



SKI INSTRUCTORS  
ASSOCIATION OF JAPAN

安全なスノースポーツを SIA



SIAは日本を代表して  
国際スキー教師連盟 (ISIA) に  
加盟しています。

人に優しく、自然に優しく。

～白い雪山をいつまでも～

クリーンキャンペーン SIA

1月12日はスキーの日

明日を信じて  
**がんばろう日本**



## Vol. 169

SIAフェスティバル2015 各種開催報告



古紙配合率100%  
再生紙を使用しています

## CONTENTS

総裁コラム	1
会長コラム	2
SIAフェスティバル報告	2~4
救急法受講の手引き	5
行事要項	6~7
会員紹介	8
意見・異見、スキー教師を続けていくためのヒント、	9
会員の近況	
賛助会員一覧、賛助会員便り	10
体力と動作の科学④ 身体組成	11
お知らせ	12~15
発行日 / 平成27年6月25日	



総裁 彬子女王

父が亡くなられ、この6月6日で3年を迎えた。あつという間であったような、ものすごく長い時間がたっているような、なんだか不思議な時間感覚の3年間だった。

3年前のちょうど今頃、斂葬の儀の時に使う父の遺影の写真をどうするか、という議論があった。父がにこやかに笑っておられる写真はたくさんあったのだけれど、妹が「カメラに向かっての作り笑いの写真はいやだ」と言う。それもそうか、とまた写真の搜索を始めたところ、事務官が「これはいかがでしょうか」と、あるアルバムを出してきた。その写真を見た瞬間、「あ、これだ」と直感的に思った。

毎年4月に父自ら計画されて、SIAもSAJも関係なく、たくさんのスキーを愛する人たちを連れて行かれていた八甲田の山岳スキーツアー。トレードマークのカラフルなスパッツ (我が家では「だんだらスパッツ」と呼ばれていた) を履かれ、「Wonderbar!! (素晴らしい!)」とでもいう父の声が聞こえてきそうな、ご満悦の笑みをたたえて斜面を

滑り降りてこられている写真だった。

いろいろ写真を見比べてみたけれど、それに勝る「父の会心の笑顔」の写真は見当たらなかった。やはり、父が一番楽しまれ、一番幸せな時間を過ごされたのは雪山であったという証なのだろう。全身写真なので、顔が遠くからだとわからないのではないかという懸念はあったけれど、これ以上の「父らしい」写真はない。これにしよう、と皆の意見がまとまった。奇しくもSIAのロゴが入った青いジャンパーを着られている。それも、何年も着続けられて字がはげかかった年代もの。そんなところもまた父らしく、思わず笑みがこぼれた。

父はよく、「整地されたスキー場 (ピステ) は、ゴルフでいうところの打ちっぱなしの練習場と同じ。スキーも八甲田のような山 (ゲレンデ) に出て滑らなければ、本物とは言えない」とよくおっしゃっていた。私も、ゲレンデで会心の滑りができるように精進しなければ、と改めて思う4年目である。

こんにちは、皆様にとって過ぎたこの冬はいかがでしたでしょうか。これからオフシーズンとなりますが、来る新たなウィンターに向け、しっかり充電をしていただければと思います。

さて昨年、総裁にご就任いただきました彬子女王殿下におかれましては、公務のご多用中にもかかわらず、今回もSIAフェスティバルにお成りいただき心より感謝いたしております。これまでも様々な事案に対し、的確なご意見をいただいておりますが、今後もより良い協会運営へ向けてアドバイスをいただきたいと思います。

すでに皆様もご承知のように、今年の9月5日から12日まで世界各国のスノースポーツ指導者が集まるインタースキー大会が、アルゼンチンの最南端の町ウシュアイアにおいて開催されます。4月のフェスティバルに合わせて開催された合宿においてフォーメーションや発表内容の確認が行われ、後は細かな手続きのみとなっております。ここでは、ISIAが主催するイベントとレクチャーがあるなど、ISIAの存在がより大きくなる大会になると思います。

ところで、この5月ハンガリーのブダペストで開催されたISIA理事

会において、以前より問題となっていた「EU域内におけるスキー教師の自由な移動」という案件で、フランス、イタリアそしてオーストリアとの意見や主張の溝が埋まらず、その結果上記3ヶ国が2015年12月31日をもって退会することが報告されました。大変残念ではありますが、長年にわたる交渉や話し合いの末の結論でもあると思いますので、とりあえずはこの事実を受け止め、これまでの事業を継続しながら、将来に向けての展開を計らなければなりません。いずれ、今後における国際情勢を注視することが大切になります。

そしてもう一方では、つい先日の住民投票の結果、僅差で否決された大阪都構想のように、その是非はともかく、大きな枠組みを再度見直し、時代に合わせたものに変えていく努力も必要でしょう。ここでは、会員の皆様のご意見を反映させながら、より確かで将来に希望を見出せるような協会運営をと考えております。

すでに何件か寄せられています会員の皆様方からのご意見も含め、そうした声がこれからの協会の活性化と進むべき方向の決定に役立つと思いますので、気軽に事務局あてにお送りください。

## 37th SIA DEMONSTRATORS

## 第37期 デモンストレーター紹介

アルペン スキー 男子  ALPEN SKI	 可児 徹 ISG Ski Academy SUGADAIRA デモ認定4回	 今 元将 大駒スキースクール デモ認定3回	 佐々木 常念 戸隠フランススキー学校 デモ認定19回	 藤本 剛士 サニープロスキースクール デモ認定8回	 古谷 正臣 札幌NEスキースクール デモ認定14回	 谷藤 昌司 三浦雄一郎&スノードルフィンスクール札幌 デモ認定5回
	 湯下 大地 エコレーズスノースポーツスクール デモ認定4回	 長谷川 勝彦 高鷲スノーパークスクール デモ認定1回	 高本 稔 三浦雄一郎&スノードルフィンスクール札幌 デモ認定9回	 井村 正章 Hakuba 47 スキーアカデミー デモ認定5回	 鈴木 允智 テングヤマスノースクール デモ認定4回	 的場 佑樹 高鷲スノーパークスクール デモ認定1回
アルペン スキー 女子  ALPEN SKI	 佐伯 敏 JAPANジュニアスキーアカデミー デモ認定7回	 栗原 立人 水上高鷲プロスキー&スノードルフィンアカデミー デモ認定2回	 福田 咲 富井スキースクール デモ認定6回	 小上 理恵 木島平プロスキースクール デモ認定4回	 阿部 理沙 オコウベスキー&スノードルフィンスクール デモ認定3回	 佐藤 玲奈 Hakuba 47 スキーアカデミー デモ認定1回
	スノーボード  SNOW BOARD	 藤井 耕司 マイアスキーアカデミー デモ認定10回	 白田 浩二 ダボススノースクール デモ認定2回	 神永 慎二 ニセコアンヌプリスキースクール デモ認定2回	テレマーク スキー  TELEMARK SKI	 横田 英二 札幌NEスキースクール デモ認定1回

### 第37期SIAデモンストレーター選考会(スノーボード) 参加人数/10名

順位	選手名	資格	所属校	総合滑降		ロングターン		ショートターン		総合成績	
				得点	順位	得点	順位	得点	順位		
1	藤井 耕司	SBIII	マイアスキーアカデミー	271	1	274	1	274	1	819	認定
2	佐藤 孝	SBII	オホリアスキー教室 山形雄	268	2	274	1	274	1	816	
3	白田 浩二	SBII	ダボススノースクール	266	5	271	3	269	3	806	認定
4	神永 慎二	SBIII	ニセコアンヌプリスキースクール	267	3	269	4	264	4	800	認定

※認定された佐藤孝氏が5月7日付けで退会したため、次点の神永慎二氏を追加認定した。

### 第37期SIAデモンストレーター選考会(テレマークスキー) 参加人数/9名

順位	選手名	資格	所属校	総合滑降		テレマーク-ロング		テレマーク-ショート		総合成績	
				得点	順位	得点	順位	得点	順位		
1	横田 英二	TMIII	札幌NEスキースクール	271	1	273	1	268	3	812	認定
2	塚田 洋平	TMIII	Wing Pro Ski School	267	2	269	3	272	1	808	認定



アルペンスキー・ステージI検定会

会場	期日	受験者			合格者			合格率	
		新規	再受	合計	新規	再受	合計		
南東北支部	グランデコ	2月25日	7		7	5		5	71.4%
志賀高原支部	志賀高原	2月27日	8	2	10	4	0	4	40.0%
関越支部	神立高原	3月4日	9		9	9		9	100.0%
北海道支部	小樽天狗山	3月8日	8	2	10	7	2	9	90.0%
長野北信支部	菅平高原	3月13日	11	1	12	7	1	8	66.7%
西日本支部	スキージャム勝山	3月19日	20	1	21	20	1	21	100.0%
志賀高原支部	志賀高原	4月19日	5	6	11	1	5	6	54.5%
合計			68	12	80	53	9	62	77.5%

アルペンスキー・ステージII実技・指導実習検定会

会場	期日	受験者			合格者			合格率	
		新規	再受	合計	新規	再受	合計		
南東北支部	グランデコ	2月25日	4		4	1		1	25.0%
志賀高原支部	志賀高原	2月27日	7	4	11	1	0	1	9.1%
長野北信支部	菅平高原	3月13日	4	7	11	2	3	5	45.5%
北海道支部	マウントレースイ	3月18日	3		3	2		2	66.7%
西日本支部	スキージャム勝山	3月19日	4	2	6	4	1	5	83.3%
志賀高原支部	志賀高原	4月19日	1	9	10	0	2	2	20.0%
合計			23	22	45	10	6	16	35.6%

