

# SSFニュース

NO. 371号2020. 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/>

今回の幹事会のお知らせ  
コロナで順延の幹事会ですが！  
未定です！いつになるか不明で  
すが、MLを注視願います。



**負けないぞ！**

**例会の報告です！**

**皆で協力して、ウイルスカットです！**

## 次回例会のお知らせです！

**I：5月17日(日) テイネ山で  
尻滑りですよ！外で遊ぼう！**

まだまだ雪はあります！新緑の山で  
シラネアオイのお花を愛でて、のんびりと  
そして最後は豪快なスピードの尻滑りで  
屋外を満喫しましょう！  
子供に戻れますよ！

日時：5月17日(日)9:30 ハイランド駐車場集合  
(少し集合早くなりました。のんびり歩くため)  
持ち物：尻滑り用そり、昼食、飲み物！ヌードル！  
担当幹事：横山(MLまたはメールにて)  
締切：なし、当日参加もOK！



★ 以降は予定です ★

**II：5月末-6月初土曜日⇒藻岩山清掃**

**III：6月中旬⇒延期からお花見&お肉**

**IV：6月中旬 ⇒ 市内フットパス！でおいしいもの探し！歩くぞ！**

**IV：6月下旬 ⇒ 市内の山を走破する山歩き！どこか良い山は？**

年会費振込先：..銀行.....支店[...]

**【今後の予定です！】**

全国スキー協 札幌スキーフレンド .....

## I：3月12日(木) 検定受験者激励会、久しぶりの「海来」にて！

2月に開催された「指導員検定」。  
チャレンジした3人の仲間を励まそうと、総勢8人が集まり  
健闘を称えました。  
陰ながら支えてきたY氏から、各人の滑りの総評が出され、  
来年の滑りにつながるアドバイスが...。  
Oさんからは、ポールの練習や、指導員として「スキー  
教室」に積極的に参加をして下さい、と激励...。  
お酒と鍋料理が美味しく、受験生からの決意を頂くのを忘れてしまいました。  
来年も頑張るぞー！  
※参加者は、Wさん、Cnさん、O氏、Mさん、Y氏、S氏。  
YZ氏が早退してから撮影したので写っていません。ごめん。撮影はS/Sでした。 記：S/S



## II：3月29日(日) 勉強する、ハイランド例会！

3月29日(日)好天に恵まれた  
ハイランド例会。参加者は、Y/M・  
S/S・O/H・S/K・H/N・Hさんの  
いとこ・孫・Y/Uのフレンド0名と  
スカディの3名、計11名でした。



Y&S原 & 親戚！



シティビューコース  
から札幌市内を！

山頂からは、石狩湾・増毛山地・夕張岳？榊前山  
がはっきり見える天気気分は上々です。スキーは、Yさんの  
アドバイスで、ズラシを中心に板の良い位置に乗り込む練習を、パ  
リエーションを加え、繰り返し練習しました。  
午後からは、撮影(連写)をして頂き、緊張しながら、皆でワイワイガ  
ヤガヤと、各々素敵なシュプールを描き、楽しく締めくりました。

記：Y/Uさん

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
5/17(日)	手稲山で尻滑り！	ハイランド駐車場	10:00	-	ML&携帯	5/11		頂上でのヌードルが最高！シラネアオイの群落もね！
5/下,6/上	藻岩山清掃 ⇒ 今年はあるかな？							
6月中	少し遅かったお花見を！そして、市内フットパスを、さらに、札幌の山を、登りつくそうではありませんか！札幌市の行きたい、行ってみたい山をどんどん募集します。幹事迄！							

