

SSFニュース

NO. 363号2019. 8. 8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
9月13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！



負けるな！
乗り切ろう！

その3:9月23日(日) M浦幹事の素敵なフットパス!(さてどこかなー!)

毎回、楽しく、発見があり、勉強にもなるフットパス、今回は、ミステリー? ツアーとなっております。期待してね!



楽しい例会の報告です!

その1:7月15日(日) 赤岩山とマリンブルーと隠れた楽しみ(?)!

赤岩山 散策

札幌からJRで小樽へ。小樽駅前からおたる水族館行きバスに乗り。バスは水族館へ行く若者で満員だった。終点の水族館から赤岩山目指して10時頃スタート。森の中へ入り順調に進んでいく。時折すずしい風も吹くが湿度もあり汗ばんでくる。「遊歩道を散策だわ」と軽いのりでいたが急登もあり階段もありて低山の登山であった。(最後まで足は大丈夫か?!)途中、海側の岩壁に登って下をのぞくと、深みのある海のブルーがとてもきれいだった!ベンチのあるところで行動食を食べた後、無線塔のある赤岩頂上へは行かずに下山方向へ進む。下山の約3kmは森林の中で特に変化もなく長く感じたが、乾いたのどに冷えたビールをひたすら楽しみにして歩む。本日の目的は「ビールをおいしく飲むための赤岩山散策」ですから?だった?スタートから約4時間位で出羽三山神社小樽教会に無事到着。バスで市内へ移動し「小樽倉庫No.1」へ。冷えたビールで「カンパニー!」。運動し汗をかいた後の小樽ビールは格別おいしかったです。皆さんお疲れ様でした。
記 S木・A美

こんな素敵なブルーでした!

二つのお願いです!

(1)指導員登録費の振込のお願いです!登録料は、クラブ口座に振り込むか、直接会計(Y崎幹事)にお渡しください。登録費:3500円(同一住所は資格番号大きい方は900円減の2600円)となります。
(2)例会参加は、SSFMLから連絡をお願いします!LINEは一部の方のみなので担当幹事に伝わらない事があります。

次回例会のお知らせです!

その1:8月31-9月1日(土日) 道スキー協主催:夏季交流会です! めきったけど間に合うかも!



素晴らしい内容の案内チラシを見ましたか? 帯広大平原クラブの頑張りが伝わってきますね! 締め切りは過ぎましたが、実施日はまだあと! 予定が出来る方は、これからでも参加OKか? 確認しましょう! ダメもとかなー?
幹事:M浦さん(ML又は携帯で)

その2:9月8日(日)平和ラン & ウォーク!(スポーツ連盟主催)



昨年は地震の発生で中止となったのですが今年、平和そして復興を願い、走り、歩きましょう!
9月8日(日) 受付12時30分
★ ラン:豊平川南9条橋下。
★ ウォーク:中島公園駅出口
担当幹事: M浦 締切9/3
本部締切:9/4(水)

道技術部より

~学習会のご案内~が北のシュプールに記載されてますオフシーズン中に勉強してみませんか?①8/10(土)②9/14(土) 13-16時まで!もう一度、北のシュプールを確認しましょう。

【今後の予定です!】

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
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	参加者予定:S木、M浦、Y崎、S原、O場*3、O野寺	
9/8(日)	平和ラン&ウォーク	南9条橋と中島公園駅出口	12:30	M浦	携帯orML	9/3	参加予定:M浦、Y崎、S藤(皆さんウォーク)	
9/23(月)	ミステリーツアー	ミステリーですから秘密!	別途	M浦	携帯orML			M浦さんのフットパスは素晴らしとの要望!(ナイショ:終点ビール園?)
10/12-14	ニセコで遊ぼう!	羊蹄山荘!or岩内釣堀	別途	Y山	携帯orML	10/5		岩内釣堀とリベンジ有珠山(裏から)登山!次回NEWSで。
10/25(金)	第40回総会	未定	18:30~	S藤	携帯orML	別途		あつという間の1年です!楽しまなければただ年とるだけ
その他情報	ボードクラブキャンター総会に便乗しませんか?		9/28-29深川マープの湯		O野又はM浦	まだ!		他クラブとの交流例会です!温泉で楽しみましょう。

楽しい例会の報告です！

その2: 7月28日 円山登山と夏のビールの集い！なんと18リッター！



暑い真夏の太陽を浴びながら、今日は皆さんの庭円山登山です！9時半登山口、Y崎・W島・S原・O野親子・O場夫妻・Y山の8名！ひなたは凄く暑い、アスファルトの照り返し、でも円山原生林に入ると、ヒヤ——とした空気に、緑の風が心地よく、30分の所を40~50分かかけ、ユックリ歩き。この暑いのになぜ山に登るのか？疑問の方も居るか？答えは簡単です！

登山の後には、大通り7丁目のキリンで乾杯が待っているのです。たっぷり汗をかいた後は大通りで乾杯です！如何に美味しくビールを飲むか？山メンバーにビールメンバー(A川・F島・S藤幹事・O野長男)が集合(12名)しました！すぐなくなるのではじめっから6Lで行きましょうと3タワー(18L)を飲みほし、更に二次会はハスカップビールへ！何ともしごいメンバーです！ 記 Y山



追記: ①ちょうど良い汗をかいた(大場)、着替えを持っていけばよかった(輪島)、6L3本、まわりの人が驚いていた(佐藤)、場所が良かった！



赤岩山登山、自然が生み出すダイナミックなロマン、火曜サスペンスの世界が広がる、10名の参加者の笑顔が素敵なお樽ビールのグラスに映る。横山さんの企画演出に皆が酔いしれる。ありがとうございました。次回、佐藤幹事長の円山登山&キリンビアが待ち遠しいです。 記 S原・K治

