



北 の シ ュ プ ー ル

第 5 0 9 号

発行 北海道勤労者スキー協議会機関紙部 編集責任者 金濱 茂
 札幌市白石区平和通3丁目北 3-13-202 tel&fax:011-784-3272 郵便振替 02700-7-48231
 ホームページ: <http://www.wsah.info/> e-mail : wsaj.hokkaido@gmail.com

～2025・26シーズンに向けて～ 第2回理事会開催

理事長 三浦 裕子



北海道の太平洋側に低気圧が通過し
 雨・風が吹き荒れるなか11月1日
 (土)、午後2時から札幌市民交流プラ
 ザ控え室402に於いて第2回理事会
 が開催されました。会場へは常任理事
 5名、理事6名と会長・副会長2名、
 ZOOMからは常任理事1名、理事8
 名、副会長1名の総勢23名(76.9%)
 が参加しました。今理事会は、7月に

行われた24回総会で選ばれた新役員で、シーズン前の行事計画の具体化や活動内容に対する意思統一が任務でした。冒頭、武田彰新会長は挨拶で「皆さんと総会後の経過報告と26年度に向けて貴重な議論を進めて行きたい。また明日はシンポジウムが行われ、理学療法士の先生の話を聞いて我々アスリートにとっては体力・気力も十分付けて行きたい」と述べられました。

今回の討議内容は①26年度行事計画の具体化②2025～26シーズンの行事日程③組織拡大計画④その他・専門部からの提案が、現在の組織状況などの資料と共に議論されました。(資料では、この間の会費納入数が293名、指導員登録109名、スキーメイトは12部の減説で148部となっています)

行事報告では、9月の夏季クラブ交流会の感想や平和ラン＆ウォークに対する「もっと街中でアピールしてはどうか」という意見があり、今後の課題としました。今年度も、常設スキー学校は、感染症対策を講じ例年通りに実施しますが、来年の3月から藻岩山スキー場の改築工事も始まり、スノーボードも滑走可能になるため、安全面での懸念により今後の開催スキー場も慎重に検討する必要性があるということが学校部より報告されました。

また、財政部から、「道内行動費」に関する金額の見直し提案は意義なくその通り実施、教育部からは「札幌研修会」の参加費に対する現状報告と今後、研修参加費等については常任理事会による検討に委ねられました。「教程アンケート」を技術部でまとめて全国へ提出し、11月の全国技術部会で各地からの内容も合わせ議論されるであろうと



補足説明がありました。他、指導員通信のペーパレス化に向けてのアンケートの実施、シーズン中の怪我に対する情報の共有化、45周年祝賀会については、時間オーバーとなり、今後の常任理事会や次回理事会での継続審議となりました。

参加された役員の皆さん、大変お疲れさまでした。今シーズンも怪我なく、健康第一で、またお会いいたしましょう！

11月2日 「2025スキーシンポジウム」が開催されました

教育部副部長 小野寺 秀子



北海道勤労者スキー協議会

国技術部長作成資料～について講義しました。今シーズンのテーマ「真下への横滑り左右連続から谷回りターン技術への展開」副題一 股関節の3つの操作について、実際のYutubu動画を観ながら説明がありました。デモンストレーターの藤井さんと宮腰さんからのアドバイスもありました。

