

SSFニュース

NO. 359号 2019. 4. 15発行
 北海道勤労者スキー協議会
 札幌スキーフレンド 会長 東 隆博
 編集 横山 正芳
<http://ssfskitec.web.fc2.com/>

次回の幹事会のお知らせ
 5月12日(金)15:00から
皆さんも幹事会に参加を!
集合場所: 中島公園散策

**5月例会
 目白押し!**

次回例会のお知らせです!

その1: 5月12日(日) 花見は「炭や」で、中島公園とお花見!

何と幹事会が、中島公園の散策をしながら行われます? 6月以降の例会の計画練ります。所で15時集合は中島公園1番出口ですよ! ミステリー散策のなるか?



日時: 5月12日(日) 17時スタートです!
 場所: 中央区南九条西3-10-39
 参加費: 3000~3500円
 幹事: A会長 (**_**_**_**_** または SSF MLでね!)

幹事の皆さんは15時に中島公園駅1番出口にお集まりを! (用事の方は17時に「炭や: 中島公園店」です。) 少し散策します。
 右: 昨年のお花見です! この後「炭や」へ!

その2: 5月19日(日) 尻滑りとシラネアオイ!



ゆっくりと2時間で頂上へ! 途中のシラネアオイは満開です! 持ち物
 ★ヌードルタイムがあります! 昼食と水と行動食! 雨天時中止! MLでY・Mまで!

【今後の予定です!】参加連絡はMLでもOK!

その3: 3月25日(土) 藻岩山の清掃&ジンギスカンです!!

日時: 2019年5月25日(土曜日) 10:00~13:00 担当幹事: M・Y(**_**_**_**_**) または MLでお願いします。
 当日、1時間程度のゴミ拾いの後、ジンギスカンタイムがあります。お楽しみに!
 締め切り: 5/14(金) 皆さんの協力をよろしくお願いいたします。(増毛組は終了後一路増毛へ!)

その4: 5月25-26(土日) 増毛のエビ祭りと国稀酒造で乾杯です!



幹事会でも出てましたが! たまにはグルメ例会です!
 久しぶりに観光と美味堪能です! 昨年のニセコで遊ぼう例会にて大阪の吉本さんが、「是非、増毛のえびまつりに行きたい!」との要望があり、たまにはこんな例会も良いな! との事でした!
 日時: 5月25-26日(土日) 札幌発12時頃予定
 (11時30分までは、藻岩スキー場にて清掃です! ただし朝から出発し、1日増毛を堪能のコースも考えます!)
 場所: 増毛郡増毛町別荘459番地外 準備品: 食料と寝袋(各種レンタル品有)
 費用: コテージの場合、1棟12000円、寝袋使用・食事・ガソリン代込で6名参加で約6~7000円(コテージ12000+食事12000+ガソリン代2台10000=34000円)
 注: 食事はもしかしたら甘エビのみかもしれません! ご注意ください
 担当幹事: O・M(**_**_**_**_** or MLでお願いします。)
 申込締切: 5月18日(土) 他に見たい所等ありましたら要望をお聞かせください。



やったぜ、Mちゃん!



埼玉のT・Mさんに、3月18日(月)3人目のお子さんが誕生です!
 名まえは「さゆり」ちゃん! 赤ちゃんを久しぶりに見た感じです。めんこいね!
 写真見てください! めぐみさんにそっくりです!
 今度は、家族5人で北海道遊びですね!

まっていますよ——!

例会実施日	例会内容	集合場所	時間	担当幹事	連絡先	締切	会費等	その他
4/21: 日	北壁納会	JR札幌駅他	8:20出発	Y・M	***-****-****	4/17		北壁堪能し、温泉経由バス宴会! 今年は「甘露の森」だよ
5/12日	お花見ついでに散策	中島公園駅(近くの炭や)	17:00	A	***-****-****	5/9(木)		15時から中島で幹事会、17時から炭やでお花見!
5/19日	尻滑りと、シラネアオイ	ハイランド駐車場	9時	Y・M	***-****-****	当日		初登山です、足慣らしですよ! 平和の滝からもOK!
5/25土	藻岩スキー場清掃	現地藻岩山スキー場	10時~	M・Y	***-****-****	5/14		ジンギスカンが出ますよ!
5/25-26	増毛の甘エビと国稀	別途連絡します。	未定	O・M	***-****-****	5/20		コテージに泊り、生エビと国稀です!
6/16(日)	ファイターズ観戦	ドームの近場(別途)	13:00	W・S	***-****-****	4/10		決定しました!

例会の報告です！

その1:3月17日(日)温泉班スキーの楽しい朝里例会でした！

スキークラブです！でもスキーしないで温泉三昧もありますよ！



何と！



くつろいでますね！

ゲレンデ班は東会長を先頭に、リフト横のコブ斜面を堪能しました！
ゲレンデ班：S・A、O・H、A・Tの3名です！
今回もちよこちよこと割引券が手に入り格安参加です！皆さんの情報はたいした物ですね！

温泉班は「ちょこつとカフェ」経由でノンビリとスイーツを堪能し、湯の花温泉へ！
どっぷりと湯につかった後は、写真の通り缶を目の前に、いい気分です！
温泉班：S・S、W・S、A・Mの3名でした。

SSFはどうしてスキーをしない人が多いのでしょうか？今後の反省です???



