

SSFニュース

NO. 361号2019. 6. 18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
7月12日(金)19:00から
皆さんも幹事会に参加を！
いつもカデル27 6Fですよ！



今年もこのシーズンが
きました。
SSFが待ちに待ってる
シーズンです。
乾杯で元気が出ます！
皆さんも一緒に！！

次回例会のお知らせです！

その1:6月30日(日) 健康フットパス & 会長宅での焼肉！

日程が変更になりました。6月30日(日)です！
集合時間:10時(赤レンガ)、13時(A邸)
集合場所:北3西4赤レンガ広場(F/P)、A邸(焼肉)
歩き内容:赤レンガ広場から道庁を通り、北大植物園経由北大構内⇒
A宅(13時前に到着)13時から焼肉パーティ！
参加費:実費(1500-2000円位かな？、飲み物:自分で持ち込み、
締切:6月26日(水) F/Pのみ、F/P+焼肉、焼肉のみの連絡を
MLでお願いします。FP:M幹事、焼肉:A会長 です！



炭や
豚塩

その2:7月15日赤岩山(371m)からコバルトブルーの海を！



本当にコバルト
ブルーです。

久しぶりに「赤岩山登山」です。今回は赤岩山から水族館を歩きます。
ユックリ・ノンビリですよ！家族連れもOK！孫さんも
コース色々！途中から入り、散策です。下山後、小樽名物堪能！
日時:7月15日(月)JR札幌ミッド前 8:00時集合です！
8:05 or 8:17出発で小樽まで。バスで赤岩入口まで！
申込締切:7月10日(水) 連休ですが、参加少なくても実施！
持ち物:軽登山用具+水分+昼食、雨天中止(朝MLで連絡)
担当幹事:Y (***-****-****orMLでよろしくをお願いします。)

【 今後の予定です！ 】参加連絡はMLでもOK！

その3:7月28日(日) 円山とキリンビール堪能の日！



ビールの塔です！
これで飲みたかった！

今年は春から暖かい日が続いています、夏真っ盛りの大通りは
どんな感じになるのでしょうか？毎年13~15名ほどが参加しています。
暑い盛りにビールを飲みながら冬シーズンの予定を考えるのも良いも
のですね！花見に続き、フットパス、そして大通りビール、わがクラブ
の本当の名は「ウィスキーフレンド(WSF)！」ではないのかと疑われ
ております。でも、SSFは事前の行事が入ります！「円山登山です！
今年も暑い中ですが、円山に登ってから、よりビールが美味しくなる様
に計画しました。

実施日時:7月28日(日)

円山登山口10時集合 7丁目ビール12時集合

経費:実費です！割勘ですが沢山飲んだ人はそれなりに、少ない方も
それなりに支払います。

担当幹事:S幹事長(ビールの事なら私に任せてね！)

携帯or MLにてお願いします。

円山幹事:特に無、MLで参加の可否は投稿しましょう。登山口で！
雨天時:円山は中止、大通りビールは決行します。

※簡単な軽食は持ち込みOK、お子さんの分です！

特にお願い、H家の皆さん一緒に参加しましょう！O川さん
元気ですか？A達さんビールだよ！I川さん美味しいお米
ありがとう！ビール大好きS木さん！N野さん！O崎さん！
皆さん元気ですか？

その4:その他いろいろモヨウシものがありますので確認ください。

- ① 6/22-23(土日) メンバーのF・Y・S⇒羊蹄山荘へ
- ② 8/10-11-12(土日月) 万計山荘当番:O塚さん予定、S原さん
登山予定(10-11)！ ML or Line等の情報を確認しましょう。
- ③ 楽しい山行を計画しませんか？自分の行ける体力のある山を仲間
の皆さんと一緒に行きましょう！自分で山行予定を作ってみませんか？
- ④ 会費の振込をよろしく！
・振込先:H銀行 ****支店 【***】 *****
全国スキー協 札幌スキーフレンド OY でお願います。

3ページになりました！
書いたのは良いのですが
空が多くなり、記事で埋め
るのに大変になりました。
2ページにしておけば良か
ったかと、反省の毎日！
ただ今、ノンアルコール！

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
6/30:日	フットパスと焼肉	北3西4赤レンガ広場！	10時~?	A・M	MLでお願い	6/20	F/P、F/P&焼肉、焼肉から参加をMLで連絡願います。	
7/7:日	道スキー協総会	大通西12丁目高教組会館	9:00	SSFからは、副会長のSさんと、幹事長のSさんが出席します。(議案書別途送付します。)				
7/15:月	久しぶり赤岩山	札幌駅ミッド前	9:00	Y幹事	携帯orML	7/10	赤岩山からのコバルトブルーの海を見に行きましょう	
7/28:日	大通ビール祭&円山	7丁目キリンビール会場	12:00	S事務局長	携帯orML	7/25	円山登山後7丁目に集合です！汗をかいてBeer！	
8/31-9/1	道主催夏季交流会	別途道からの連絡待ち！	-	M幹事	携帯orML	-	募集チラシが別途来ますので	

楽しい例会の報告です！

その1:5月19日(日) ハイランド! シラネアオイと尻滑り堪能!



