

楽しい雪が来るぞー！

11月5日 スキーシンポジウム！勉強です？

シンプルな語りと濃厚な内容
の澤口さん



11月5日(日)に高教組センター4F大会議室にて「スキーシンポジウム2023」が開催されました。

午前中①全国スキー協理事長のOさんから「会員減少問題と指導員、リーダーの果たす役割」について。

②道スキー協教育部長のMさんから「指導員規定の理解と運用、安全について」のお話がありました。

午後からの本日シンポジウムのメインは『スキーは楽しい！もっと楽しむために・・・』と題してマスターズレーサーの澤口学氏の講演です。テーマは「スキー操作の基本動作」。何度かスキー協のホール練習講師で来ていただきアドバイスを受けましたが、本日の講義でさらに納得がいった気分をいただきました。テーマは

- ①基本姿勢(ポジション)
- ②体重移動のあり方
- ③ターンの始動
- ④ターンの後半
- ⑤ターン切り替えし
- ⑥競技スキーでの滑走ライン取り

と①～⑥の項目で話されました。

右の・(ポチ)と左の①～⑥が
どのようにつながりますか？

澤口 学氏のプルフィール

- ・札幌出身
- ・倶知安中学(Y/Mの後輩?)
- ・北海高校⇒日本楽器(ヤマハ)
- ・1977年大鰐国体優勝
- ・1978年ガルミッシュ世界選手権スラローム17位
- ・1981年プロレーサーに転向
- ・ワールドにてSL2位、GS5位
- ・1983-84年JPS2年連続優勝
- ・2016年還暦を期に「マスターズレース参戦常にトップを走るこの間、ジュニア育成にも貢献素敵な人柄である。

例 ①～⑥までのテーマで話された時の私のメモをランダムに記入。

- ・日常生活での動きがスキーに乗っているときにできればよい。たとえば階段を降りるときにもスキーのイメージに合わせ生活する。
- ・体重が土踏まずの位置にかかるように屈伸運動をする。
- ・ポジションは土踏まずの上に来るように。体幹は垂直に安定させるのが基本。
- ・片足に乗った時に体重移動はできている。足を引き付ける動作が大事。
- ・荷重、抜重の連続で斜面、斜度に対応した姿勢ができる。
- ・腕を振るバランスは小さい時から身に着けたものでスキーに合わせる。
- ・自然な傾きをつくる。
- ・足踏み動作
- ・テールの振りが早いと、切り替えしが早い。
- ・各項目の基本はストレッチ等を生活の中に習慣付ける事。
- ・リラックス⇒姿勢を高くする。
- ・**気持ちよく滑ると、良い滑りになる。(良い言葉です！)**

スキー協の「スキー学校」が始まります(その1)。



このチラシ見たことありますか？

SSFニュース

No. 416号: 2023. 12. 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 輪島 静子・横山 正芳
<http://ssfskitec.web.fc2.com/>

★ 今後の例会予定 ★

①12月13日(水) X'mas & 忘年会

日時: 12月13日(水) 19時～
会費: 5,000円

会場: 「赤から鍋とセセリ焼き 赤から札幌すすきの店」

<https://www.hotpepper.jp/strJ001118740/>
中央区南5条西4丁目 N・Starビル3F
050-5265-5654

締切: 12月10日 担当幹事 M/Yさん

※ プレゼント交換をしますので、各自。おおよそ500円程度をご準備下さい。皆で盛り上がっていきましょう・・・。

②12月17日(日)初滑り例会in国際 さー、シーズンイン!

・札幌国際スキー場 9:00鐘の前

・担当幹事: Y/Yさん

・締切: 12/15(車の乗り合せ早めに)

③12月24日(日)レベルアップ(道)

・道教育部主催レベルアップです。

・場所: 札幌国際スキー場

・申込先: 道教育部 Yさん

・締切: 12月10日

レベルアップは一般会員もOKなので挑戦しましょう。受講費かかります。

④1月14日(日)

「みんなで雪まみれ」ティネハイランド

・家族・友人誘って遊びましょ。別途詳細が周知されますよ。

⑤1月21日(日)「パウダーを楽しもう。」

・兄弟クラブのギャロップと一緒にパウダーを！前日泊もありますよ。

・詳細は別途周知します。

⑥2月3・4日(土日)

「スキーフェスティバル in カムイ 堪能しましょう。」

・カムイスキーリンクスの広大なグレンデと素晴らしい雪室で楽しみましょう。

・宿泊は旭川市内です。

※ やっと雪が来たけど、大変！
山だけ雪がきたらよいですね。



ギャロップの36回総会に参加しました。場所は、SSFと同じANA ホリディ・インです。参加者は会員外の2名を入れて19名、遠く上の国から知る人ぞ知るOさん(深雪の王様)も参加です。

ちなみに、ギャロップの創設は1988年、札幌スキーフレンドから分離独立した、兄弟クラブです。現在は正会員26名、ダブル会員6名を含め32名が活躍してます。昨年は3名の会員が入会。例会の内容はYouTubeにアップし、指導員はM/M上級指導員の誕生とそこに続く中級、初級の挑戦者が控えています。クラブ対抗では、作戦の成功か3位の成績を勝ち取った今黙々と噴煙を上げている学ぶところの多い兄弟クラブです。A/A会長の任期が長くなり、次期会長を狙っている方が数名？活動的です。

申し合わせ事項では、ガソリン高騰に合わせ冬季シーズン各コース300円の値上げ！夏季は例会のごとに決定する。会員以外の例会参加は500円等々参考にするところがたくさんです。