追記: ビールが美味しかったー！ O場

赤岩山のおまけです！



朝8時に札駅集合で小樽へ担当幹事の話では、楽勝の山、子ども大丈夫、なんならハイキングの気分ですって感じたから...いつもの格好...通勤用のジャケットに半ズボン、ちまっとしたリュック・ポーナ...はい?登山だと言うのに、ナメ腐った...言葉悪いけどナメたでは足りない服装、ふくらはぎ用のサポーターを借りて出発、がっ?ハイキングぢや無い、Y山さん(担当幹事)嘘つき〜〜と叫びながらの登山、登りも階段状の所も有り、足短いからこれがつらい、途中から股関節だめになった、

後半の担当幹事の、これが最後の登りかな[?]の声に、Sーちゃん?(去年還暦のお姉さん)Y山さんの言う事を信用してはだめだわ??と叫ぶ真実、最後はぼろぼろの真実に落ちている杖を杖代わりに拾ってくれて、ありがとうございました。全てはナメ腐った真実が悪いです。って月曜日でした。 記 S藤M実

みんなで考えて見よう。

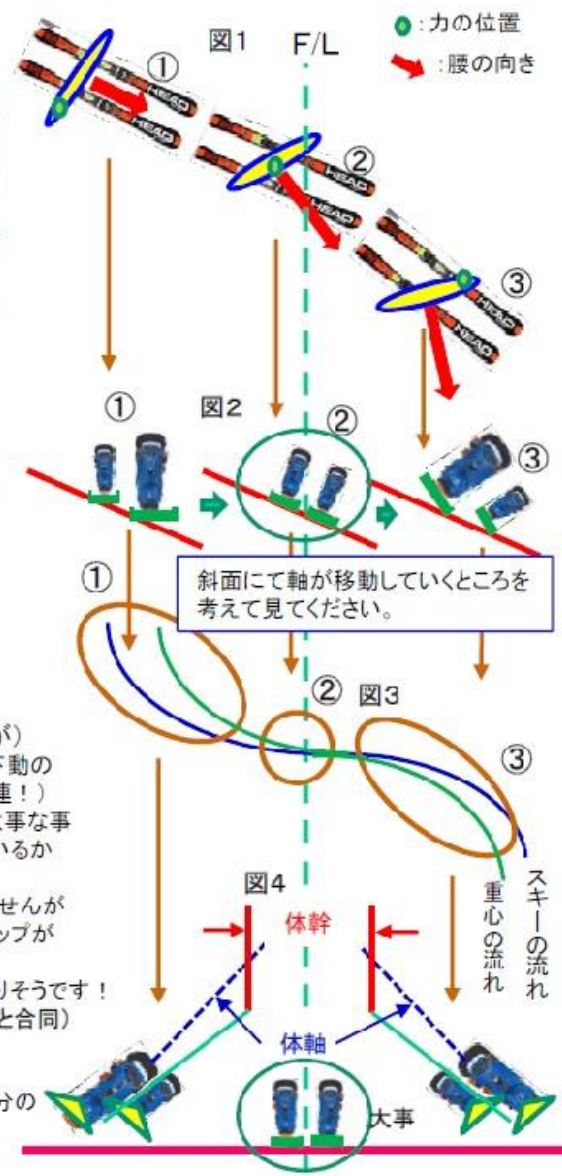
順序は若干変わりますが！考えの一つです！これが正しいと言っわけではありません、皆で考えましょう。

前回、「上下動を考える！」ですが、「切替時の動き」も記入してます！解りましたか？
★・モモを起こしながら、重心を次のターン内側(谷側)へ移動させ、同時に脚を押し出す。
上下動を考えると、スキーの切り替えも関連します！更に、基本姿勢でも、外傾を作るでも！

大塚さんからのアドバイスです：
スキー技術解説、分かりやすく、感心しました。一つだけ、私のターン始動時の感触としては、

★早めに次のターン外足で雪面をとらえ重心を内側に入れていくようにしています。
★重心を内側に入れることだけに集中すると上体が内側に倒れ、外足が軽くなる感じで、ポール練習での急斜面では、スキーのトップが思うように回転方向にまわっていかないように感じています。
感覚の問題ですが、要は★切替時から外スキーが雪面にグリップしているかどうかです。

図1-①②③と図2-①②③と図3-①②③はF/Lを中心に同じくらいの位置に有ると考えてください。その時の上(空中)から見たときと斜面横からのスキー(ブーツ)の感じ(外足を大きくしてます)とターンにおけるそれぞれの位置関係です！
②が少しF/L手前に有るのは、この位の位置から準備してくださいとの気持ちです。(スキーは動かそうとしている気持ちより早く行ってしまいます！)
更に、図4として軸の感じを書こうとしますが中々難しいです！解るかな——！



- ここまでで解る事！(線り返しになりますが)**
- A. 切替の動きを考えると、外傾・基本姿勢・上下動のすべてが関連してきます。(今後の項目も関連！)
 - B. 切替時、重心を内側に入れて行きますが、大事な事はいかに早く外スキーが雪面をグリップしているかと言う事です！
 - C. ここまでの話は初心者では難しいかもしれませんがこのような事を少し考えておくことでレベルアップが可能となります。
 - D. だんだん、合同勉強会でのまとめが難しくなりそうです！勉強会: 11/8(金)Lプラザ予定(ギャロップと合同)
 - E. 皆様のご意見をお願いします。

みんなで考え、実践してみましょう！そこから自分の感覚を拾い出してみましょう！
次は「切替時を考える・その2」を予定してます！