「月光仮面、参上！」と言う事で今年も初山行は体を慣らしながら、手稲山登山です！この例会には、山歩きの他、尻滑りというおまけがついてます。月光仮面の扮装??で超スピードに乗り日頃のウップン晴らし！楽しいですよ！

今回参加者は、O野家族(3)、三Mん、Yの5名でした！更におまけはシラネアオイのお花満開です！決して摘んでは行けません！じ——と見て、記憶にとどめるのです。

毎年今頃が満開ですね！
今年は3年目になります、春は春香山も良いのですが、秋に回します、皆さんも何処か良い山・行きたい山がありましたら希望を！ただし！
「行きたい山より、行ける山！自分に合った山登り」です。

報告:Y



周知1: SSFメーリングリストのアドレスが変わります!

新アドレス:****.*****.****@*****.***

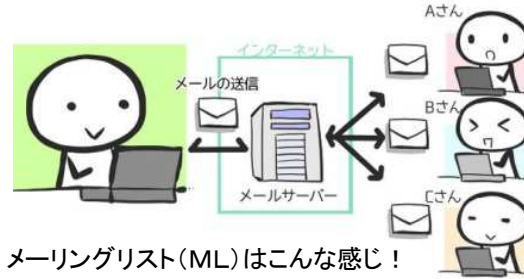
旧アドレス:****.*****.****@f***.***

7/1以降!
変更前に連絡します。

使い方は、今まで通りです。着信したメールに返信する場合は、返信でOK！新規MLの場合は、登録アドレスを選択して送信です！7/1予定ですが早くなればMLにて連絡します。

違いは、@マーク以降が変わりますのでメールアドレスを登録している方は、アドレスの変更をお願いします。必ず登録してください。

新しいMLでどんどん情報の発信を！お願いします。



メーリングリスト(ML)はこんな感じ!

新規MLの登録に関して不明な点は担当幹事の横山までメールを！ちなみにWin7は12月まで！以降の更新サービスが無くなります。誰かWin10を手放す方は居ませんか？中古OKです！

江部乙の菜の花畑です!



甘エビ満載です!
大きく、甘い!

その2:5月25-26日(土日) 増毛甘エビと空知堪能!



増毛についたら、何とF島さんご夫妻が！皆さんが来るのを待ってたとの事！日帰りだったのですが沢山ご馳走になりました。ありがとうございます。

毎日快晴☀☀☀☀で希望の甘エビ、いっぱい食べる事出来ました！
O夫妻にYさんどちらも大変な時に、お願いして本当に申し訳ありません。
お蕎麦やソフトクリームも美味しかった長い運転であちこち観光楽しかった😊。
10年前だったか皆さんとビール園で会ってから本当にお世話になりっぱなしですね
いつも簡単をお願いしてすみません。
羊蹄山荘の管理も大変なのに大阪から沢山の人もお世話になりました。
楽しい思い出は皆さんのおかげです娘はほとんど喋りませんが空港まで「もう帰るねんな☺️」と寂しそうでした、とても楽しかったみたい！有難うございました。
これから現実に戻ります。

大阪にて:Y本T代



ふさふさ駅から増毛駅經由つるつる駅行きの列車に乗って!

シーズンオフ中の勉強会の内容です。

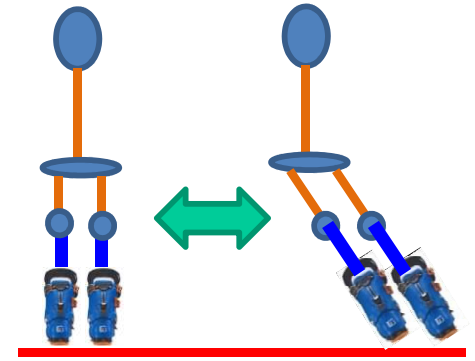
- 1回目は、外傾の考え方でした。
- 2回目は基本姿勢を考えるです。
- 更に
- 3回目：軸の動かし方は？
- 4回目：ストックのタイミングは？
- 5回目：上下動を考える？
- 6回目：脚の伸屈を考える？
- (順序は逆になるかもしれません！)



内容はこれが正しい方法とは言ってません、雪が降ったら皆で実践して、自分に合う、体に無理のない動きと一緒に考えて見ましょう。きっと違った部分が出てくるように思います。このSSFNEWSでの勉強会に対し、どんどん皆さんの考えをやり取りしましょう。そして、もっともつわからない所を洗い出し、考えが違うところを洗い出し、皆で考えて見ましょう。各種スキー組織の教程等がありますが、書いてある事を自分なりに、自分に当てはめ、理解する事も大切です。取りまとめて、共同勉強会の材料にしましょう。