アルペンスキー・ステージIII実技・指導実習検定会

会場	期日	受験者			合格者			合格率	
		新規	再受	合計	新規	再受	合計		
SIAフェスティバル	安比高原	4月11日	13	9	22	5	4	9	40.9%

スノーボード・ステージI検定会

会場	期日	受験者			合格者			合格率	
		新規	再受	合計	新規	再受	合計		
志賀高原支部	志賀高原	2月27日	5	2	7	5	2	7	100.0%
志賀高原支部	志賀高原	4月19日	9	2	11	7	1	8	72.7%
合計			14	4	18	12	3	15	83.3%

スノーボード・ステージII実技・指導実習検定会

会場	期日	受験者			合格者			合格率	
		新規	再受	合計	新規	再受	合計		
志賀高原支部	志賀高原	2月27日		3	3		3	3	100.0%
志賀高原支部	志賀高原	4月19日	3		3	1		1	33.3%
合計			3	3	6	1	3	4	66.7%

スノーボード・ステージIII実技・指導実習検定会

会場	期日	受験者			合格者			合格率	
		新規	再受	合計	新規	再受	合計		
SIAフェスティバル	安比高原	4月11日	2	4	6	0	0	0	0.0%

テレマークスキー・ステージI検定会

会場	期日	受験者			合格者			合格率	
		新規	再受	合計	新規	再受	合計		
長野北信支部	菅平高原	3月13日	8		8	4		4	50.0%

テレマークスキー・ステージIII実技・指導実習検定会

会場	期日	受験者			合格者			合格率	
		新規	再受	合計	新規	再受	合計		
SIAフェスティバル	安比高原	4月11日	1		1	0		0	0.0%



## 活動会員には救急法講習を受講することが義務付けられています。

下記のいずれかに参加し、認定証・受講証・修了認定カードをSIA事務局に提出してください。

- 消防署普通救命講習
- 消防署上級救命講習
- 日本赤十字社救急法一般講習
- 日本赤十字社救急法救急員養成講習（または同等のもの。例：消防署応急手当普及員養成講習）
- メディック・ファーストエイドベーシックMFAコース

### 会員研修規程

#### 3. 資格更新

(2) 活動会員は下記に定める救急法講習会のいずれかを受講し修了する。

ただし、それぞれの有効期限内に更新しなければならない。

- ① 消防署普通救命講習または上級救命講習
- ② 日本赤十字社救急法基礎講習または救急法救急員養成講習
- ③ メディック・ファーストエイドベーシックMFAコース

## 公認スキー学校には救急法救急員(または同等の資格保持者)を設置することが義務付けられています。

1名以上が日本赤十字社救急法救急員養成講習（または同等の資格の講習※）に参加し、認定証をSIA事務局に提出してください。 ※消防署の応急手当普及員養成講習等（ご注意ください）消防署の上級救命講習はこちらに該当いたしません。

### 公認スキー学校規程

#### 3. 設置基準

(5) 日本赤十字社救急法救急員または同等の資格保持者を1名以上設置する。(3) 所属正会員を救命・救急法講習会に参加させる。

## 会員研修会の単位も取得できます。

- SIAまたはSIA各支部主催の講習会等に参加した場合、申請方法・登録料等については、主催者の指示に従ってください。
- 個人で受講した場合、認定証・受講証・修了認定カードに単位登録申請用紙と登録料を添えて、SIA事務局に提出してください。 ※単位取得を希望しない場合は、単位登録申請用紙と登録料は不要です。

#### 〈個人で受講した場合〉

- 消防署普通救命講習
- 日本赤十字社救急法基礎講習
- 登録料：1,000円 取得単位：2単位
- 消防署上級救命講習
- 日本赤十字社救急法救急員養成講習（または同等のもの。例：消防署応急手当普及員養成講習）
- メディック・ファーストエイドベーシックMFAコース
- 登録料：2,000円 取得単位：4単位

## 【各講習会の概要】

	消防署			日本赤十字社		メディック・ファーストエイド
	普通救命講習	上級救命講習	☆ 応急手当普及員 ☆ 講習	救急法 基礎講習	☆ 救急法 救急員 ☆ 養成講習	ベーシックMFAコース
会場	各消防署、消防合同庁舎等で随時行っています。 ※団体で申し込む場合、講師を派遣してもらって講習会を開催することができます。	比較的大きめの市町村の消防署や消防合同庁舎等で受講できます。 ※団体で申し込む場合、講師を派遣してもらって講習会を開催することができます。	大きな市町村の消防署や消防合同庁舎等で受講できます。	日本赤十字社の各都道府県支部で講習を開催しています。 ※団体で申し込む場合、講師を派遣してもらって講習会を開催することができます。	日本赤十字社の各都道府県支部で講習を開催しています。 ※団体で申し込む場合、講師を派遣してもらって講習会を開催することができます。	メディック・ファーストエイドトレーニングセンター（全国に70カ所程度）で受講できます。 ※団体で申し込む場合、講師を派遣してもらって講習会を開催することができます。
お問い合わせ	詳しくは最寄りの消防署にお問い合わせください。	詳しくは周辺市町村の消防本部にお問い合わせください。	詳しくは周辺市町村の消防本部にお問い合わせください。	詳しくは各都道府県の日本赤十字社支部へお問い合わせください。	詳しくは各都道府県の日本赤十字社支部へお問い合わせください。	詳しくは、MFAジャパン株式会社までお問い合わせください。
講習時間	3時間程度	8時間程度	24時間程度	5時間程度	18時間程度	8～10時間程度
料金	教材費1,000円程度	教材費2,200円程度	教材費12,000円程度	教材費1,000円程度	教材費3,000円程度	25,000円程度
目的	万が一のとき、救命の手助けができる。講習を受けた内容を行って良い。	救命手当のほか、けがや急病などの際に役立つ。講習を受けた内容を行って良い。	応急手当の指導、救命講習を行って良い。	日常生活における事故防止、手当の基本、人工呼吸や心臓マッサージの方法、止血の仕方、包帯の使い方、骨折などの場合の固定、搬送、災害時の心得などについての知識と技術を習得。救急車が来るまで、講習した内容を行って良い。	救急法概論、心肺蘇生法、止血、止血、包帯、骨折、脱臼、捻挫、急病、運搬、救護など	市民レベルの救命法から一般的な病気、ケガの判断方法、対処や予防などをフルに習得
内容	人工呼吸や心臓マッサージなど	赤ちゃんから大人までの人工呼吸法・心臓マッサージ法・けが、出血の際の応急処置など	応急手当の指導、救命講習を実施するために必要な技能と知識	救急法概論、心肺蘇生法、止血法	救急法概論、心肺蘇生法、傷と止血、包帯、骨折、脱臼、捻挫、急病、運搬、救護など	評価、気道、呼吸、循環、再評価、病気とケガ、ケガのメカニズム（受傷機転）の紹介、特定の問題の応急手当
交付	認定証	認定証	認定証	受講証	受講証。検定合格者に救急法救急員認定証	修了認定カード
期限	3年	3年	3年	3年（※SIAとしての有効期限。受講証の期限はなし。）	3年	2年
URL	http://www.fdma.go.jp/			http://www.jrc.or.jp/		http://www.mfa-japan.com/

※メディック・ファーストエイド:国連の関連組織である世界安全機構(WSO)の公認のもと、世界の信頼を得て幅広い実績をあげている応急救護プログラム

- 正会員には、上記のいずれかの講習会に参加することが義務付けられています。
- 公認スキー学校には救急法救急員(または同等の資格保持者、上記☆印が該当)を1名以上設置することが義務付けられています。

## 日本赤十字社救急法救急員資格継続について

これまでは、救急法救急員の資格を取得して3年間の有効期間が経過した場合、資格を継続するためには養成講習の全課程(18時間程度)を再受講し、検定に合格していただく必要がありましたが、平成19年4月以降に救急員等の資格を取得された方については、4時間の継続研修を受講により資格を継続できることになりました。研修の概略は下記のとおりです。

#### ○受講資格

平成19年4月以降に赤十字救急法救急員等の資格を取得された方  
※救急法救急員資格の有効期間中に受講していただく必要があります。

#### ○研修時間 4時間

#### ○資格継続期間

現在保有されている資格の有効期間が終了する日の翌日から3年間

■日本赤十字社救急法救急員受講による会員研修会単位取得について  
左記の変更に伴い、取得可能な会員研修会の単位も下記の通り変更となります。

- 新規に取得した場合(受講時間 18時間程度)=単位登録料2,000円、取得単位:4単位
  - 継続研修を受講した場合(受講時間 4時間)=単位登録料1,000円、取得単位:2単位
- 単位取得を希望する場合、認定証のコピー・受講した講習内容(新規または継続)がわかる書類のコピー・単位登録料を、SIA事務局に提出してください。

## 取得後も更新が必要です

これらの資格は有効期限内の更新が必要になりますので、ご注意ください。ようお願い申し上げます。(※有効期限の定められていないものは、SIAとしての有効期限を3年としています)  
※更新後、認定証・受講証等のコピーをSIA事務局に提出してください。

協会ホームページ(救急法講習会受講の手引き)  
http://www.sia-japan.or.jp/pdf/first-aider.pdf

**第36期定時会員総会 <1/2の出席(委任状含む)が必要です>**

- 【期 日】平成27年11月12日(木)13:00~16:30
- 【受 付】12:20~12:50 解散16:30
- 【場 所】国立オリンピック記念青少年総合センター 国際会議室  
東京都渋谷区代々木神園町3-1  
TEL.03-3467-7201(代)
- 【議 案】(1)第1号議案…第36期事業報告の件  
(2)第2号議案…第36期収支決算報告の件  
(3)報告事項…第37期事業計画案・収支予算案の件