**Ⅲ： 4月5日(日) 札幌国際ノンストップ例会 & 屋外ジンギスカンが何とも言えずおいしそうであった？！**



皆さん久しぶり！

ガラポンに並ぶ！20分並んでチロルチョコ！

4月になりましたが、今日の間際は積雪量240cmと申し分なく、しかしながら、トップシーズンの雪質とは行かず、ザラメ雪に固めのバーンでした。

参加者は、S/Kさん、H/Nさんと従妹さん、A/Nさん、O/Aさん、O/Hさん、Y/Uさん、M/Y 2名の9名でした。

S/Kさん達3名と「その他」2つに分かれ、14時頃まで滑りました。

今回、国際を知り尽くしているO/Aさんが全てのゲレンデを案内してくれ、ワンポイントのアドバイスもOさんと、ファットスキーで参加のAさんが行ってくれました。

コロナウイルスで心配な面もありましたが、他にスカディや江別フリーダムも元気に滑っており「ガラポンの抽選会」もあり、楽しい春スキー例会となりました。

もっと暖かくなったら、「テラスでジンギスカンも良いな〜」と、ガラスごしに食べている人達を見ながらそう思いました。

記：ANKちゃん

ここが空いてしまった！どうするか？と考えて5時間も！何とか埋めなくては！

最近のメール、LINEから情報を！

札幌国際の春のジンギスカン食べ放題、1980円、11時から！  
K・S氏

車洗ったら、どこか得行きたくなって江別までドライブ！煉瓦づくりの素敵な喫茶店「小林珈琲」でゆっくりしました。ワッフルが美味しいですよ！  
S・S氏

古希に向かい献血の目標150回を達成しました。写真の「チョコ」をいただきました。これで飲むとなんだかお酒の味が良くなったように感じます。  
M・Y氏

ニセコの羊蹄山荘の取付道路のスイセンがもうすぐお花を付けます！山荘の裏山のアズキナ、エンゴサク、フクベラ、そしてヤチブキが美味しくいただけますよ！  
羊蹄山荘のMIから！

A/Sさんの胸に無線機が？大丈夫ですか？飲めなくて困ってませんか？早く外してください。乾杯しますよ！

皆さん、SSFHPを見ましたか？素敵な構成と写真&文章！ぜひのぞいてください。  
<http://ssfkitcc.web.fc2.com/> ですよ！そして情報をくださいね！情報待ちの管理者



やっとここまで書きました！次は何を？と考えながらちびり・ちびり！決して飲みたくて考えてはいない！・・・！と言うことで皆さんへ宿題？でした

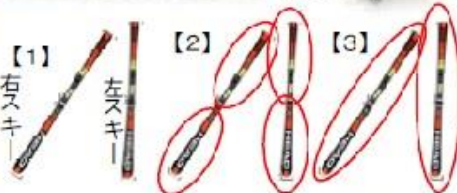
**★ ターンの際に、皆さんはスキーのどこを抑えていますか？**

このシーンは、ある方の少し古いビデオからの映像です！右ターンの切替から半分少し行ったところで、どうしてもターンの後半にシエーレン状になってしまいます！どうしてかわかりますか？スキー協にはこのシエーレン状のスキーの動きで悩んでいる方が多いのです！なぜ？なぜ？なぜ？



★ちょっとこんな事を考えて見て下さい。答えを出すのは皆さんです。

- ①山と谷スキー、どっちが引っ掛かりが強いかわかる？
- ②写真1で、どっちのスキーに力がかかっているかな？
- ③写真1で、どっちのスキーに載っているかわかる？
- ④ターンの外スキーをきちんと踏んではいると思いますか？
- ⑤踏んでるとすると、どの辺を踏んでますか？
- ⑥遠心力を考えると、外スキーをどのように踏んでる？
- ⑦写真2はどんな状況かわかりますか？



注：写真1と2は同じ写真です。傾きを変えただけです。

写真1を上から見たスキーの状況が【1】です！

皆さんはターンをする時に、スキーのどの部分に圧をかける感覚ですか？【2】【3】に赤丸6か所で部位をします。いつも自分の抑えているところを指定してください、そしてそこを抑えた時に、①～⑦の答えと会う部分がありますか？宿題です！答えはこの次にニュースがなくなったらです！



このくらいの傾が！