2. 会 場 日光 光徳CCスキー場
3. 役 員 澤田 武,渡辺吉晴,山口昌利,福田光男,渡辺秀樹
4. 参加者 8名
5. 概 況 日光市光徳牧場クロスカントリースキー場で雪不足ではあったが、何とか大会を実施できた。
- OPEN 大会として実施したが、選手管理登録以外の選手の出場はなかった。
- スキー場との話し合いの中で、来年度からはもっとクロスカントリースキーを広げる努力をしたい。
- 是非とも県連としてもご協力願いたいとのことでした。



【県外大会・派遣大会関係】

2024 北関東ユース大会 第1戦 群馬尾瀬戸倉大会

1. 期 日 自 令和6年 1月 26日(金)
至 令和6年 1月 28日(日)
2. 会 場 群馬県 スノーパーク尾瀬戸倉
3. 役 員 大居 裕明
4. 参加者 6名
5. 概 況 暖冬小雪の為開催が心配されたが、数日前の降雪により柔らかいコンディションだが開催された。1 日目 GS はリフトのトラブルにより、1 本レースとなり K2 レースは非公認となった。難易度の高いコースと柔らかく荒れたコンディションに選手は、苦労していた。
- 全国レベルの選手も多い群馬県の大会であり、難易度の高いコースでの経験も少な

い本県の選手にとっても、貴重な大会と考える。ユース選手が著しい減少傾向にあるが、何とか継続して強化に取り組んでいきたい。

2024 北関東ユース大会 第2戦 群馬県 宝台樹大会

1. 期 日 自 令和6年 2月17日(土)
至 令和6年 2月18日(日)
2. 会 場 群馬県 ほうだいぎスキー場
3. 役 員 大居 裕明
4. 参加者 7名
5. 概 況 暖冬小雪の為コース変更となり非公認レースとなったが、K2はJOC選考レースとして開催された。暖かい気温になり一部雪面硬化剤を使用した、良いコンディションで行われた。コース難易度は高くなく、1本目終了時点で入賞圏内の選手も数名いたが、2本目攻め切れなかったり、攻めたがミスが出たりと残念な部分を感じられた。全国大会の選考レースだけではなく、積極的に県外のレースに出場したり、県外の選手とも競い練習するなど、競技への取組み方から工夫が必要と思う。

2024 JOC ジュニアオリンピックカップ アルペン競技

1. 期 日 自 令和2年 3月23日(土)
至 令和2年 3月27日(水)
2. 会 場 長野県 菅平パインビークスキー場
3. 役 員 小林 洋一,大居 裕明
4. 参加者 5名
5. 概 況 出場選手
K2 女子 池上琴乃
K1 男子 池上智尋 大居優太郎
K1 女子 原澤岬 金子奈央

本年より JOC ジュニアオリンピックカップではk2は北関東ブロック枠に変更となりました。結果ブロック枠の通過者無しで個人資格選手1名のみでの参加となりました。K1は男女ともに2名ずつ計4名と昨年より1名参加者が増えた。今シーズンより日程、種目に変更になりK2は前半 K1は後半になりパラレルGSが無くなりK1はSLとなりました。K1のGSLは天気に恵まれず1本でのレースになりました。K1の原澤選手が14位とに入賞まであと一步でした。

第78回 国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会

1. 期 日 自 令和6年 2月19日(月)
至 令和6年 2月24日(土)
2. 会 場 山形県赤倉温泉スキー場・
上山坊平高原クロスカントリー競技場
3. 役 員 足助浩之,越沼 良,源田道昭,山口昌利,
松田広之,上野航大,上野香奈,堀口直暉,渡辺 吉晴
(支援コーチ:佐藤岳史,金子竣哉)
4. 参加者 20名
5. 概 況 今年度の国スポ(旧国体)は、山形県最上町で開催されました。
大会会場は、過去に類を見ないほどの雪不足で、練習も思うようにならず、難しい
コンディションでした。
入賞が期待された選手2名も怪我等により欠場となりましたが、入賞者2名のほか、
シードを確保するなど、来年度につながる成績を収めることが出ました。