※議案終了後、フリートークを行います。

**【総会委任状について】**

\* 総会成立のためには全会員の1/2の出席(委任状含む)が必要です。当日、出席できない方は、必ず委任状「ハガキ」または「電磁的方法(SIAホームページ内の出欠届・委任状フォーム)」にて速やかにご提出ください。

- \* 電磁的方式で送付された場合、委任状ハガキの提出は必要ありません。
- \* 総会全日程に出席し、単位登録料(2単位分1,000円)を納めた方は、会員研修会の単位(2単位)を取得出来ます。  
(委任状の方は単位の対象になりません。)

**【総会資料について】**

\* 総会に関する詳しい資料(事業報告、決算書、議事録)は、次号SIAニュースVol.170(10月25日発行予定)と共にお届けします。内容をご確認いただき、委任を撤回する場合はご連絡ください。撤回のご連絡がない場合は、お送りいただいた委任状をそのまま採用いたします。

**スノースポーツ教師の為の実践英語レッスン  
(語学レベル初級編パートI)**

- 【日 時】8月1日(土)
- 【会 場】東京都中央区内予定
- 【参 加 費】5,000円(講習費、単位登録料、税込み)
- 【申込締切】7月22日(水)消印有効
- 【取得単位】2単位
- 【講 師】北神 有理 SIAステージII・III基礎理論検定会 外国語講師  
インタースキー(2007ピョンチャン大会、2011サン・アントン大会)同時通訳  
SIA会員(ステージIII、スノークエスト・スキースクール所属)  
海外のスキースクールでも外国人講師として活動中。
- 【内 容】スキースクールで海外のお客様が来られた時に、最低限の英会話でレッスン出来る様に、親切で楽しい講習を行います。

**スノースポーツ教師の為の実践英語レッスン  
(語学レベル初・中級編パートII)**

- 【日 時】8月2日(日)
- 【会 場】東京都中央区内予定
- 【参 加 費】5,000円(講習費、単位登録料、税込み)
- 【申込締切】7月22日(水)消印有効
- 【取得単位】2単位
- 【講 師】北神 有理 SIAステージII・III基礎理論検定会 外国語講師  
インタースキー(2007ピョンチャン大会、2011サン・アントン大会)同時通訳  
SIA会員(ステージIII、スノークエスト・スキースクール所属)  
海外のスキースクールでも外国人講師として活動中。
- 【内 容】パートIで学んだことを実践に移します。室内ではありますが、雪上のレッスンを想像しながら、受講生の豊富な経験、それぞれの英語の能力をもとに、さまざまなケースに英語で対応できるようにしていきます。

**スノースポーツ教師の為の実践英語レッスン  
(語学レベル初級編パートI)**

- 【日 時】9月26日(土)
- 【会 場】東京都中央区内予定
- 【参 加 費】5,000円(講習費、単位登録料、税込み)
- 【申込締切】9月15日(火)消印有効
- 【取得単位】2単位
- 【講 師】北神 有理 SIAステージII・III基礎理論検定会 外国語講師  
インタースキー(2007ピョンチャン大会、2011サン・アントン大会)同時通訳  
SIA会員(ステージIII、スノークエスト・スキースクール所属)  
海外のスキースクールでも外国人講師として活動中。
- 【内 容】スキースクールで海外のお客様が来られた時に、最低限の英会話でレッスン出来る様に、親切で楽しい講習を行います。

**スノースポーツ教師の為の実践英語レッスン  
(語学レベル初・中級編パートII)**

- 【日 時】9月27日(日)
- 【会 場】東京都中央区内予定
- 【参 加 費】5,000円(講習費、単位登録料、税込み)
- 【申込締切】9月15日(火)消印有効
- 【取得単位】2単位
- 【講 師】北神 有理 SIAステージII・III基礎理論検定会 外国語講師  
インタースキー(2007ピョンチャン大会、2011サン・アントン大会)同時通訳  
SIA会員(ステージIII、スノークエスト・スキースクール所属)  
海外のスキースクールでも外国人講師として活動中。
- 【内 容】パートIで学んだことを実践に移します。室内ではありますが、雪上のレッスンを想像しながら、受講生の豊富な経験、それぞれの英語の能力をもとに、さまざまなケースに英語で対応できるようにしていきます。

**ステージII基礎理論検定会**

- 【日 時】10月30日(金)~11月1日(日)
- 【会 場】国立オリンピック記念青少年総合センター
- 【参 加 費】43,720円(講習費、単位登録料、2泊5食、テキスト代、税込み)。  
※参加費は変更になる場合があります。
- 【申込締切】10月2日(金)消印有効
- 【取得単位】4単位
- 【科 目】外国語、冬山の安全対策論、技術指導法 I、技術指導法 II、力学、救急法、対象に応じた指導(障がい者への指導)

**ステージIII基礎理論検定会**

- 【日 時】10月30日(金)~11月1日(日)
- 【会 場】国立オリンピック記念青少年総合センター
- 【参 加 費】44,520円(講習費、単位登録料、2泊5食、テキスト代、税込み)。  
※参加費は変更になる場合があります。
- 【申込締切】10月2日(金)消印有効
- 【取得単位】4単位
- 【科 目】外国語、技術指導法 I、技術指導法 II、スノースポーツ産業の現況、トレーニング論・基礎と専門、コンディショニング、スキーの山岳と気象・雪崩

## ISO11088/JISS7028に基づく『S-B-B認定整備技術者セミナー 2015』のご案内

このセミナーは「日本スキー産業振興協会」が主催する、スキーヤーの安全を守るために正しいビンディングの取付け・調整技術を習得することを目的とした技術セミナーです。

ビンディングの取付け・調整は、国際規格 ISO 11088(日本でも1997年にJIS化：JIS S 7028)：スキー/ビンディング/ブーツ(S-B-Bシステム)の組み立て・調整に準拠して行わなければなりません。

スノースポーツビジネスに社会的義務と責任を求められるいま、本セミナーにおいて改めて7社協同プログラムによる技術習得をしていただくようお願いいたします。

### SBBセミナー実行委員会

アメアスポーツジャパン(株)	(株)テクニカグループジャパン
エランジャパン(株)	HEAD Japan
(株)K2 ジャパン	マーカーフォルクルジャパン(株)
(株)ゴールドウイン	

### 「有効期間は1年間です。」

スキー教師としてはあらゆるビンディングの取付け調整をマスターしておく事が必須となり、このSBBの認定は有効期限が1年間となっております。毎年更新し、認定を受ける必要があります。より多くの会員の方々のご参加をお待ちしております。

【申込方法】 申込用紙に料金を添えSIA事務局宛に送付。

【参加会費】 正規申込（開催日から2週間前までの受付）5,000円

特例申込（開催日2週間以内の場合）6,000円

【取得単位】参加者は会員研修会の単位(2単位)が取得できます。

※別途、単位登録料が必要です。(2単位=1,000円)

【日程・会場】 OP=「スキーオピニオンリーダー養成講座」併催

平成27年 9月 3日(木)	札幌・札幌コンベンションセンター	OP
9月 4日(金)	札幌・札幌コンベンションセンター	
9月 7日(月)	盛岡・岩手県産業会館	OP
9月 9日(水)	仙台・イベントホール松栄	OP
9月11日(金)	長岡・ハイブ長岡	OP
9月14日(月)	長野・JA長野県ビル	OP
9月15日(火)	長野・JA長野県ビル	
9月17日(木)	名古屋・今池ガスビル	OP
9月18日(金)	名古屋・今池ガスビル	
9月25日(金)	金沢・石川県地場産業振興センター	OP
9月28日(月)	大阪・マイドームおおさか	OP
9月29日(火)	大阪・マイドームおおさか	

※以上は第36期のインストラクターズセミナー単位が取得できます。

10月 1日(木)	広島・RCC文化センター	OP
10月 5日(月)	福岡・博多バスターミナル	OP
10月 8日(木)	前橋・前橋商工会議所	OP
10月19日(月)	東京・すみだリバーサイドホール	OP
10月20日(火)	東京・すみだリバーサイドホール	OP
10月21日(水)	東京・すみだリバーサイドホール	

※以上は第37期のインストラクターズセミナー単位が取得できます。

前年度の「S-B-B認定整備技術者セミナー2014」を受講し認定された方は「受講免除」を選択することができます。

- ・受講免除の更新料：4,000円 ・本年度の認定証、認定カード、各社マニュアル等の資料の発送は、10月下旬を予定しています。
- ・「受講免除」の場合、会員研修会の単位は取得できません。



## 「スキーオピニオンリーダー養成講座」のご案内

この講座は日頃ビンディングの取付け・調整を業務で行っている販売店、レンタルショップ、スキースクールの方々はもちろんの事、一般スキーヤーの方達にもわかり易い、スキー用具の安全性についての講座となっています。一般の方も参加できる講座で、SIA会員はじめ、スクールスタッフ、お客様にも是非聞いていただきたい内容となっています。

【参加会費】 2,000円

※「S-B-B認定整備技術者セミナー」とあわせて参加する場合、1,000円

【取得単位】 1単位 別途、単位登録料が必要です。(1単位=500円)

※「S-B-B認定整備技術者セミナー」とあわせて受講すると3単位取得可能です。

【日程・会場】「S-B-B認定整備技術者セミナー」【日程・会場】欄参照

## 研究レポート

テーマ 「SIA公式スキー&スノーボードメソッド」について下記のいずれかを選択(選択したテーマを明記すること)

