

# SSFニュース

NO. 389号2021. 9. 14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  
 コロナ禍にて幹事会は  
 10月8日(金)19:30~  
 幹事会はまだZOOMで実施します。  
 解除されてもカデル27で、対面幹事会  
 そのあとはご苦労さん会！参加待つ。



若者のワクチン接種は  
 どのくらい行ったかな？  
 頑張れフレンドの若者達！  
 若者居たかな？

若者たちへのワクチン接種が  
 少しずつ始まっていますが、非常に  
 大変な思いで若者是对応してますね！  
 国や道の対応が、何とかならないかとイライラしな  
 がら思っています。

## 今後の例会の予定です①！

- 8/29の芸術の森散策は中止になりましたが、今考えると  
 芸術は秋が正解です。別途散策を計画しますが、お楽し  
 みに！ただし南区の山なので、熊🐻さんが出ないこと  
 をお祈りください。
- 9/19(日)の平和ラン&ウォークは  
 コロナの対応により中止の可能性も  
 ありますので、と書いたら中止の連絡が  
 ありました！残念。



【今後の予定です！】(NEWSの例会予定と合わせて、SSFMLでの周知もしっかり確認願います。)

## スキーのお手入れは？

巷ではもう秋の気配とか言っ  
 てます！そうすると今年は雪が早いかな、あつという間に  
 シーズン到来です。そこでスキーのお手入れはどうして  
 ますか？もう少ししたらY/Y幹事から琴似のスキーチュ  
 ーンナップのお知らせがあるかもです。  
 一ナツのお知らせがあるかもです。  
 楽しんでみましょう。自分でやる方は情報を  
 くださいね！

## 道第22回総会結果について。

道22回総会が先日、少し参加&ZOOM参加で  
 実施され、道の役員お及び各クラブの代議員27  
 名が出席し実施されました。提案議題はすべて  
 承認・可決されましたが、道への会費値上げに  
 関しては若干の反対と棄権がありました。道への会  
 費(全国分・道分・スポーツ連盟分等)が値上げ  
 になると、直接各クラブの  
 財政に影響が出てきます。  
 今後クラブ内での対応が  
 必要となってきますので  
 SSF総会でのご意見をよ  
 ろしくお願いします。  
 早く皆でワイワイと討論  
 がしたいですね。



## 編集者の苦勞を見ていただき、こんなアドバイスを頂きました。ありがとう！！



子供さんがスキーの手入れをしています。手入れはさておいて  
 スキーの質問コーナーです！この機会にちょっと考えて見て下さい。

### 【質問です】

- ① 板を買った後、Waxをかけなくても良いですか？
- ② スキー靴の耐用年数は？
- ③ ヘルメットを使うのはなぜ？
- ④ 板がへたる(腰が抜ける)・・・とはどういうことかな？
- ⑤ 直下降姿勢(基本姿勢)とは何かな？



回答は次回のSSFNEWSをお楽しみに！  
 ただし編集者が回答するとしたらこんなことになるのでしません！誰か  
 な？ ちなみに回答の一例を！①必ず仏壇にあるローソクを塗ります。  
 ②壊れる迄が耐用年数です。ブーツ代金÷5(年)×5日(滑走日数)=  
 50000÷(5年かける5日)=1回の靴代金が2000円となります。滑  
 走に数を増やすと安くなっていきます！だから壊れるまで履きます！  
 等々となるので次回の回答はよく理解している先生の登場です。

## S/Sさんコーナー



最近の情報で、いろいろ資格に挑戦し  
 ているSさんにちょこっと聞いてみま  
 した。消防士になるのかな？  
 ★今は、命と街を守る消防の国家試験  
 に挑戦してます。まさか？この年で？  
 7類合格目指し働きながら勉強(3勝3敗  
 あと4)「ありがとう」と言われるのが嬉し  
 いです。★コロナでサッカーの大会  
 中止。審判資格返上(残念)です。  
 孫と娘に会えない(涙💧)。  
 13日次男とイチヤンコペ山へ。  
 早く皆と登山したいなあ。  
 ◎S・Kさんの最近でした。