★ 下の姿勢を、実際に、自宅でやってみましょう。
(部屋の壁を使うと解る！)

- ① 真直ぐに立ちます！
- ② 膝を曲げながら、腰を真直ぐ下げます！
- ③ ②の状態、股関節から上体を前に曲げます！
この状態で、スキー靴のタングにどのくらい重みがかかりますか？
更に、スキーのトップへの押えがどのくらいありますか？
そこで次に行きます。
- ④ ③の状態から、モモを少し起こして腰を前に出します！(少し高い姿勢での動きで。)スキーのトップを押える感じがどのようになりましたか？
- ⑤ ④の少し高い姿勢から、更に腰を前に持って行き少し低い姿勢になってみましょう。スキーのトップを押える感じがどのようになりましたか？
- ④⑤の形を作った時に、膝の動きよりは、腰の位置の違い(前or?)とを考えてみてください。



下図の①～⑤と上の図と合せて比べて見ましょう。何かが見えてきます。



斜面の中で、ターンをしながらの基本姿勢とかがえてください。

下図は、平らな、真直ぐ向いた姿勢で行ってます。ではターンの中ではどうなりますか？

Point：基本姿勢はターンのどの部分でも出てきます！どんどん応用しましょう。

シーズンオフに少し勉強を！ その2：基本姿勢を考える！

・平地の雪面に立って、スキーの基本姿勢を作る時あなたはどの様にしますか？

【前は、外傾の作り方を考えました！今回は基本姿勢を、どの様に作るか考えてみましょう。腕の構え方もありますが、雪が降ったら一緒に考えましょう！】

雪面に垂直に立って
みました??

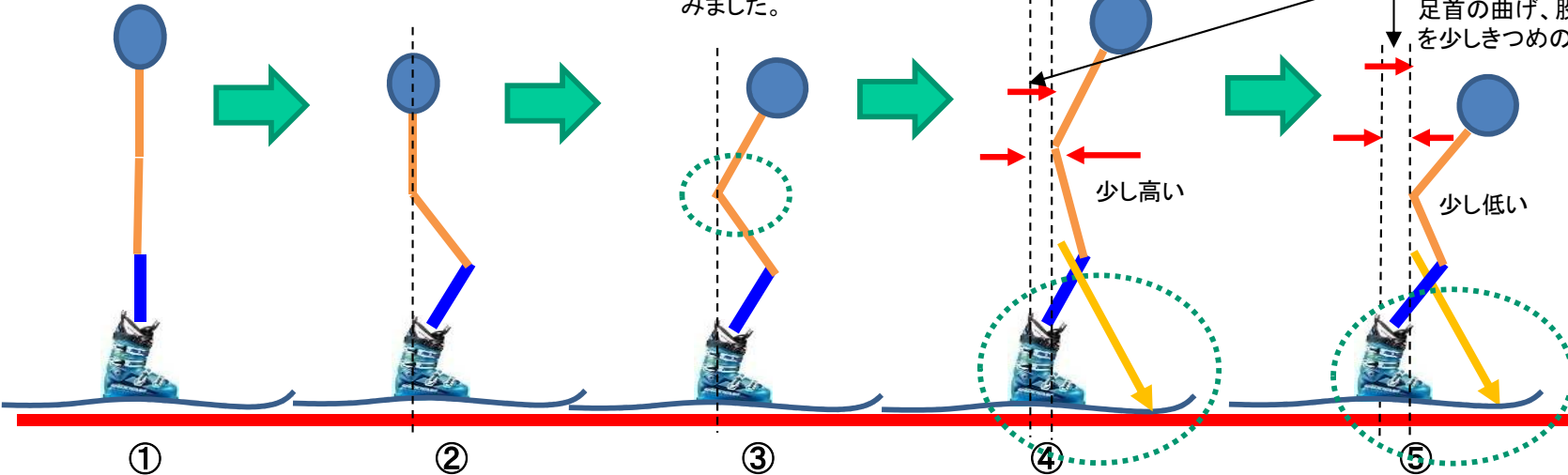
膝を少し前に曲げ
てみました??

股関節を曲げて
みました。

足首の曲げ、股関節の曲げ
を少しゆつたりの高い姿勢!

少しの前傾差でスキーのトップ
にかかる力が変わります!

足首の曲げ、股関節の曲げ
を少しきつめの低い姿勢!



★硬いブーツはあまり変化しませんが！足首の少しの変化で大きくトップの押えが変わります。その時何が必要か？後ろの点線から前の点線まで腰を前にします！腿を少し起こすでも良いです。雪が降ったらやってみましょう。やってみる気持ちが大切です。膝は動かさずに！

赤：雪面

③④⑤における、スキートップにかかる押えの力がどのくらい違うかを考えてみてください。