- ①「SIA公式スキー&スノーボードメソッド」について(総合的に)
- ②[第1章]テクニク編1 アルペンスキー 基礎のパラレルターンへ導く二つの斜面別練習法(A、Bパターン)について
- ③[第1章]テクニク編2 スノーボードについて
- ④[第1章]テクニク編3 テレマークスキーについて

※「SIA公式スキー&スノーボードメソッド」購入方法等については、P15参照

提出方法：単位登録料(2単位=1,000円)を添えて、SIA事務局宛に提出。郵送に加え、E-mail (info@sia-japan.or.jp)可。(FAXは不可)

提出期限：9月30日(消印有効)

取得単位：2単位

注意事項：●出来るだけワープロを使用すること。

●用紙サイズはA4で提出すること。A4サイズ以外は認めない。

●内容は1600字程度でまとめること。

●優秀なレポートについては、SIAニュース等で紹介させて頂く場合があります。

## 会員紹介



**重留 明子 さん** (アルペンスキー・ステージⅢ、テレマークスキー・ステージⅠ)

所属校 / ジャムプロスキースクール

「滑るのが好き」。こんな単純な理由からスキー教師になり、スキージャム勝山のジャムプロスキースクール(福井県勝山市)での活動は4シーズンが経ちました。

石川県の山間部に生まれ育ち、子供の頃は冬の遊びといえば「スキー」。体育の授業や休日など、近くのスキー場に出かけて滑り、競技スキーの経験から、そのスピード感にさらに魅了されました。その他の運動は大の苦手でしたが、健康づくりのためにもスキーだけはずっと続けてきました。

スクールには子供から高齢者、そして近年は香港

や台湾など外国からもお客様が来校されます。指導の経験不足から迷うこともありますが、先輩方からアドバイスを受けながら、これまで多くのレッスンを担当させて頂きました。お客様とのコミュニケーションは逆に勉強させて頂くことが多く、ゲレンデに立つ時間は宝物のようです。

主婦になった今もスキーを続けられるのは、なんといっても家族の支えと応援のお陰さま。「感謝」の気持ちを忘れずに、よりよいレッスンができるよう、教師として人間としてこれからも成長していきたいと思っています。

●重留 明子さんよりの次号紹介予定会員 / 山本 知恵さん(SPORTS-NET PRO SKI SCHOOL)



**嶋原 堯子 さん** (アルペンスキー・ステージⅡ)

所属校 / MZ白石スノースポーツスクール

皆さんこんにちは。私は宮城県の白石スキー場にあるMZ白石スノースポーツスクールに所属しております。地元は福島県ですが、専門学校の恩師に勧められ、7年前からスクールにお世話になっております。初めはスクールの受付を担当していましたが、受付業務終了後にレッスンに混ぜて頂き滑っているうちに、スキーの楽しさやスキーを通じて出会う人との繋がりやすさに魅了され、今ではスキー教

師としてゲレンデに立つかたちになっています。

今年の4月からはより充実させスキーを続けていくために、福島県からスキー場に近い宮城県の職場に転職を決意しました。

今後は、スキー以外の仕事との両立を目指し、来シーズン以降も多くの方にスキーの魅力を感じる分伝えられるよう環境を整えていながら長くスキー教師を続けていきたいと思っています。

●嶋原 堯子さんよりの次号紹介予定会員 / 水村 昌司さん(宮城蔵王プロスキースクール)



**宮崎 裕佳 さん** (アルペンスキー・ステージⅡ)

所属校 / 杉山スキー&スノースポーツスクール

皆様、こんにちは!冬のシーズンが終わり、暑い日々仕事にあわただしい日々を送っておられるのでしょうか。異常な暑さに来シーズンの雪はどうだろうかと気になっています。私は志賀高原、奥志賀の杉山スキー&スノースポーツスクールで主に宿泊型レッスンを担当しています。多くの先輩方がいる伝統あるスクールでの生活は日々勉強です。知識や技術、指導力等、まだまだ未熟で先輩には敵わない事も多々ありますが、情熱では負けないように!と

思っています。

感じ方や表現がそれぞれ違う中でお客様に伝えることは難しいです。けれど、出来た時の達成感や喜び、また自然の息吹をともに感じられるこの仕事はとてもやりがいがあります。

これからも向上心を忘れず上を目指して行きたいと思っています。

最後に夏の奥志賀はとても涼しいです。暑さを忘れたいときは是非いらしてください。

●宮崎 裕佳さんよりの次号紹介予定会員 / 佐藤 大地さん(石川プロスキースクール)

※会員紹介、意見・異見はリレー方式で、掲載する会員をご紹介頂いています。

# SIAフェスティバル2016 開催地について

平成28年4月上旬開催予定の次回SIAフェスティバルは、北海道マウントレースイスキー場に開催地が決定いたしました。







### 板橋 裕太 さん

〈スノーボード・ステージ〉

所属校／スノースクールINAWASHIRO

皆さんこんにちは、スノースクールINAWASHIROの板橋です。

私はスノーボード、スキーを両立し、主にスノーボードをメインとして活動しています。

オフシーズン中は、体幹を鍛えるため趣味であるスケートボードを行い鍛えています。

仕事面では家業である農業に携わってお

り、米を中心に栽培し、他には花、野菜なども栽培し市場や直売所、スーパーなどにも出荷を行なっています。

また数少ない若者農業者から多くの若者農業者になるように農業の良さを広めながら努力し活動しています。

●板橋 裕太さんよりの次号紹介予定会員／横山 愛来さん(ARSたかつえプロスキースクール)

## スキー教師を続けていくためのヒント



### 鳴海 敦裕 さん

〈アルペンスキー・ステージI〉

所属校／モヤヒルズスキースクール

いくためには、スキー教師の需要を増やすことが必要なので、つまりは、スキー人口を増やす事が重要だと思います。

では、具体的にどうすれば良いのかと酒を飲みながら一考する日々が続いております。

私が若い頃は、冬の遊びといえばスキーしかなかったのですが、だまっていたとしてもスキー場にはお客さんが訪れ、スキー教師も待っていたら、それなりにレッスンを行っていました。現在のレジャーの多様化で、スキー場に足を運ぶお客さんが比率としては昔のように増加は望めないのが現状ではないかと思われま。スキー業界全体が多様化する社会の中で、スキーが魅力的なスポーツであることを宣伝する工夫をすることは勿論ですが、会員個人としてできることは、単に技術を伝達するだけでなく、スキーの魅力をお客さんに伝えるこ

とが大切なのではないのでしょうか。そうすることによって、お客さんが、他の仲間にスキーの魅力伝えてスキー人口が少しでも増えることに寄与できるのではと考えています。そのために、あのスキー場にいけば面白いスキーインストラクターがいると言われるように、日々、スキー以外のことにも興味をもち勉強し、酒をたしなみ、お客さんのニーズを把握して対応できる魅力的でグローバルなスキー教師を目指して頑張ります。

私の意見にご賛同いただける会員の皆様、一緒に頑張ってスキー業界を盛り上げていきましょう。

最後に、美味しい酒を飲むために、老体にムチを打ってレッスンをしていることで、スキー教師を続けていることを付け加えておきたいと思

会員の皆さん、今年は雪が多く、ハイシーズンを迎えたスキー指導に熱が入っていることと思いますが、いかがでしょうか。

近年、社会情勢も不景気から脱却しようとする兆しも見えており、スキー人口も徐々に増えてきていると言われますが、20年前のバブルの頃に比べれば、あまり実感が無いのではないのでしょうか。

このような中で、職業スキー教師を続けて

●鳴海 敦裕さんよりの次号紹介予定会員／小池 穂高さん(菅平ハイランドプロスキーボードスクール)

## 資格認定 平成27年2月25日～5月12日付

### ◆アルペンスキー・ステージII

小池 璃沙、神谷 芳明、梶 雄三、南雲 義隆、野田 響、松本 孝雄、涌井 俊貴、井上 強、今井 啓人、仲下 一起、飯塚 信広、橋本 拓、諸 明彦、浅田 和仁、小林 千佳子

### ◆スノーボード・ステージII

北川 治、濱 孝文、林 央、義家 正悟

### ◆アルペンスキー・ステージIII

阿部 理沙、岡村 篤、水村 昌司、吉田 光里

## SIA親善チャリティーゴルフコンペ2015 開催

恒例の「SIA親善チャリティーゴルフコンペ」が、6月15日(月)、埼玉県武蔵OGMゴルフクラブにおいて開催されました。このチャリティーで集まった募金は「スキー界活性化」のための利用されます。このチャリティーゴルフコンペは、会員はもとより賛助会員・プレス関係者の皆様との連絡強化を図る親睦の場にもなっています。

今回も、公益社団法人日本プロゴルフ協会会長としてご多忙の中、倉本昌弘プロと山田真也プロにご参加戴き、3ホールずつラウンドして戴きました。

参加者／賛助会員、プレス関係、SIA会員35名  
優勝／宮澤具基(SIA会員) 準優勝／内山訓治(ロータスインターナショナル) 3位／北村芳則(SIA会員)



