

SSFニュース

NO. 362号2019. 7. 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
8月2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！



SSF会長A氏
TV出演の

次回例会のお知らせです！

その1:7月28日(日) 円山登山とキリンビール堪能の日！



汗かいて飲むぞー！

- 時間と場所の変更がありますので確認願います！
- ★ 円山登山の集合時間の変更→登山口9:30集合です！
 - ★ 大通り7丁目キリンエリア→今年は若干変更がありました！
 - ・屋根付き場の西側エリアです！
 - ・集合時間11:50(10分前に集合)
 - ・当日若干のつまみを購入しますが、持ち寄りもあり！
 - ★ 担当幹事: S藤(生ビール)、Y山(円山登山)

その3:9月8日(日)平和ラン & ウォーク！(スポーツ連盟主催)



昨年は胆振東部地震で、開催中止になりました！まだまだ復興に向けて頑張っている方たちに応援を！そして今年も豪雨被害があちこちに発生してます！災害に合われた方の復興を祈り、そして平和を祈り、走り、歩きましょう！別途スポーツ連盟からののお知らせがありますので、若干お待ちください。
走り:豊平川河畔敷き
歩き:市内フットパス！親子で参加！

★IBSSF MLは、7月20日(土)以降に廃止処理をします！宣伝メールが来なくなりますよ！何かありましたら、ML管理:Y山まで！

【今後の予定です！】参加連絡はMLでもOK！

※:切替時の動きです！

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
7/28:日	円山&大通ビール祭	7丁目キリンビール会場	12:00	S藤	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	JR札幌駅北口！	7:00	M浦	携帯orML	8/5	募集チラシを添付・郵送で配布します。	
9/8(日)	平和ラン&ウォーク	少しお待ちください！	-	未定	携帯orML	-	スポーツ連盟の主催です！	
9/23(日)	お楽しみに！	少しお待ちください！	-	M浦	携帯orML	-	M浦さんのフットパスは素晴らしい——との要望で！	
10/12-14	ニセコで遊ぼう！	羊蹄山荘！or 岩内釣堀		Y山	携帯orML	10/5	岩内釣堀トリベンジ有珠山(裏から)登山！	

その2:8月31日~9月1日(土日)道スキー協主催、夏季交流会 in とかち！



素晴らしいチラシが張り付いてます！こちらをご覧ください！
<http://www.wsah.info/2019Club-k/top.html>
道スキー協のHPです！そこに夏季交流会のパンフ！スケジュール内容等の資料がありますので覗いてみてください。

例年担当幹事は、M浦さん(注)です！クラブ内締切:8月5日(月)締め切りまでに、申込書、参加費をM浦幹事まで！
とにかく「・・・in とかち」は最高です！
注:M浦幹事(道スキー協の理事長です)

楽しい例会の報告です！

その1:6月16日(日) 日本ハム、応援例会！

たまには方向を変えて、「日本ハムファイターズ」の応援に行こうと！(若干ビールも心の中にもったような！)
2時スタートに1時集合、それぞれお昼のおつまみ？ビールのつまみを持ち寄りました。紙パックの日本酒の方も有ったり！でも可愛いお姉さんが運んでくるビールが一番かと！打撃戦です！追いつき、追い越せて最終負けてしまいましたが、結構楽しい応援例会でした！
参加者:A川・S藤、T口(義兄)・M浦(裕子・学・父)・O場夫妻・Y崎・W島・Y山夫婦・S藤の13名です。

応援のプロ！
ファンクラブ
会員です！



何と4時間の応援です！

指導員登録のお願いです！

指導員登録の時期ですよ！
斉藤副会長から確認が行きますので協力をお願いします。なお休止・返納・継続・復帰を確実に連絡願います。
登録料は、クラブ一括で振込(8月末まで)ますので、各指導員の方はクラブ口座に振り込むか、直接会計(Y崎)にお渡しください。
登録費:3500円(夫婦の場合片方は1000円減)となります。指導員担当

負けてます！



顔が熱か！

楽しい例会の報告です！

その2:6月30日(日) 健康フットパス & 会長宅で焼肉です！

久しぶりのフットパスと焼肉例会です！ジツクリと札幌を理解するために歩きます。何と、本日の集合場所が悪かった？赤レンガ広場は沢山の人が、クラフトビールと地酒の飲み比べとか？素通りするわけにもいかず、函館のクラフト(エールビール)を朝10時から頂いてしまった！企画検討のM浦夫妻、ご主人のプラタモリ張りの案内で新しい発見が満載の歩きです！



道庁からカデルまで！の秘密の入り口？

シニアも大志を抱け！



コース紹介:赤レンガテラス⇒道南・東北フェアーから⇒各市町村名タイル上⇒道庁見学(カデル27に地下で行けるか)⇒植物園外周を少し(粹なはからい)⇒伊藤邸の横を歩きサクシュコトニ川確認⇒北大生協から北大エリアへ⇒中央ローン⇒クラークさんの前(シニアも大志を抱け！)⇒北大農学部正面&旧図書館⇒戻って北大マルシェ⇒弓道場を左に見てセコマで休憩⇒総合博物館で美味しいアイス！⇒ポプラ並木⇒新渡戸稲造博士に挨拶⇒大野池水連見物(スイレンとハスの違い?)⇒一路第二農場へ(昔の農耕器具等展示!)⇒会長宅でした！Y山万歩計(14,280歩) O場さん夫妻は自宅から歩き22,000歩オーバー