枯れそう  
 なイタリ  
 アポプラ  
 でした。

何と下から  
 新芽が  
 出て冬を  
 こせるかな。  
 楽しみが  
 増えて  
 ます。  
 生き物は  
 強いですね！



| 月日             | 例会名                        | 場所         | 時間    | 担当幹事   | 連絡方法      | 締切   | その他                         |
|----------------|----------------------------|------------|-------|--------|-----------|------|-----------------------------|
| 9/19(日)        | 平和ラン&ウォーク                  | 中止となりました。  | 12:00 | Y・Y    | 携帯 or MLで | 8/31 | コロナで中止の可能性あり！。当日参加は別途！      |
| 10/9-10        | ニセコで遊ぶ、山菜採り(キノコ)or魚釣り？ノんびり |            | 別途    | Y・M他   | 携帯 or MLで | 10/2 | のんびりできる計画&秋の味覚を楽しみに！        |
| 10/22(金)       | 第42回SSF総会です。一年が早いですね。      |            | 別途    | S・M幹事長 | 議案書送付     | 別途   | 書面総会になるか？集合総会となるか？          |
| 10/31(日)       | スキーシンポジウム                  | 教育文化会館。    | 9:00~ | 道教育部   | 携帯 or MLで | 別途   | 今年は指導員のみ対象です。午前中のみ開催です。     |
| 11/3(日)or10/31 | 札幌縦走                       | モイワスキー場駐車場 | 8:30  | Y・M    | MLにて      | 11/1 | 旭が丘公園の熊さん解除なければ若干ルート変更！     |
| 11/23or28?     | 初すべり例会 in 国際:鐘の前集合         |            | 9:00  | 未定     | 携帯 or MLで | 未定   | サー今シーズンの始まりは早いかも？夏の暑さを思い出し？ |

## 例会中止だった報告（有志による挑戦！）

：9月12日（日）熊にも負けず、コロナにも負けずに！

緊急事態宣言にて、9/12の焼山登山が中止！残念、例会に3名の参加申込みがあり、例会中止だが、コロナ感染への対策を実施し有志のみで行こうと話してました、9/7日TV・新聞報道で旭が丘&焼山登山口に熊さん出没報道がありました。楽しみにしていたのにデス！決行か？でもこんな時に無謀な行動との批判も考え行く山を変更！その場所は丘です。馬追いの丘の長官山、そして馬追山に行ってきました。山ではありません、丘です！長官山は「ちょうかんざん」と読みます、馬追山は「まおいざん」と読むのか？三人は二つの山を走破した気分ですが実際は「馬追自然の森遊歩道」を歩いただけでした！走破後、長沼温泉に浸かってゆっくりと帰ろうとの話も出たのですが、こんな折温泉で密になるのを避け、長沼の有名なアイスのお店により楽しい一日を終えました！9/12（日）は全道的に不安定な天候と雷注意報が出てましたので9/11（土）に変更、バッチリでした！皆さんほぼ12,000歩。ちなみに馬追の遊歩道の一部も6/20（日）迄熊さん出没通行禁止でした。参加者は、S/A・S/S・Y/Mの健脚？3名です！

記：次の日に腿筋肉痛が出たY/Mです



## 0・Aさんから提案がありました。

この冬のアウトオブ例会として「この指とまれ」例会の提案がありました。リタイアした方も増え、「言い出しっぺは誰でも可能で、例会以外のウイークデーなどで行く予定の日・場所を周知し、行きたい人を募るとの事です！」提案ありがとうございます。幹事会でいろいろ議論がありましたが、次のように考えたいと思います。

- ①この指とまれについては、例会以外でとありますので、有志でのスキーとして、MLを活用し、全員への周知で対応していただく。（LINEは全員加入ではないので。）
- ②今後ウイークディの例会を計画検討する。国際のシニアデー等の活用。
- ③道スキー協のHPにて他クラブの例会等の把握も参考にさせていただく。
- ④年間の回数については例会とは別口で実施回数等を集計する。（幹事会で）以上、良い提案でしたので、更にご意見を募集します。幹事迄よろしくお願ひ。

## 今後の例会の予定です②！

- ①ニセコで遊ぼう（10/9-10）  
コロナ禍で参加者少ないかな？  
10/2（土）申込締切です！  
・10/9：岩内の大型釣り堀でイワシ・サバ釣&夜は釣果を着に？？  
・10/10：ゆっくり裏山散策（キノコ？）  
※参加人数で若干の変更あります。
- ②今年の総会を計画してます。  
・場所は昨年40周年のTV父さんの会場：コロナ対応がキチントしてたので（マスク・手酌・職員等）  
★久しぶりの皆での会話を楽しみましょう。お楽しみに。