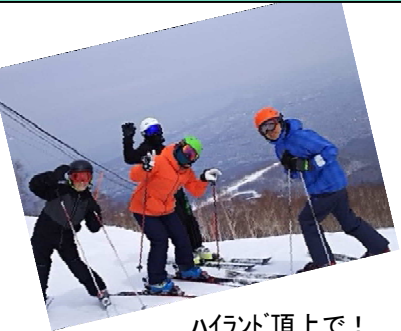
Sさん

Aさん

Mさん

皆さんの連写です。

その2:3月31日(日)ハイランド映写例会です！



ハイランド頂上で！

ハイランドご苦労様でした。
前回滑ったのが、2月17日の藻岩でしたから、40日ぶりでしたが、大変楽しく滑ることが出来ました。出来栄は別にして、とにかく楽しかったです。
外足に集中していると、悪い癖の腕の振りが出始め、腕の振りを気を付けると、不安定になり？どうやら、腕の振りを使ってバランスとタイミングをとっているようで、まだまだです(笑)。動画、コマ撮り、楽しみにしています。
今の滑りのレベルが判断できますし、弱点の克服に自覚が出来そうです。
「穴が有ったら入りたい」レベルでしょうが、勉強します。
「外傾」の作り方、ありがとうございます。部屋の壁を使って、イメージを作れると良いのでしょうか。とにかく、楽しい例会でした…。
ありがとうございました。

S・S 記

外傾の作り方です！（一緒に考えてみましょう。）

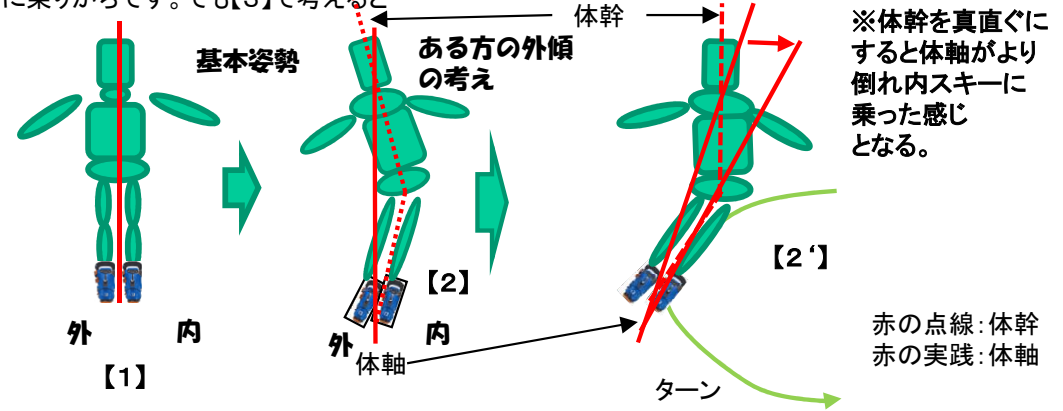
(外向は遠心力で自然と出来るより、意識するとしっかり出来、切り替えがスムーズに！)

【1】は基本姿勢をとった時です。

【2】は基本姿勢で外傾を作った時の皆さんの姿勢です。

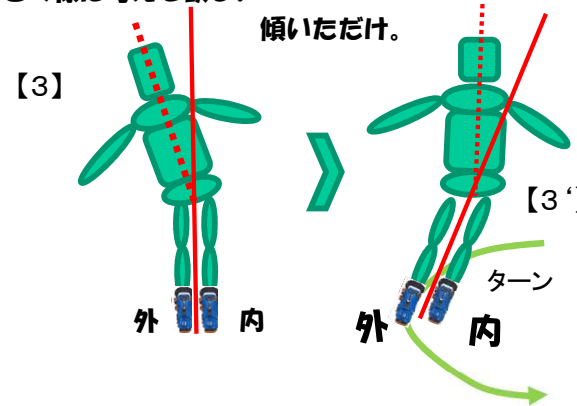
【3】は外傾を作る時の考え方です。

どうしても基本姿勢を考えると、その場の平らな所で作ります！外傾を使うのはターンの中での使用となります！（斜滑降でも出てきますが！）【2】でターンの中での動きを考えると、内スキーに乗りがちです。でも【3】で考えると



この様に考えて欲しい

傾いただけ。



【3】をターンの中で考えると【2】の考えより体幹が真直ぐになって外スキーにキチンと乗れるような形になります。

斜滑降の時はこの【3】を考えてください。

3/31のハイランド例会にて、参加者の皆さんとこんな内容での話をしました。
皆さんはどの様に考えますか！
出来れば【3】のような傾きを作っていたいただきたいのですが！

シーズンオフまじかですが
皆さんで考えてみましょう。

こんな情報も！



3月21日(日)に小川・山崎両氏の声掛け(ML)にて、キロロに集まりました。
天気最高、雪最高で気分最高です！
集まったのは、S・A、O・H、M・Y、O・A、Y・Yの5名です！

MLを利用し、例会以外でもどンドン滑る事が出来ると最高ですね！