【成績】

ジャイアントスラローム競技

種 別	Bib	氏 名	順位	種 別	Bib	氏 名	順位
成年男子 A	29	深澤 嵩晴	11 位	少年女子	3	大西 美琴	3 位
	65	金子 竣哉	32 位		33	深澤ひなた	DS
	87	大貫 零旺	29 位		53	井口 花	31 位
成年女子 A	4	横尾 彩乃	9 位		82	中村 凜々花	44 位
成年男子 C	7	石田憲二郎	60 位	少年男子	12	横尾 錬	DS
	48	植竹 司	83 位		21	国本廉太郎	50 位
	56	伊藤 大	80 位		23	丸山 瑛太	20 位
成年女子 B	5	小番 聖夏	3 位		50	山岸 珀斗	58 位
					91	大森 匠	142 位
					126	金子 侑暉	134 位

クロスカントリー競技

種 別	Bib	氏 名	順位	種 別	Bib	氏 名	順位
成年男子 C	39	中村 友	26 位	成年男子 B	340	佐藤 岳史	36 位
	25	高松 清	41 位				
	15	石塚 正明	51 位				

第48回全日本マスターズスキー選手権 志賀高原大会

1. 期 日 自 令和6年 2月 28日(水)
至 令和6年 3月 3日(日)
2. 会 場 長野県志賀高原西館山スキー場
3. 役 員 平井 茂
4. 参加者 24名
5. 概 況

新型コロナウイルス感染症が「5 類感染症」に位置づけることを決定してから初めての大会になった。今年は例年のない雪不足でクロスカントリー競技が中止、アルペン競技もスタート位置を30m下げ当日を迎えることになり、開催に不安がりましたがまとまった降雪があり安堵した。全国からアルペン約676名、本県からアルペン24名の選手が参加。開催に御尽力頂いた大会役員並びにスタッフ、スキー場関係者に感謝申し上げます。

入賞者の結果は次の通り。1日目第1戦Cグループ70歳代5位長島栄子選手(佐野スキー協会)A グループ40歳代4位鈴木寿和選手(宇都宮スキー協会)。2日目Bグループ65歳代8位松村照章選手(足利スキー協会)。3日目Cグループ70歳代3位長島栄子選手(佐野スキー協会)、A グループ40歳代4位鈴木寿和選手(宇都宮スキー協会)、35歳代3位早乙女直也(KS SC)。



令和5年度 全国中学校スキー大会

1. 期 日 自 令和6年 2月 4日(日)
至 令和6年 2月 9日(金)
2. 会 場 長野県 野沢温泉スキー場
3. 役 員 越沼 良,三嶋康一
4. 参加者 19名
5. 概 況 参加選手、男子 SL4名 GSL4名、女子 SL5名 GSL6名が出場しました。

成績として女子 SL において池上琴乃選手が3位入賞しました。



2024 全日本スキー選手権大会 AL

1. 期 日 自 令和6年 3月11日(月)
至 令和6年 3月14日(木)
2. 会 場 北海道 阿寒湖畔スキー場
3. 役 員 源田道昭
4. 参加者 7名
5. 概 況 今年度の全日本選手権大会(技術系)は3月に開催された。
(上位成績のみ記載)
GSL 女子 7位 大西 美琴
13位 小番 聖夏
14位 横尾 彩乃
GSL 男子 12位 横尾 錬
SL 男子 14位 横尾 錬
SL 女子 14位 小番 聖夏
20位 大貫 詩旺

【合宿・練習会関係】

2024 冬季アルペン強化合宿A

1. 期 日 自 令和5年12月10日(日)
至 令和5年12月20日(水)
2. 会 場 長野県 志賀高原スキー場
3. 役 員 大居 裕明,上岡 雅之
4. 参加者 15名
5. 概 況 全国的な雪不足の中、幸いにも雪上トレーニングが実施できた。シーズン前の基礎トレーニングを中心に行った。



2024 アルペン冬季特別強化合宿

1. 期 日 自 令和5年12月10日(日)
至 令和5年12月24日(日)
2. 会 場 北海道 阿寒湖スキー場 他
3. 役 員 源田 道昭
4. 参加者 8名
5. 概 況 昨年度に引き続き北海道で合宿を行った。
阿寒湖スキー場においてはSAJ大会・FIS大会のオープニング大会などがある為
環境は十分な会場と考える。