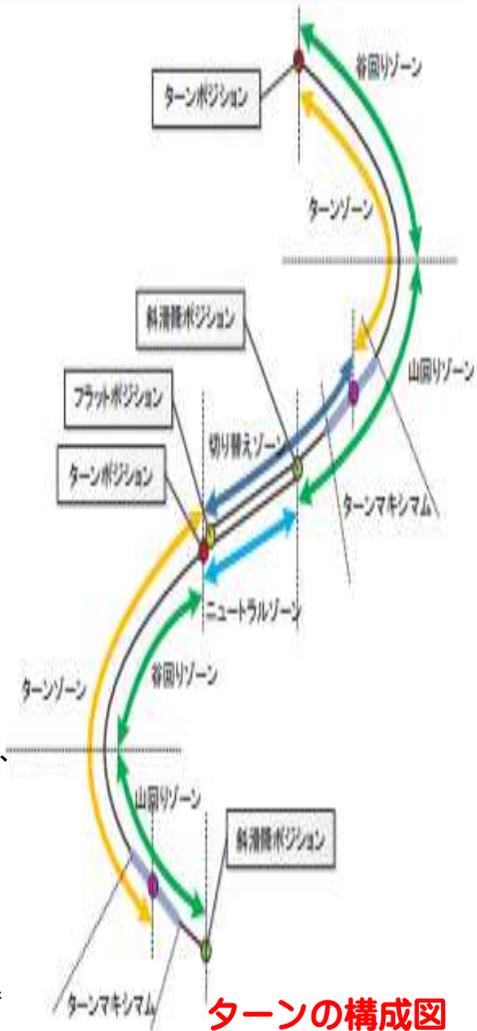
皆さんのコーナ募集中。今回も何とか埋める事が出来ました。中途半端にならないように突然編集者からお願いのメールか？インタビューメールが行くかもしれません。協力をよろしくです。次は誰かな？

## シーズンin迄少し全国スキー協新教程の内容を勉強です。その1（何番までか？）

新教程は、2018年9月8日発行です。指導員以外持ってない教程少し遅くなりましたが、教程をゆっくりと勉強していきましょう。

<各名称の説明>（教程から）

- ・ターンは、切り替えゾーンとターンゾーンで構成されている
- ・ターンゾーンの中に、谷回りゾーンと山回りゾーンがある
- ・ターンゾーンは、角付けによりスキーの回転性能でターンできる
- ・谷回りゾーンは、ターンポジションから最大傾斜線まで、最大傾斜線から斜滑降ポジションまで山回りゾーンになる
- ・山回りゾーンは、切り替えゾーンにかぶっている
- ・切り替えゾーンのはじまる部分は、ターンマキシマム（ターンマキシマムは最大負荷が掛かる点）
- ・ターンマキシマムは点であるが、技術や目的によって場所が前後する
- ・切り替えゾーンは、体軸の傾きを戻していく動作からはじまり、斜滑降ポジションを通り、ニュートラルゾーンを経た後、フラットポジションを通過してターンポジションまでで、能動的な動作が求められる
- ・斜滑降ポジションとは、その状態のままでは山回りも谷回りもしない斜め方向に滑り出す点をいう
- ・フラットポジションとは、雪面に対して両方の板がフラットになる状態でターンポジションの直前の状態
- ・ニュートラルゾーンは、斜滑降ポジションからフラットポジションの間のことと言う
- ・ターンポジションの開始は、2004年発行のスキー教程と同じ考えで、どちらかのスキーのエッジが次のターンの雪面をとらえたところで、技術や目的によって場所が前後する ※フラットポジションとターンポジションは、極限移行において時間的に同時です。指導上、分かりやすくするために分けて解説しています。



今までのターン構成とは若干違って、新しい言葉が出て来ています！自分の滑りに当てはめ、考えてみましょう。

なお、ネット検索（全国スキー協スキー教程）すると、新教程が閲覧できますので指導員以外の方も一度は目を通して見て下さい。

## 秋の山菜採り 熊に注意！（9/5道新）⇒山登りにも通じます。



前号で登山時の注意事項を記載しましたが、道新（9/5）で山菜採りの注意が出てました。これは山登りにも通じますので参考にしてください。

### 重点注意

- ①複数で入山し、鈴やラジオで位置を知らせる。
- ②事前に出没情報を確認する。

- ③ごみを放置しない。
  - ④ふんや足跡を見つけたら引き返す。
- ★今年の道内目撃件数1628件（糞や足跡除く）です。2016年以降最も多く死傷者も11人です。秋は熊の行動が活発になる時期です。山菜採り、登山に出かける際は前号注意点と合わせ確認しましょう。
- ・先日、荒井山でマムシが！そして円山登山口にはクマのうなり声が聞こえたとの情報もありますよ。