**SIA賛助会員一覧**

SIAは下記の法人賛助会員、個人賛助会員の皆様に、多様な形でご支援いただいています。

**〈法人賛助会員一覧〉**

-  あいおいニッセイ同和損害保険株式会社  
www.aioinissaydowa.jp
-  株式会社ICI石井スポーツ  
www.ici-sports.com
-  株式会社アイ・シー・ジャパン  
www.ic-j.co.jp
-  アシックスジャパン株式会社  
www.asics.co.jp
-  株式会社アプラインド・ジャパン  
www.applerind.jp
-  アメアスポーツジャパン株式会社  
www.amerjapan.com / www.salomon.co.jp
-  株式会社岩手ホテルアンドリゾート  
www.appl.co.jp
-  株式会社エス・シー・エム  
www.clubmed-jp.com/hokkaido2012/
-  株式会社エバニュー  
www.evernew.co.jp
-  エランジャパン株式会社  
www.elanjapan.co.jp
-  LBC株式会社  
www.lbcweb.jp
-  株式会社小賀坂スキー製作所  
www.ogasaka-ski.co.jp
-  オンヨネ株式会社  
www.onyone.co.jp
-  カスタムプロデュース株式会社  
www.customproduce.com
-  グルーブ・ロシニオール株式会社  
www.grkk.co.jp

-  株式会社クロスプロジェクトグループ  
www.x-pg.com
-  株式会社K2 ジャパン  
www.k2japan.com
-  株式会社ゴールドウィン  
www.goldwin.co.jp / www.fischer.co.jp
-  株式会社シナノ  
www.sinano.co.jp
-  株式会社城山  
www.shiroyama.co.jp
-  ジャガー・ランドローバー・ジャパン株式会社  
www.jaguar.co.jp / www.landrover.co.jp
-  株式会社スコットジャパン  
http://www.scott-sports.jp
-  株式会社スワロースキー  
www.swallow-ski.com / www.sonylife.co.jp
-  ソニー生命保険株式会社  
www.sonylife.co.jp / www.tecnica-group.co.jp
-  株式会社テクニカグループジャパン  
www.tecnica-group.co.jp
-  株式会社デサント  
www.descente.co.jp
-  株式会社東急リゾートサービス  
www.resortservice.co.jp
-  東京銀座歯科  
www.tg-ic.com
-  株式会社アスペンゲート  
www.aspen-skishop.com
-  NORTH RANGE  
www.northrange.jp
-  日本ケーブル株式会社  
www.nipponcable.com

-  バートンジャパン合同会社  
www.burton.co.jp
-  株式会社ハックス  
http://www.kei-ski.co.jp
-  株式会社プレスト  
www.presto-pre.com
-  HEAD Japan 株式会社  
www.head.com
-  ヘルド株式会社  
www.held.co.jp
-  有限会社ベイリーフ  
www.yoroi-blp.com
-  マーカーフォルクルジャパン株式会社  
www.marker.co.jp
-  株式会社マックアース  
www.macearth-web.com
-  ミズノ株式会社  
www.mizuno.co.jp
-  株式会社山五企画  
www.yamagokikaku.jp
-  山本光学株式会社  
www.yamamoto-kogaku.co.jp
-  ラフマ・ミレー株式会社  
www.millet.jp
-  株式会社レクザム  
www.rexxam.com
-  株式会社ロークスインターナショナル  
www.lotusint.co.jp

**〈個人賛助会員一覧〉 (敬称略)**

- |       |         |        |        |        |        |        |       |        |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
| 阪田 幸信 | 村上 潤    | 小澤 征爾  | 佐藤 亮   | 佐藤 兼子  | 柴田 恵美子 | 竹石 惇樹  | 松沢 正仁 | 中野 孝   |
| 尾本 英臣 | 西倉 静夫   | 稲村 圭一  | 加藤 聡   | 新井 裕三  | 佐合 和夫  | 小堀 博彦  | 山口 健二 | 谷畑 隆夫  |
| 小林 和子 | 愛甲 勝久   | 安部 明人  | 細貝 正紀  | 縣 信哉   | 幸保 浩司  | 川村 のぶ子 | 山本 公平 | 本山 美津子 |
| 本田 清人 | 後藤 響子   | 林 永賢   | 岩倉 親俱  | 土岐 絹子  | 大島 和子  | 鈴木 智   | 秀島 一生 | 瀬口 治六  |
| 八代 益  | 佐藤 開    | 伊東 善文  | 柴崎 秀子  | 和田 幸子  | 前河 喜美子 | 川端 潤一  | 牧戸 昌邦 | 牧戸 恵利子 |
| 下山 達也 | 小松 直喜   | 廣村 武治  | 藤田 富美子 | 石原 重厚  | 荒木 俊樹  | 後藤 照雄  | 佐取 広久 | 山本 みゆき |
| 小室 直子 | 増山 一美代子 | 古池 道弘  | 手取屋 岳夫 | 吉田 宗弘  | 黒川 光博  | 黒川 正博  | 大島 登  | 藤田 繁   |
| 坂村 英之 | 坂村 美代子  | 阿部 武彦  | 安藤 滋敏  | 山本 良樹  | 木村 黎子  | 梶井 晃   | 小山 智明 | 杉山 進   |
| 本間 正雄 | 中山 治男   | 石山 亜希  | 中田 和子  | 稲田 信一  | 大森 和子  | 石川 止善  | 岩橋 駒子 | 四方 すすむ |
| 伊東 清光 | 多田 正樹   | 森川 哲己  | 歌田 勝弥  | 歌田 作子  | 古藤 黎子  | 毛塚 明   | 下田 裕二 | 流石 康一  |
| 藤本 忠善 | 長谷 哲生   | 大平 正也  | 歌田 静香  | 町田 左喜男 | 秋吉 保廣  | 土屋 清三  | 神蔵 弘昭 | 小松 孝行  |
| 野原 勝敏 | 並木 すみ   | 清水 正也  | 河合 祥   | 伊藤 哲也  | 大楠 晴美  | 戸丸 瑞世  | 阿部 耕司 | 阿部 真節  |
| 望月 國平 | 小林 修一   | 細川 たかし | 野村 浩子  | 矢沢 日出子 | 大神田 裕司 |        |       | 佐藤 節也  |
| 清宮 始  | 関戸 啓子   | 本杉 佳子  |        |        |        |        |       |        |

**賛助会員便り**

Tシャツ・のぼり・横断幕・ネーム刺繍・縫製加工・ステッカー・各種プリント

# PRESTO-Pre

オリジナルプリントの専門店

プレプレ
検索

<http://presto-pre.com>

(株)プレストプリント事業部 mail:print@presto-pre.com

〒386-0003 上田市上野436-1 TEL.0268-75-8330 FAX.0268-75-8320

# 体力と動作の科学④ 身体組成

新潟県健康づくり・スポーツ医学センター

三浦 哲

オフシーズンになりました。オフはカラダづくり、体力づくりの時期です。今回は、体力の前提となる身体組成を見ていきます。

## 【体脂肪】

体脂肪は、中高年者にとってメタボで病気になるような影響も大きいですが、スポーツへの影響はどうでしょうか？大きな影響の一つに、脂肪の重さの影響があります。脂肪の重さは、専門用語で脂肪量といいます。具体的に例を示します。式1を見てください。

$$\text{式1} \quad \text{体重}60\text{kg} \times \text{体脂肪率}15\% (0.15) = \text{脂肪量}9\text{kg}$$

体重60kgで体脂肪率15%の場合、脂肪量は9kgとなり、もし、全身についている脂肪をすべて取り出して測ると9kgの重さになります。式2では、体脂肪率が20%の場合を示しました。

$$\text{式2} \quad \text{体重}60\text{kg} \times \text{体脂肪率}20\% (0.20) = \text{脂肪量}12\text{kg}$$

式1よりも3kg分の脂肪が多いです。3kg分を実際の生活で使うものでイメージすると、水1Lはおおよそ1kgなので、1.5L入りの大きいペットボトル2本分で3kgとなります。3kg分の脂肪が多く、その分の筋肉が少なかったら、3kg分のペットボトルを担いでスキーをする以上に脚などへの負担が大きく、その分疲れも早いでしょう。アルペンスキーの場合は、脂肪量3kg分だけではなく、ターンによる遠心力に乗じて2~3倍に増加します(特にカービングターンにより、回転半径や速度の増加に合わせて増加しますので、負担が大きくなります)。このようなことが、体脂肪をあまり増やしたくない理由です。

アメリカアルペンナショナルスキーチーム選手(男性12名21.8±2.0歳)についての報告(HaymesとDickinson, 1980)では、男性の国際スキー連盟(FIS)回転競技ポイントと体脂肪率で相関関係が認められています(相関係数(以下:r)=0.78)。余談ですが、逆に滑降ポイントは男女とも体脂肪率(男性r=-.67、女性r=-.74)と負(マイナス)の相関関係が認められています。負の相関は、ポイントが低い(競技力が高い)と体脂肪率が多い関係となります。滑降では、体重が、斜面や、空気抵抗に対し滑走中の慣性力と高め、滑走速度を上げることが重要になります。体重の一部分である体脂肪も多くなっているといえるでしょう。体重を重くするような種目では、スキーに限らず、体脂肪も多くなることが多いです。ただし、この研究はカービングスキー以前のデータです。カービングスキーでのターンでは以前よりも筋力が必要になり、筋量が多く脂肪が少ないなど、相関係数が変わってくるかもしれません。

## 【体脂肪コントロール】

さて、体脂肪を減らす方法ですが、やはり栄養と運動の量のバランスです。しかし、食事を減らすと筋肉も減る可能性が高いです。筋肉が減ることは、スポーツ選手ばかりでなく、一般の中高年者にとっての健康にも悪影響となります。そこで、栄養を減らすことよりも運動量を増やします。運動の種類は、運動量の面だけを考えると、筋力トレーニングと有酸素運動のどちらでもいいです。ただし、アルペンスキーを行う上では、筋力はもちろんのこと、全身持久力を養って、滑走本数が多くても疲れず、回復が早い体力も必要ですので、両方を行っていくことが重要です。本題の体脂肪減少の観点からも筋力と全身持久力の両面を行い、さらに、現在行っている方はこれらのトレーニングを増やす必要がありそうです。