2024 アルペン冬季強化合宿 B

1. 期 日 自 令和6年1月4日(木)
至 令和6年1月6日(土)
2. 会 場 福島県 桧枝岐スキー場
3. 役 員
4. 参加者
5. 概 況 雪不足により中止。

冬季クロスカントリー強化合宿

1. 期 日 自 令和6年1月4日(木)
至 令和6年1月6日(土)
2. 会 場 日光光徳クロスカントリースキー場
3. 役 員
4. 参加者
5. 概 況 雪不足のためキャンセル

23～24 シーズン マスターズ強化練習会報告

第1回強化練習会

期 日 2023年12月21日(木)・22日(金)

会 場 ハンターマウンテン塩原

講 師 大居裕明コーチ

参 加 者 34名

練習内容 フリートレーニング

1 ターンの3要素

- ① 股関節の内外旋による捻り(股関節によるハンドリング)
- ② 外側への重心移動
- ③ サスペンション(重心の前方への移動)

下肢3関節(足首・膝・股関節)の柔軟な屈曲による前傾で重心を前方にかける。

2 ターン3要素の各種確認練習(プルークホーゲン、プルークファーレン、パラレル)

- ① 股関節による捻り

両ストックを胸の前に水平に掲げて股関節の捻りのみで左右にターンをする。まずスキーから方向が変わり、その後上半身が同じ方向に向く。

- ② 外側への重心移動

両ストックを肩幅で前面垂直に立て、わずかに股関節を捻った直後に重心を外側脇の下まで、または体軸を外脚近くまで移してターンをする。

- ③ サスペンション

プルークファーレンの基本姿勢から、手首の操作でストックリングを前に出して前傾すると同時に重心を前にかける。

- ④ 捻りと重心移動をほぼ同時に行って外腰・外足首に乗り、直後に外腕をターン方向に出す。

- ⑤ ストックをワングリップ短く持ち、ターン時に下肢3関節を屈曲させて斜面に近づき、外側のストックを引きずる。

3 片足プルーク

下肢3関節を屈曲させて外脚に乗り切り、内脚を上げる。足首・膝・股関節の屈曲によって内脚を上げることができる。上げた内脚を外旋させ、重心は外スキーの上に。

4 留意点:プルークファーレンのフォームについて

左右の半身いずれもターン時の捻りのフォームや、下肢3関節の伸縮、荷重時の姿勢を形成している。非常に重要。

第2回強化練習会

期 日 2024年1月9日(火)・2024年1月10日(水)

会 場 ハンターマウンテン塩原

講 師 大居裕明コーチ

参加者 32名

練習内容 フリートレーニング

- 1 ずりずり斜滑降の連続(ターン方法については問わない)
エッジを外し、重心を外側に保って行う。重心を外側に置いたポジション、及び切替え直前のポジションを身につける。いきなりエッジを立ててターンに入ろうとすると頭と重心が中に入ってしまう、内倒する。
- 2 ターン3要素の平行ターンへの摘要
外脚、内脚ともに捻りによるターンに努める。捻りは、ブーツを中心としてトップとテールいずれも振り、外脚の軌道に乗る。目線は外側の目線で。
- 3 留意点
 - ① 「スキーを曲げる、エッジを立てる」という意識から「外軸で捉えて階段を降りる」という意識へ。
 - ② 「丁寧に階段を降りるようにターンする」ということ
ターンでは高低差のエネルギーを使って縦に降りて行く。そのプロセスで、次の外腰で外の足首に荷重してスキーと一緒に降りて行くポジションをしっかりと保つ、ということ。
 - ③ 斜度と前傾について
ターンの局面によって、向かい合う斜度はターンの入り口からフォールラインできつくなり、山回りで緩くなる。前傾はこの斜度の変化に同調して行う。
- 4 小回り指導事項
 - ① 外側意識 一回で外側に乗り移る。外側の足を畳む意識で。足首を曲げる意識を持って外脚を畳む動作を速くする。身体が振り子にならないように外側に降りていく。
 - ② 降りる意識 大きな階段を素早く一歩ずつ連続して降りていく。落差を使って歯切れ良くリズムカルに降りてくる感じで。
 - ③ 動作の速さ 一回一回の動作を短く。テンポを上げて。しっかり回していくのではなく斜面下の方に一回で素早く一段降りきる。
 - ④ スtock 構えは前に広げてはっきり強く前に突く。斜面の下、少し遠くに早く下ろす。