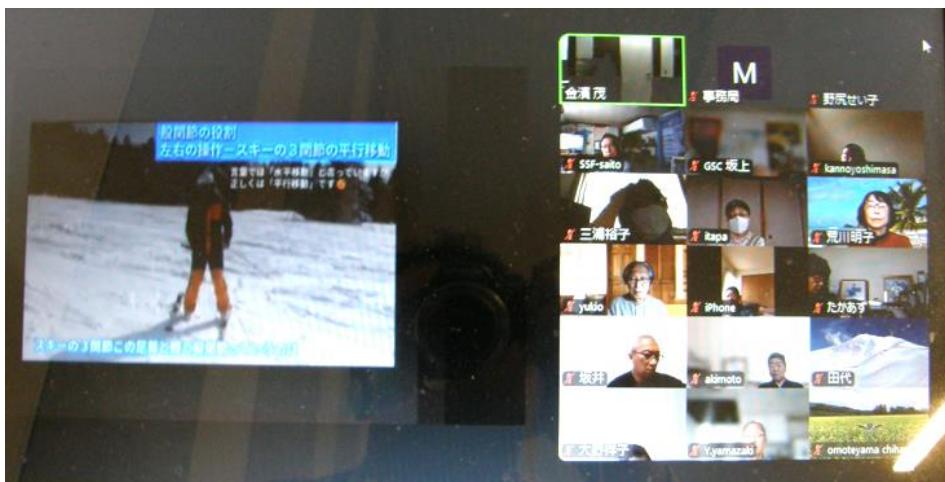
講義③は教育部長の三浦学氏が「指導員規程の理解と運営」「スキー事故の予防と対応」について講義しました。特に指導員規程細則の変更点（検定種目の変更）について説明されました。

午後の特別講演は、理学療法士 成田悟志氏が「まだまだ滑り続けるために！“ケガしにくいカラダ”の整え方」～骨盤・股関節の使い方を見直し、安全で快適なスキーへ～と題して行われました。スキー事故について詳しく分析、年齢と共に変化する自分の体の特徴を知って適切なトレーニングを行い、長くスキーを楽しもうと話されました。パフォーマンスを左右する骨盤と股関節の使い方では、股関節を軸に体感を前傾する姿勢、骨盤の前傾等について説明されました。

69名（会場参加 指導員35名会員2名）（ウェブ参加 指導員26名会員6名）の参加を頂き、いずれの講義、講演も分かり易く理解も深まり大変参考になったと感想がありました。

シンポジウムに参加して

大平原スキークラブ 斎藤 昌子



低気圧の来ている雨の中、前日に札幌入りして、シンポジウムに参加しました。午前中は、スキー協の活動、技術、指導員の役割、安全についての話を聞きました。島崎さんのスポーツの始まりの話は、あまり聞いたことがなかったので、なるほどなと思いました。スキー協も始まりの頃は、一人指導員が増えたら三人会員が増えると頑張ってきたことや、指導員として大事にしてきたことなど深い話でした。

渡辺公平さんの技術の話は、YouTubeの調子が悪く、映像の話は聞き取れなかつたので後日改めて見るのを楽しみにしますが、今シーズンのテーマは股関節、伸展加圧、迎え角の三つのテーマになるということで、研修を受けながら理解していくたいと思います。最後は、三浦学さんから、今年度から指導員規定と指導員規則が変わった点の説明と指導員としての心得について短い時間の中、簡潔に話してもらいました。指導員は、指導員証を携帯しなければならないという話に、『あっ、どこにしまったかな？』と探しなければと思いました。年に一回でも、初心に戻って、『スキー協とは、』『指導員の役割とは、』『安全に滑るためにには、』『技術の向上するには、』と聞くことは、大事だなと思いました。