## 【体脂肪の計測】

体脂肪を測る方法は、計測機器が発達した現在でも簡単でなく、手軽にはかる方法では推定に推定を重ねた計算となり、家庭にある体重・体脂肪計も、その一つです。筋肉が多い方や脂肪が多い方の多くのデータから平均的にこれぐらいであろうという数値になります。その体脂肪計などにスポーツ選手モードやアスリートモード(このモードの基準ですが、手元にある体重・体脂肪計では週3日以上運動している方でした。各機器の基準をご確認ください

い。)があって、そちらの基準に当てはまるようでしたら、そちらで計測した方が近い値が得ます。逆に、そうしたモードがなく、スポーツ選手が一般的な計算式で計測すると実際よりも高い体脂肪率が表示されるかもしれません。

体脂肪率は、アルペンスキー選手で男子10%程度、女子20%程度にしたところですが、こうした機器や計算式の影響を受けることも理解しておきたいところです。ちなみに、各国のナショナルチームの体脂肪率の平均では、男性15.8%~6.1%、女性24.5%~13.1%(Haymes and Dickinson, 1980; Brown and Wilkinson, 1983; White and Johnson, 1991; Wakayama et al., 1998; Impellizzeri et al., 2009; Maffiuletti, 2009)となっています。

もう一つ、体重・体脂肪計の特徴からの注意点です。測定法は、インピーダンス法といって微小電流から電気抵抗値を測ります。電気抵抗はからだの組織によって異なり、脂肪は電気を通しにくいので抵抗が大きく、筋肉などは水分も多く含むこともあり抵抗が小さくなっています。このことから、この方法での計測には体脂肪率は水分量にも影響を受け、水分摂取や食事にも水分が含まれるため、その前後でほんのわずかですが体脂肪率の値に影響を受けます。1回の水分摂取や食事であれば影響が小さいかもしれませんが、一日で見た場合、朝は就寝時に汗をかき、夜中の水分摂取も少ないため、水分は少なめです。夕方になると食事と水分摂取で水分が多い傾向になりがちです。こうしたことから、毎朝や毎夕といった同じ時間帯で測定すると影響が少なくなります。さらに、毎朝や毎夕の食事の前か後かを決めて測定することをお勧めします。先ほど書いたように体脂肪率は機器や計測法の影響を受けますので、結果の体脂肪はおおよそこれくらいと受け止めていただきますが、体脂肪の増減については、時間帯と食事の前後などの条件を同じにして測定するといいいことが分かります。例えば、毎朝食事前とか、毎夕食事後などに測定し、1週間程度20%だったのに、次の週には21%が多く出てくると増加したことがわかるというような増減を確かめるための使い方がいいようです。こうして、ご自分のコンディションをチェックしてはいかがでしょうか？

## 【筋量】

さて、本稿のタイトルが身体組成です。身体組成は、身体を成分に分けるのですが、過去には簡単に2成分に分けていました(図1)。

図1 身体組成の2成分モデル

除脂肪体重(筋、内臓、骨等)	脂肪
----------------	----

この除脂肪体重は、大人であれば筋量と比例しますので、筋量の指標ともなります。大人になれば、内臓や骨の重さの変化は大きくなく、除脂肪体重の増減は筋量の増減に近いのです。ちなみに、成長期で身長が変われば、骨も伸び、骨の重さが重くなるので、その分の除脂肪体重が増えます。内臓も大きくなる可能性があり、その重さも増えます。

さて、その除脂肪体重ですが、アメリカアルペンナショナルスキーチーム選手では、男性のFIS回転競技ポイントと除脂肪体重(r=0.64)で相関関係が認められています。国際レベルと国内レベルでの分析(WhiteとJohnson, 1991)においても、男性では統計的な差が認められています。女性は、ばらつきが大きい傾向があり、差が出ていないようです。逆に考えると女性は各個人に合った体脂肪率でコントロールする必要があるのかもしれない。

筋肉をつけるトレーニングは、様々ありますが、トレーニングの原則には全面性があり、身体各部を鍛える必要があります。ただ、筋量が増えると体重が増え、体重は脚への負荷となりますので、脚の筋肉を多めにトレーニングすることが必要となります。

夏のオフシーズンのうちに体脂肪を減らし、筋量を増やし、アルペンスキーをより一層楽しめるようにしたいものです。

2015～'16 SIA制作物デザイン画公募のお知らせ

広報部

日本のスキー学校の表紙並びに公認校ポスターデザイン画について今シーズンも一般公募によって決定いたします。当協会のイメージとなる物を皆様方のより良いアイデアで作上げていただければと思います。

来る2015～'16シーズンSIAの顔としてシーズンを迎えるにあたり、一人でも多くの方から公募いただきたく、お知らせ申し上げます。

【公募内容】

- ①テーマ「教える喜びと教わる上達の共感」
- ②公募資格／会員に限らず、広く一般公募とします。
- ③公募数／1名につき何点でも応募可能とします。
- ④締切り期日／平成27年9月20日消印有効 ※SIA事務局提出、もしくはメールでSIA事務局宛にデータ添付としてお送りください。
- ⑤著作権及び目録について／採用された場合、著作権は制作者からSIAに移ります。目録は金30,000円贈呈とデザイン制作者名を明記します。
- ⑥採用デザインについて／2015～'16シーズンの「SIAポスター」等へ使用いたします。
- ⑦制作に関する詳細事項はSIAホームページに掲載いたします。



スキー・スノーボードレッスンはSIA公認校で

▲昨年採用のデザイン

SIA障がい者スキー用具貸出について

教育部 障がい者スキー委員会

(36期より「障がい者スキー認定教師」が指導する場合に限定しています)

現在、公認スキー学校を対象にモノスキー、バイスキー、アウトリガー貸出しを行っています。36期(2014年10月1日～)より、利用する障がい者や他の滑走者の安全確保のため、用具の貸出については、用具の知識や技術等を有する障がい者スキー認定教師が指導する場合に限定しています。各公認校で認定教師不在の場合は、認定会にご参加いただくか、障がい者スキー認定教師をお持ちの方に指導をご依頼いただくようお願いいたします。

〈用具の種類〉モノスキー、バイスキー、アウトリガー 〈料金〉1点につき1日3,000円。この他に往復の送料をご負担いただきます。

〈申込方法〉 所定の申込書に必要事項を記入の上、SIA事務局当にて提出してください。



「ヘルメット着用の義務化」について

教育部

ヨーロッパや北米では、一般スキーヤー/スノーボーダーのヘルメット着用率が80%を超えています。イタリアでは子どもの着用は法律で義務化されているなど、ヘルメット着用があたりまえになっております。

ヘルメットは転倒や衝突の危険から頭部を、そして生命を保護するための必須アイテムですが、日本では、ヘルメット着用率は未だ10%程度であるとされています。徐々に増加傾向にあり、今後、安全意識のさらなる高まりに合わせて、ヘルメットの普及が進んでいくと思われます。

「安全なスノースポーツをSIA」をモットーに掲げて活動しているSIAとしても、ヘルメットの普及強化を進めており、来期より、全ての雪上行事参加者(会員は義務化、一般参加者には推奨)に対して、「ヘルメット着用の義務化」を推進することといたしました。ご理解と協力をいただきますようお願いいたします。



会員証について

第37期の会員証を次号SIAニュースVol.170(10月25日発行)に同封しお届けする予定です。顔写真を送付して下さった方へは、ラミネートした会員証を作成いたします。ラミネート御希望の方は、顔写真1枚をSIA事務局宛に9月末日までに送付してください。

- ◆サイズは免許証の写真と同じ縦3×横2.4です。
- ◆白黒・カラーどちらでもかまいません。
- ◆写真裏面に氏名と会員番号を記入してください。

※ISIA会員(ステージⅡ・Ⅲ)の方は、スイス・オーストリア・イタリア等のスキー場で、リフト券購入の際に会員証を呈示すると割引を受けられる場合があります。その際、顔写真が必要な場合もあります。 ※ISIAカード移行の方へは、従来の会員証は発行いたしておりません。

オフシーズン求人情報

公益社団法人日本職業スキー教師協会は、この情報に基づいて成立した雇用に関するいかなるトラブルにも責任を負い兼ねますのでご了承ください。

【農作業スタッフ(夏のシーズン高原野菜)募集】

勤務地／長野県上田市菅平高原

勤務時間／8:00～18:00(休憩時間2時間を含む)

上記以外に早朝勤務として5:00～7:00

(出荷状況により、行わない期間も時間の短縮も有る)

時給／900円、熟練度に応じ昇給あり ※早朝勤務・2割増

休日／不定期(自己申告により決められる)

交通費／当社規定により支給

宿泊所／完備

労災／完備

勤務期間／応募された日から冬のシーズンが始まるまで(応談)

募集人数／2～3名 ※要普通免許

特徴／26才～37才と若いスタッフの殆どがスノースポーツに係り、大変だけど生き生きと仕事をしている職場です。夏の菅平高原はエアコン不要、とても過ごし易いです。

特典／当農場で生産された、無化学肥料・無農薬の美味しい野菜がいつでも貰えます。

応募方法／履歴書を郵送か、直接お電話下さい。

連絡先／〒386-2204 長野県上田市菅平高原1223-3920

担当・小林祐文(Dual Mountain SKI SCHOOL校長) 080-1078-0514

## 会員の皆様への送付物(SIAニュース等)について

「経費削減」の方法のひとつとして、「メール配信会員、郵送会員と希望に応じて分ける」と言うことで、先般皆様に「メール配信希望か、郵送希望か」のご意思の確認をさせて頂きましたところ、225名の方から「メール配信希望」とのご回答を戴きました。ありがとうございました。この件につきましては、今回のSIAニュースより実行予定でしたが、「第36期定時会員総会」委任状を同封する関係上、全会員の方にSIAニュースを郵送いたします。ご了承ください。

