

# SSFニュース

NO. 396号2022. 4. 12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/>

コロナ対応してますか！  
 マスク・手洗い・うがい

## 例会の報告

### 3月20日(日):滑りを盗んじゃおう。

あの「ニセコの黒豹」の技術を盗む会と聞きつけフレンド例会にかかて頂きました。テーマはスキーを「踏む」と「押す」。踏む、押すの基本練習の後、ターン中に遅れずにポジションをキープするため後ろ方向に蹴るように押して踏む練習をみっちりやりました。午後はこれを低いポジションで頭の高さを変えずに。なかなか上手くできませんでしたが「脚が長く見えるスキー」に一步近づけたかなと思います。この練習中「スキーを踏み続ける事が大事、切り替え時も脚を伸ばすイメージで、コブでも」と言われた時は????でしたが、ターン途中から力を抜き(抜重)していたことに気付き、なるほどと思いました。この意識を持てば谷回りの捉えが早くなりターンの質が高くなるのではないかと思います。Y/Mさん、ありがとうございます！

M/M

★次回の幹事会のお知らせ  
 コロナ禍です、幹事会は  
 5月13日(金)17:30~  
 幹事会 ⇒ ZOOM会議！

### この指とまれ:3/24(木)の国際でした！

S/S・W/S・M/Y・Y/Mが参加！  
 国際の頂上カフェにて。



★昨年度はA/Nさんの講師が講評でした。今年度はO/Aさん・O/Yさんの日程と合わずY/Mです。来年は他クラブからを予定！



ハイランドにて！

盗んだ方:OS・AS・MY・AAさんの面々

### 3月27日(日):キロロへ行こう！

久しぶりのキロロ例会です。この日はSさんの誕生日の前日！O/Hさんからの素晴らしいケーキの差し入れ！満足げなS/Sさんでした。

感想

W/S: 山頂はガタガタ、中盤はガリガリ、下は春の雪。緊張しました。

M/Y: A/Nさんから小回りのレッスンをしてもらいました。午後からはゴンドラも止まりキロロはやる気がない。緩斜面にコブがあったが気づかず残念。(コブに燃えてるM/Yさんでした。)

S/S: I/Hさんと滑ろうと企画しましたが、時期が遅かったので、来年はもっと早く実施したい。他、ギャロップのA/Kさんと会いましたよ。

顔が見えないが  
 O/H・W/S・S/S・M/Y・A/Nの面々



### 4月3日(日):シーズンお別れ in ルスツスキー場



国際からルスツに変更です！無料券が手に入りました。参加者は、O/H・S/S・W/S・S/K・M/YそしてO家族&写真のみのF/K・Y/Mです。見て下さいこの天気、日ごろの精進のおかげです。ピカピカの青空！ちなみにOさんちの息子二人もピカピカの1年生です。この日は二人がニセコへ

ニセコでは、O/YさんがGSの大会です！なんとここでも2位、頑張ってますね！写真だけの二人は羊蹄山荘にて安着祝いの後、ミズナラの木のマーキング！とにかく久しぶりのルスツ例会では皆さん満喫でした。この気分をSSFの皆さんへプレゼントです。最高！！色々なスキー場を経験するのも良いですね。来シーズンはどこかな？



◎今年度の会費の振り込みをお願いします。(心当たりの方へ)  
 ・振込先 ○○銀行 ○○○支店【×××】※※※※※※※※※※  
 全国スキー協 札幌スキーフレンド ○/○

【今後の予定！】(参加連絡は携帯又はMLにてお願いします。SSFMLでの周知もしっかり確認願います。)

月日	曜日	例会名	場所	集合時間	担当幹事	締切	その他
5月未定	未	検定合格・Oさんマスターズ優	勝、O新会員歓迎会	未	M/Y	未	一番実施したい件がまだまだ未定です！
5/3	火	スキーとジンギスカン	札幌国際スキー場鐘の前	9:00	S/S	5/1	国際はまだまだ(8日迄)滑る事ができます。
5/15	日	植物園探索、春の息吹を感じよう。	植物園入口	10:00	W/S	5/9	O/S学芸員が案内してくれます。春の山菜かな？
5/29	日	手稲山尻滑り、豪快にスピード感	ハイランド駐車場	9:00	O/S	5/22	久しぶりに足を鍛えて、山の上(1,023.7m)
6/19	日	銭函天狗で脚力増強	JR銭函駅	10:00	Y/M	6/12	札:9:16⇒銭:9:42、帰りは、市場経由で春の着を