うまいぞー



会長宅で乾杯！相変わらず、米谷さんのお肉は最高でした！また食べたい！

「道スキー協総会に参加して」

7月7日、総会に佐藤幹事長と一緒に代議員として参加してきました。道の役員として、三浦さん、小野寺さん、大野さん、山崎さんも参加しています。

午後からの討議で、フレンドでの実践として、検定受験者への「サポートスキー例会・学科サポート」、二人体制で「毎月Newsを発行」、「毎月定例の幹事会開催」、情報の発信として「HPとMLの活用」等々について発言しました。各代議員からも発言があり、全道の問題として、会員の減少と高齢化、財政の先細り、について厳しい状況であることを痛感しました。会員拡大はクラブ活動の中で、目的意識的に取り組む必要があると感じましたし、財政問題は、組織運営の要だけに、「会費の値上げ?」「全道行事での収益増?」。難しい問題ですが、各クラブの中でも議論が必要と感じました。

北海道スキー協総会 北海道スキー

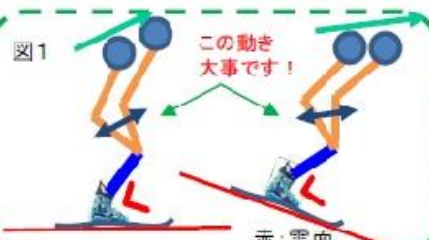


O野さん M浦さん

シーズンオフ中の勉強会です。

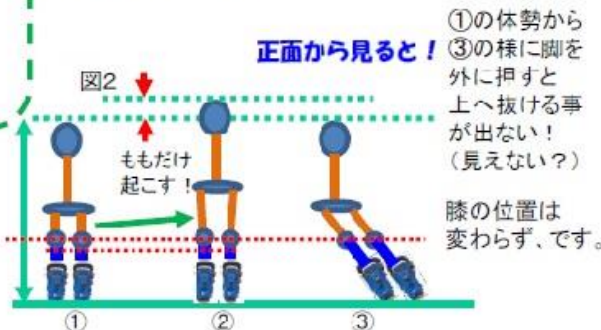
順序は若干変わってますが！考えの一つです！これが正しいと言うわけではありません、皆で考えましょう。

★良く言われる、上下動(上に抜けている！と言われる！)について考える！



多分下から見ている図2-①です(小回りかな?)。モモを寝せる・起こす図2-②と思います！でもここに③を加えて見てください。図1で少し上がった頭の位置が、図2-③の横への動きが出て来た時に上への動きが見えなくなる！

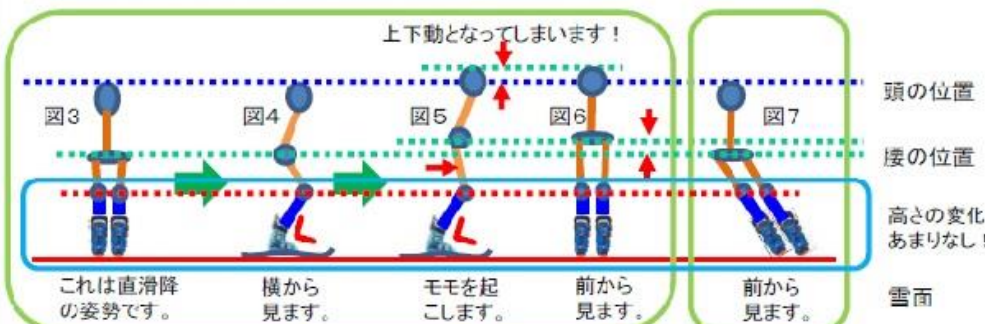
何度も出てくる図です！モモの寝せる・起こす、の動きが大事なのですが斜面の下から見ると多分頭の上下動が見えてきますね！どうして？(上から見ても同じかな?) 絵で描くとこうなりますが。



モモを起こしながら横へスキーを押すような動作をする。

★ビデオで真横・真下・真上からの映像が有ると色々考える事が出来るのですが？

上図1、2をちょっとまとめて考えて見ましょう！



この図3~6は直滑降です！モモを起こすのですから腰・頭の位置が高くなるのは当たり前です！

でも、動きをターンの中に当てはめるとどうなりますか？

★ターンで考えると、ターンの切り替え時に、上下動が出ていると言われる方は、動作の流が、一つ一つ順番に動いているのではないのでしょうか？

①モモを起こし、②次のターンの内側へ重心を移動させ、③脚をターン外に押出す！この①②③の動作が一つの流れ(一緒に動いて行く事)で行う事が上下動が出ない滑りには大事です。

・モモを起こしながら、重心を次のターン内側(谷側へ)へ移動させ、同時に脚を押出す。★ここで記載してませんが、説明には非常に大事な事が書かれてます！?? (答え前P)

再度書きます！一つの見方、考え方を書いてます。良い悪いではありません、皆で考えて見ましょう！ご意見を頂けると、更に良い滑りに近づいて行くような気がします！よろしくお願ひします。(Y山)