## 宛名ラベルの見方

104-0032

東京都中央区八丁堀2-2-9  
コバキンビル3F

須木 太郎 様

No. 8888

種別：活動会員	所属：SIAスノースクール	送付：S
有効単位：8	救急法：○	36期保険：4444
更新日：2015/9/30	有効期限：2016/7/25	会費：3635

- 「No.」  
会員番号を示しています。
- 「種別」  
「活動会員」か「維持会員」であるかを示しています。「活動会員」になろうとする場合、4年間で8単位取得することと救急法の受講修了が必要条件となります。
- 「所属」  
登録されている所属校を示しています。
- 「有効単位」「更新日」  
「有効単位」は現在の有効単位を示しています。「更新日」までに8単位以上の単位取得が必要です。
- 「救急法」「有効期限」  
「救急法」救急法講習の受講状況を示しています。  
◎=日本赤十字社救急法救急員(または同等の資格、消防署応急手当普及員等)  
※公認スキー学校に設置することが義務付けられています。  
○=上記以外(普通救命講習、上級救命講習、救急法基礎講習等)  
すでに受講しているにもかかわらず、「救急法」欄に◎印や○印が付いていない場合、修了証のコピーをSIA事務局宛にご送付ください。  
「有効期限」は「救急法」の有効期限を示しています。受講証の有効期限がない場合、SIAとしての有効期限3年としています。

- 「会費」  
未納会費は、年会費が未納となっている会期を示しています。  
◆空欄=未納会費なし。  
◆会費/36=36期の会費が未納です。  
◆会費/36 35=36期及び35期の会費が未納です。
- 「保険」  
SIA正会員総合補償制度の保険番号を示しています。  
(あいおい損害保険株式会社402662501-●●●●●●の黒丸部分を宛名ラベルに記載しています)  
空欄の方は未加入です。※この保険は、9月末日までに年会費を納入した会員のみ適応されています。(補償期間は、12月1日～翌11月30日)
- 「送付」  
シーズン中(12月～3月)の郵便物送付先について  
本人のご希望により、「所属スクール宛」若しくは「協会登録住所(ご自宅)宛」「送付不要」を選択できます。  
貴方の送付先については、宛名ラベルの送付欄が次のように登録されています。  
◆送付/S=「所属スクール宛」  
◆送付/J=「協会登録住所(ご自宅)宛」  
◆送付/N=「送付不要」  
※「送付不要」について  
●御家族に会員がおり、同様の郵便物が重複している方  
●インターネットを活用しているの、郵便物は必要ないという方等

変更をご希望の方は、SIA事務局まで御連絡ください。  
新規入会の方は全員Sとなっております。御注意ください。

「住所等変更」の場合、すみやかに届け出を  
転居等により、住所等に変更があった場合、すみやかにSIA事務局へ届け出てください。(市町村合併等による住所表記変更の場合も手続きを行ってください。)  
SIAホームページに「住所等変更」連絡フォームを設置しています。  
(トップページ→お問い合わせ→「住所等変更」連絡フォーム)住所連絡先等の変更をSIA事務局へ連絡することができます。  
メールアドレス登録のお願い  
メールアドレスを登録すると、SIAから研修会などの情報が配信されます。  
登録には、SIAホームページ内「住所等変更」連絡フォームをご利用ください。

## SIA年会費自動払込手続きについて

会員の皆様の「会費」は協会財源として益々運営の要になっております。  
会費を納めやすいようにSIA年会費「自動払込」のご登録の推進を図っております。「会員付帯の補償制度加入」や送金手数料が不要になるなどの特典もございます。会友の皆様も会費の納入を失念されることもなく、送金手数料なしで納めていただけます。  
お手続きに際しましては、以下の内容をご確認いただけますようお願いいたします。

- 引落振替日：毎年9月27日(休日の場合は翌営業日)
- 引落振替案内：毎年6月のSIAニュースに引き落としのご案内を同封いたします。
- 通帳への印字：「SMBCファイナンス」で表示されます。
- 引き落とし額：正会員・Ⅲ・Ⅱ/12,000円  
：正会員・Ⅰ/10,000円  
：会友/4,000円  
：準会員/5,000円(会費3,000円+補償制度加入2,000円)
- 会費の前納：会費の支払は9月30日迄に納入することになっていきます。引き落とし完了と共に正会員(Ⅲ・Ⅱ・Ⅰ)の方は「会員付帯の補償制度」へ自動的に加入手続きがされます。
- 口座の変更：引き落とし口座の変更がある場合は新たに依頼書の提出が必要です。
- 退会時の手続：退会(会友制度への手続ナシの場合)が決定しますと自動払込の登録を削除します。
- ご注意：2年続けてお届けの口座から引き落としが出来ない場合(シキンプソク等)は登録を抹消させていただきます。新たため「自動払込」を希望される場合は新規の登録が必要になります。引き落としが出来なかった場合は事務局より連絡いたします。

尚、ご不明な点等ございましたら手数ですがSIA事務局迄ご一報ください。

《在庫販売》第41回SIAフェスティバル2015記念Tシャツ (平成27年4月2日～12日 岩手県・安比高原スキー場)

※在庫が限られておりますので、SIA事務局宛にお電話・メール等でお問い合わせ頂き、在庫をご確認頂いた上でお申し込み下さい。

【半袖Tシャツ】 1,980円(税込)

カラー：ホワイト、イエロー、ピンク、ネイビー、ブラック  
 サイズ：130、140、150、160、S、M、L、XL  
 素材：綿

【送料】 1着：360円 ※2着以上は料金受取人払いで発送させていただきます。

【申込方法】 申込書に料金と送料を添えて、現金書留若しくは銀行振込でSIA事務局へお申し込み下さい。

●現金書留の場合

〒104-0032 東京都中央区八丁堀2-2-9 コバキンビル3F  
 公益社団法人 日本職業スキー教師協会



SIA FESTIVAL



●銀行振込の場合

三井住友銀行 京橋支店 普通預金 7098636

公益社団法人 日本職業スキー教師協会

送付先等を FAX 03-5542-5908

若しくはメール info@sia-japan.or.jp でご連絡下さい。

「ミズノSIAオリジナルグッズ」会員特別販売について

**2015 SIA**

**商品紹介**

■オールレザー3本指グローブ  
 3本指ならではの温かさと使いやすさに加え、指先にプレスサーモを増量した、レザーグローブです。またボールや雪面との接触時の保護のため、拳や指関節にパッドを搭載しています。

■オールレザー3本指グローブ  
 3本指ならではの温かさと使いやすさに加え、指先にプレスサーモを増量した、レザーグローブです。またボールや雪面との接触時の保護のため、拳や指関節にパッドを搭載しています。

■バイオギア フィギア8ソックス  
 足首の靭帯をサポートし、内側へのぐらつきを防ぐのと同時に、滑走時に良く使う前脛骨筋と、腓腹筋をサポートし、力を入れた時の筋肉の状態に近づけます。

■ミドラージャケット  
 フリント部分は裏フリースの3層ボンディング素材、背面、脇下等にはストレッチフリースの切替で、従来品よりも運動性を考慮した新しいミドラージャケットです。

■プレスサーモ中綿ジャケット & パンツ  
 ダウンウェアは軽量で暖かいことから、ミッドレイヤーとして多くのスキーヤーからも親しまれてきました。しかし昨今ダウンの持つ特徴である水に濡れると嵩高性が落ち保温力が低下するデメリットより、ポリエステル中綿が致米のアウトドアハレルでも見直されています。しかしポリエステル中綿では、ダウンの持つ吸湿発熱の機能も失われるため、ミズノは吸湿発熱素材プレスサーモをポリエステル中綿と同時に使用する事で、よりダウンに近い中綿アイテムを展開しています。同時にダウンウェアのもう一つのデメリットである『羽漏れ』も同時に解消できるアイテムです。

■ポンチョ  
 スキーウェアの素材を使用したポンチョです。フロントファスナーには止水ファスナーを使用し、カラーアクセントを付けています。設計は、裾を折り返しジャケット丈になる設計です。  
 ・スペック  
 耐水圧=20,000mm、透湿=15,000g/m2/24h  
 シームシーリング加工

今年もミズノ株式会社より、来シーズン向け、「オールレザー3本指グローブ」「バイオギア フィギア8ソックス」「ミドラージャケット」「プレスサーモ中綿ジャケット&パンツ」「ポンチョ」をSIA会員特別販売価格で販売することとなりました。 ※締め切り：平成27年7月15日(水)必着

【送料について】 ●宅配便(着払い)にてお送り致します。 ●ご注文は、SIAホームページの注文書にご記入の上、SIA事務局までFAXまたはメールでお知らせ下さい。 ●お支払いは、ご購入の合計金額を現金書留または銀行振込でお願い致します。

《価格表(税込)》

商品名	参考上代	会員特別価格	サイズ
オールレザー3本指グローブ (本体:キヤメル)	14,040円	11,200円	S・M・L・LL
バイオギア フィギア8ソックス (本体:ブラック×オレンジ)	3,132円	2,150円	22~24・25~27
ミドラージャケット (本体:ネイビーWP)	21,600円	17,250円	XS・S・M・L・XL 130・140・150
プレスサーモ中綿ジャケット (本体:ブラック)	17,280円	12,950円	XS・S・M・L・XL
プレスサーモ中綿パンツ (本体:ブラック)	11,880円	9,500円	XS・S・M・L・XL
ポンチョ (本体:ブラック)	24,840円	18,700円	XS・S・M・L・XL

「SIA公式スキー&スノーボードメソッド」DVD付属 発行



角付けと重心移動を基本要素として使った、安全かつ効率良い指導理論を誌面と映像で展開。アルペンスキー、スノーボード、テレマークの3種目に対応する最新の技術指導書です!!