北海道スキー協議会HPクラブ紹介・S J 見てwww.wsah.info/ くださいね。

ギャロップの近々の例会を記載します。(様子見もOK・参加費)
 12/4(日):初すべり(テ・ハ)、12/17(日):例会(国際:一緒)
 1/7(日):例会(テ・ハ)、1/13(土):例会(夕張)
 1/20-21(土日):深雪 in ニセコ(SSFとの合同例会)他
 スキー協HPにて確認しましょう。
 夏季はこれからです。SSFに負けずにたくさんの例会が用意！

スキー協の「スキー学校」が始まります(その2)

右のスキー学校案内を見たことありますか！北海道スキー協議会が毎年藻岩山スキー場にて開催するスキー学校のご案内です。

場所:札幌藻岩山スキー場
 2014年1月3日(水)~16日(火)
 コース:・初歩、・初級、・中級、・上級の4C
 受講料:・1日(4時間) 3500円
 ・3日間(期間中3日受講) 9000円
 ・団体料金◎10名以上) 2500円
 受付:桂が丘山荘(リフト券は各自購入の事)

一度受講して自分の滑りを診断しては！
www.wsaj.info/ski-school/top.html を見てね。

※スキー協会員には割引制度があります。(何%?聞いたことありませんでした?)

研修会テーマはパラレルターンの三要素からです。

誰の滑りかな?

パラレルターンの三要素を知ってますか？
 「角付け」「外脚荷重」「ポジショニング」の三つです。

2021年度は、「ターンマキシマムでしっかり角付けしてね」を強調です。
 2022年度は、「角付けしたスキーの真上にしっかりと荷重する」ことでずれを止める事が出来ますよ。
 2023年度は「真下への横滑りを使ったポジショニング(重心移動)」についての研修となっております。Youtubeにて解説してますよ。
 2021年、2022年、2023年ユーチューブで確認してみてください。うまく見ることが出来なかったらその時は全国のHPから覗いてみましょう。

今回の研修はポジショニングについて「真下への横滑り」を使って解説しています。若干気になるのは、新教程が出てきて、真下への横滑りに対する検定要領が変わりました。「外向傾による角付けをさらに強めこれを足場に内外旋操作によりスキーセンターを中心に向きを変え…」とありますが、解説ビデオでは新になって今まで出てなかった**スキーの先落とし**という言葉出てきてます。少し戻って**旧教程による真下への横滑り要領**を見ますと今回の真下への横滑り解説の内容と似てくると感じています。旧教程をちょこっと覗いてみましょう。何年もかかって頑張っ習得した要領ですからそんなに変わらないはず。スムーズに感じ取れる要領を自分でつかみ取って下さい！
 (教程理解が遅れているY/M記)

仲間のFB(フェースブック)の紹介です。

携帯からは右のQRコードで確認を！

必見！

<I/Hさん>のfacebook

<https://www.facebook.com/hayato.ishikawa.9406>
日本一のお米作りの奮闘記です。ユーモアたっぷりに、時には厳しい自然と戦いながら、御米作りに情熱を捧げています。



<H/Mさん>のFacebook

<https://www.facebook.com/mutsumi.hara.10>
日々のお弁当作り、子育てを中心に、ライブに行ったりイベントに参加したり、アクティブな元気いっぱいの女性です。



<一緒に楽しく滑ろう！ 北海道スキー協>のFacebook

<https://www.facebook.com/groups/1500127367223740/>
開設ほやほや。道スキー協の行事や、各クラブでの例会の様子など、これから情報発信していきます。



※QRコードから開けない場合は、名前で検索してください。

道スキー協HPのSJを知ってますか！

件名: [道スキー協ML]「スケジュール」への掲載をお願いします。

シーズンが目前に迫ってきました。会員の皆さんはウキウキしている事と思います。さて、道スキー協のHPでは「スケジュール」に道スキー協の各行事日程を記載しております。更にクラブの例会も自由に記載して頂く事が出来ます。各クラブでは、今シーズンの例会等の日程が決まってきていると思いますが、是非、「スケジュール」に記載して頂き、クラブ間の交流にも役立てて頂ければと思います。

<http://www.wsah.info/cgi-bin/sche27.cgi?mode=regin&year=2023&mon=11>

記載方法に不明な点がありましたら、道HP担当の齊藤へご連絡ください。
wsaj.hokkaido@gmail.com

SSFから道の新理事になったS/Sさんが、道のHP&道のML等の周知関連にいつも頑張ってますよ。道のMLでは楽しい周知がいっぱいです！

MLリストへの登録も齊藤さんへ。

「イラストAC」からの無料登録にて記載したイラストです。クラブニュースで使用。

今が変わって来ました？旅行気分が良いかな？



「イラストAC」からの無料登録にて記載したイラストです。クラブNEWSで使用。

「スキーもスノボもレンタルが手軽！」

先日の...新聞にて「一度の経験のない人もいるだろう、久しぶりに挑戦する人や初心者には、スキー場内のレンタル店で手軽に道具をそろえるのがおすすめと！」ありました。

道具、ウェアも良品が適度な値段で借りられます。品も結構良いものが多く、手入れがされていますね、ウェアも軽くてきれいになってるとか！ そうだろうなー！ 昔からは変わったなーと！

いろいろなものの値段が上がり、それなら遊びもと考えがちですが

ヤッケ等4000円からスキー道具は小間物も含めてレンタルOK.....円

合わせて1回にいくらからいかかるのかな？さらにリフト代の高騰と一体いくらになるのか？シーズン1~2回なら？何回？以上なら？とどうも考えてします、今日もお酒の量が進みます！