第3回強化練習会

期 日 2024年1月23日(火)・24日(水)

会 場 ハンターマウンテン塩原

講 師 大居裕明コーチ

参加者 延べ 22名

練習内容 フリートレーニング・ゲートトレーニング

1 フリートレーニング

① プルークボーゲン指導事項

- a 外 脚 ターンは、方向付けを始めた脚・外脚で終わらせる。外脚に最後まで乗る。外脚を畳むところの動きを大きくした方が良い。身体で回す、あるいは頭で持って行くのは重心が中に入り外脚に乗りきれなくなる。
- b 捉 え スキーが下を向く前に早いタイミングで腰で捉えてから降りる。
- c 目 線 目線を上げて広く見えるようにする。外側に目線を持って行く。

② パラレル指導事項

- a 外側意識 外側を早めに捉えてから降りて来る。上で捉えるとコントロール性が出てくる。一回で外側、外腰側に行く。頭の位置が大切。腰と頭を一緒に外に出す。外側の脚で最後までターンが終わるイメージ。
- b 捻 り 前半で捻ってポジションをしっかり作り、中盤から後半はまっすぐ降りて来る。ただし、捻ってスキーを下に向けるところで内倒の傾向あり、注意。
- c スtock 早めに外側のストックを雪につけるようなイメージで。前半から外ストックをひきずるのをためらわない。

2 ゲートトレーニング

① バーンコンディション

アイスバーンの上に新雪。コース上・コース脇ともに要注意。

② 指導事項

- a ゲートの入り口を意識して上から入る。
- b スtockを有効に利用する。タイミングとバランス面で。
- c 下肢3関節をしっかり伸縮して、身体の上下動を意識する。スムーズにリズムが取れて、自分から積極的に捉えていけるようになる。
- d 外軸から外軸へと意識してターンする。
- e 頭の位置が外側にいくとかなり切れてくる。しかし、エッジを使っていけば行くほど身体は中に行きやすくなる。その点を修正できるとさらに速くなる。

第4回強化練習会

期 日 2024年2月21日(水)・26日(月)

会 場 ハンターマウンテン塩原

講 師 大居裕明コーチ

参 加 者 23名

練習内容 フリートレーニング・ゲートレーニング

1 フリートレーニング

① プルークファーレン指導事項

- a 手・腕 前に引っ張られるように伸びる感じで手の位置を前に持って行く。
- b 尻・腰 尻・尻尾を上げて前に滑る。尻が前にあって上に上がったときに、スキーが三角の大きさそのまま前にスーッと滑り出す感覚をつかむ。
- c 考え方 足場は常に滑っている。スキーの上で上下するのではなく、自分が新しく移動していった斜面に対して上下・前後していく。

② プルークボーゲン指導事項

- a 捻りと外向 下半身先行で捻りで捉えると上半身が少し遅れ、できた身体の向きを外向になるように残す。外向を残したまま滑っていく。
- b 足首股関節 ハンドルは外足首と外股関節。足首・股関節を捻ったら、外の股関節をしっかり捉えるイメージで、捻ったままスキーに乗っていく。

③ パラレルターン指導事項

- a 外側意識 しっかり体軸・体幹を外側に立てて外側に持って行く。外の足首が締まるのを確認できるぐらい軸を持っていく。
- b 捻り 身体が回らないように股関節と足首の捻りをイメージして、上半身と下半身を絞るようなイメージで捉えていく。捻ったときに頭の位置を外に。身体が回っていくのを我慢する。
- c 捉 え 捻って捉える瞬間を意識して、捻った状態で乗り込んで行く感じ。へその向きをしっかり外スキーに向ける。

2 ゲートレーニング

① バーンコンディション

新雪と強風。要視界拡張。

② 指導事項

- a シュテムターンでポールの上から入ってラインを明確にする。頭・体軸を外側に。
- b 内脚から返して外脚に乗る。外脚に乗る時に足首を曲げてストックを前にする。
- c タイミングと動きにメリハリをつけてハッキリさせる。
- d ポール通過を待つことは不可。一回で動く。ターンの後半まで動きを継続させる。