発行日:平成24年11月 定価:3,456円 会員価格:2,962円

9年ぶりに改訂となる「SIA公式スキー&スノーボードメソッド」が発行になりました。日頃のレッスンでは様々な工夫を凝らし、個性的なレッスンをされていると思いますが、そのベースとなっているの

は「SIA公式スキー&スノーボードメソッド」です。最近の用具の変化がその操作や指導課程にも影響を及ぼし、それらが新教程発行のコンセプトを形成している事はご承知の通りです。

公益社団法人となったSIAに今求められるのは、協会の所属会員が同じ意思を持って、公益の責任を果たすことです。すなわち、「SIAの理念」の下に「SIA公式スキー&スノーボードメソッド」に則り、お客さまに喜ばれる技術指導を行う事です。

「SIA公式スキー&スノーボードメソッド」は、会員必携の書として、全会員が購入していただきますようお願い申し上げます。

「両脚一対運動2012」小冊子&DVD

お客様に喜んでいただく内容／「教程の骨組み」体幹主導の両脚一対運動の指導法／研修テーマとして活用できる内容／スキー教師トレーニング／体幹主導の両脚一対運動の実用法。



【発行日】平成24年1月  
【価格】1,080円(税込)  
【送料】1~2枚=164円  
3~9枚=360円  
10~19枚=  
お問い合わせください  
20枚以上=無料

「体幹主導の両脚一対運動=ハイブリッドターン2011」DVD

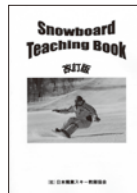
アルペンスキー・スノーボードについて、初級編・中級編・上級編に分け、目標となる滑りやバリエーショントレーニングを紹介。



【発行日】平成23年1月  
【価格】1,080円(税込)  
【送料】1~2枚=164円  
3~9枚=360円  
10~19枚=  
お問い合わせください  
20枚以上=無料

「スノーボードティーチングブック」改訂版

平成18年に発刊した指導者向けスノーボードティーチングブックの改訂版。今回は、スノーボードのターンの仕組みを2部構成で分かりやすく解説。指導者としてスノーボードを伝えて行く上で、横向きである 以上避けられない事実を踏まえ、初心者からの指導手順を掲載しています。



【発行日】平成21年11月  
【価格】1,080円(税込)  
※SIA会員・準会員のみ販売  
【送料】1冊=164円、2~5冊=360円  
6~19冊=  
お問い合わせください  
20冊以上=無料

トッププロ・SIAデモが教えるスキーの基本

今から始める、再び始めるスキー。基本がわかれば確実にうまくなる。現代のスキーを知る! ブルークターンで理解を深める。本格的なカービングターンを描く。大人スキーヤー必読の書!



【発行】実業之日本社  
<http://www.j-n.co.jp/ski/>  
【発行日】平成21年12月15日  
【価格】1,404円(税込)  
【送料】1冊=164円  
2~3冊=360円  
4~19冊=  
お問い合わせください  
20冊以上=無料

最新オーストリアスキー教程

最新のオーストリアスキー教程の日本語版。キッズスキーからスノーボードまで、スノースポーツ全般の教程。スキーを教えるためのプロセス満載です。指導者はもちろん、技術志向の方も必見の内容です。



【発行】実業之日本社  
[www.j-n.co.jp/ski/](http://www.j-n.co.jp/ski/)  
【発行日】平成19年11月15日  
【価格】1,620円(税込)  
【送料】1冊=360円  
2~19冊=  
お問い合わせください  
20冊以上=無料

SIAテレマークスキー指導体系

準備過程から応用過程まで、連続写真とアドバイスを一連で解説。



【価格】720円(税込)  
※SIA会員・準会員のみ販売  
【送料】1冊=164円  
2~5冊=360円  
6~19冊=  
お問い合わせください  
20冊以上=無料

「SIAのプロ教師が教える欠点克服SKIバイブル」DVD

あなたの欠点は必ず治る! これが教えるプロの指導法。全てのスキーヤーの苦手意識を完全に克服するプロ教師によるトレーニングバイブル。



【発行】ノースランド出版  
[www.skinet.co.jp](http://www.skinet.co.jp)  
【価格】一般3,150円→1,234円(税込)  
会員・準会員割引価格  
2,680円→1,080円(税込)  
【送料】1本=360円  
2~19本=  
お問い合わせください  
20本以上=無料

ワッペン/エンブレム/会員バッジ



エンブレムワッペン (ブレザー用)  
【横68mm×縦70mm】  
一般 6,480円(税込)  
会員・準会員割引 5,400円(税込)



エンブレムワッペン (スキーウエア用)  
【横63mm×縦58mm】  
一般 1,080円(税込)  
会員・準会員割引 864円(税込)



会員バッジ  
SIA正会員のみ販売  
1,285円(税込)



ISIAワッペン  
【横78mm×縦61mm】  
一般 1,080円(税込) 【送料】  
会員・準会員割引 1枚=82円、  
864円(税込) 2~5枚=160円



SIAステッカー

【価格】720円(税込)  
【送料】無料

【申込方法】

所定の申込用紙に料金と送料を添えて、現金書留で若しくは銀行振込でSIA事務局へお申し込みください。

- ◆現金書留の場合・・・送付先  
〒104-0032東京都中央区八丁堀2-2-9 コバキンビル3F 公益社団法人日本職業スキー教師協会
- ◆銀行振り込みの場合・・・振込先  
三井住友銀行京橋支店 普通預金 7098636 公益社団法人日本職業スキー教師協会  
※送付先等を FAX.03-3561-6575、若しくは E-mail: info@sia-japan.or.jp でご連絡ください。
- ◆郵便局「払込取扱票」の場合・・・振込先  
東京 口座記号 00100-7 口座番号 538041 加入者名 公益社団法人日本職業スキー教師協会

〈次号予告〉 次号SIAニュースVol.170は平成27年10月25日発行予定です。協会登録住所にお届けします。

発行元/公益社団法人 日本職業スキー教師協会 (SIA)  
発行人/馬淵雄一  
編集人/黒川正博  
編集スタッフ/井上裕明 中島英臣 江畑昌英 宮田隆史 奥村治  
山口圭 漆山弘 大峽慎吾 里中英二

問合せ/〒104-0032 東京都中央区八丁堀2-2-9 コバキンビル3F  
TEL. 03-5542-5907 FAX. 03-5542-5908  
URL <http://www.sia-japan.or.jp>  
E-mail [info@sia-japan.or.jp](mailto:info@sia-japan.or.jp)  
※12月1日より上記に移転しました。

電話、FAX番号も変わりましたので、登録のご変更をお願い致します。



**36 Holes**  
Champion Course / Resort Course

# シーンに合わせて コースをセレクト

過去7度のJLPGAトーナメント開催実績のある「チャンピオンコース」と高い戦略性で人気の「リゾートコース」。好みやシチュエーションに合わせてお楽しみいただけます。



## **APPI 安比高原ゴルフクラブ**

〒028-7306 岩手県八幡平市安比高原180-1 TEL 0195-73-5311 (予約受付時間/9:00~17:00)

■料金表 (4バック1ラウンド時1名料金)

コース	コンパバック※			
	平日	土・日・祝	平日	土・日・祝
チャンピオンコース	8,350円	13,900円	8,550円	14,100円
リゾートコース	7,000円	9,600円	7,200円	9,800円

※3組9名以上 (昼食券1,000円分付)

- 料金には諸費用及び消費税・ゴルフ場利用税 (700円) は含まれます。
- 3バック時はお一人様500円、2バック時はお一人様1,000円の追加となります。(いずれも税込)
- 満70歳以上、18歳未満、障がい者手帳をお持ちの方はゴルフ場利用税が免税になります。身分証明書をご持参ください。
- 各コースとも乗用カートセルフプレーとなり、チャンピオンコースは先着順の予約制でキャディ付にすることもできます。
- 8/14のリゾートコースは1,000円 (税込) 追加となります。

安比高原の快適ホテルステイとリゾートゴルフ

## Golf & Stay **【ゴルフ宿泊パック】予約受付中!!**

- 期間: 2015年11月8日 (日) まで
- 内容: 宿泊+朝食 or 夕食+ゴルフプレー1ラウンド (チャンピオンコースorリゾートコース)

料金例 ●ホテル安比グランド本館を4名1室でご利用の場合

ホテル宿泊 + 朝食 + 乗用カートセルフ平日プレー (リゾートコース) ▶ **お一人様 12,800円~**

※消費税・サービス料・入湯税込み。ゴルフ場利用税は別途ゴルフ場で精算。ゴルフ宿泊パックの詳細はホームページでチェック!!

### 選んで楽しめる2コース

**チャンピオンコース (八幡平⇄岩手山)**  
過去に7度JLPGAトーナメントが開催された本格的チャンピオンコース。  
**リゾートコース (十和田⇄電ヶ森)**  
要所にハザードが配され、戦略性が求められる丘陵コース。



インターネットから24時間予約可能 <http://www.appi.co.jp/>

安比のオフィシャルページから安比高原ゴルフクラブのページへ ホームページには最新情報・お得な情報が満載!!

安比高原ゴルフクラブ **WEB会員募集中!!**  
(入会金・年会費無料)