今シーズンも安全に少しでも上達できるように、仲間を増やすことを考えながらスキーを楽しみたいと思います。

「まだまだ滑り続けるために！“ケガしにくいカラダ”の整え方」

～骨盤・股関節の使い方を見直し、安全で快適なスキーシーズンへ～

フナイスミドルフレンド 石川 しづえ



今年度のシンポジュームの講演は、“ケガしにくいカラダ”の整え方とのタイトルに目が留まり待ち遠しかった。

成田悟志さんのお話の内容は、大変豊富でした。

結論から

1) 年齢を重ねてもいつでもスポーツや趣味、人生を楽しむためには日頃からの身体のケアが重要です。

2) 70歳を超れば、健康意識から健康対策を！

自分の体の特徴を知り、トレーニングに取り組みましょう。

そのためにチェックしましょう

チェック 1. 筋力は十分ありますか？ 片足で椅子から立てますか？

// 2. 柔軟性は十分ありますか？

// 3. 両脚をつけて踵上げ10秒間キープできますか？

// 4. 一直線になって10秒間キープできますか？

// 5. 一直線になって踵上げ10秒間キープできますか？

そして、適切なトレーニングを選択するには

① 何を目的とした運動なのか？

② 自分の身体機能にあっているか？

③ 適切な運動の A 負荷量 B 回数 C 期間に

なっているか？

予防に勝る治療なし

今シーズンも怪我なくスキーを楽しみましょう



第2回全国理事会開催される

報告 全国常任理事 三浦 裕子

11月9日（日）13時からオンラインで第2回全国理事会が30名の参加で開催されました。冒頭、神戸在住の和田会長は「六甲山も紅葉が始まった。札幌では12cmの初積雪、いよいよシーズンも始まる。行事を成功させながらスキー協の良さを広めて行こう」と挨拶され、続けて組織局などからこの間の報告と今シーズンに向けて全国総会での方針の具体化など討議し意思統一を行いました。資料として、都道府県から提出された組織アンケートに基づき特徴的な内容を理事が補足発言し、神奈川では組織調査をチャットGPTで行い、それをAIに分析してもらい組織の現状を把握し考察、今後の取り組みにまで活用していること、また、千葉では行事のチラシを25,000枚作製し、宣伝活動を行っているなどが特徴的でした。理事会のまとめでは、60周年に向けて会員を2,000名に増やす（戻す）ことや、今シーズン中に教程アンケートの回答を受けてデモの協力を得ながら映像の撮影を行うなど、提案は全て承認され17時に会議は終了となりました。（詳細は全国通信を参照ください）

オフィスセ安全学習会を開催

オフィスセ 鵜野 富美子 記



11月9日 午後から西区民センターにて
①ロープワークの学習（蛇名講師） ②低体温症
(鵜野講師)について14名の参加で行われました

まずは創立50周年を迎える全国スキー協会山スキーパークの歴年の大滑走イベントのスライド、オフィスセのイベントのスライドを見ました。オフィスセのスライドには若かりし〇〇さんもきりりと引き締まって写っていました。次にロープを使ってのセルフレスキューの方法の基本的な方法。スリングを使って簡易ハーネスの作り方、ロープの結び方を学びました。指導通りやろうとするのですが、なかなかうまくできず四苦八苦。”これでは助けてもらえない”などの悲鳴も聞かれ、日々練習の大切さを痛感しました。ロープを使用しての増水した川の渡渉方法の説明を受け、最後にスルスルとまるで手品のような鮮やかなロープ回収方法を見せてもらい一同感心。

低体温症については、冬山だけでなく夏山でも起こる可能性があり、死に至ることもあること。予防が大事で、低体温症のサインに早く気付けること。低体温症にならないためには衣服をぬらさない、濡れた衣類・手袋は取り換える、糖分を中心とした行動食をこまめに摂ることや個人装備としてツエルトやレスキューシートの重要性を学びました。

* * *お知らせです* * *

◆2026年度常設スキー学校のお知らせ！！◆

常設スキー学校を12月26日(木)～28日(土)手稲スキー場ハイランドゾーン(学童クラブのみ)、1月3日(金)～13日(月)藻岩山スキー場で行います。

時間は9:00受付、10:00講習開始、12:00昼食、13:00講習開始、15:00終了

学童クラブとの打ち合わせでも、多くの期待の声が寄せられています。

安全で楽しいスキー指導をするためにも、指導員の皆様にはご協力をお願いします

◆事務局より◆

2026年度シーズンのティネハイランドスキー学習券について

大人 3,100円 小人 2,900円に決まりました。例会を予定しているクラブは早めに日時・人数を連絡下さい。今シーズンも大いに利用しましょう！

一時締め切り12月10日 二次締め切り12月17日 担当者 事務局 金濱 茂まで
利用方法は昨年同様です

◆第43回スキーフェスティバル実行委員会より◆

2026年1月31日、2月1日開催します。 沢山の参加をお待ちしております。

・宿泊は旭川トヨーホテル、スキー場はカムイスキーリンクスで行ないます。

・1月31日 9:00受付開始、10:30開会式、11:00～15:00まで(グループ滑走)

・2月1日 9:00～13:30まで(グループ滑走) 14:00閉会式

・コース I.グループ滑走 1.深雪・林間・不整地コース 2.マルチコース 3.ゲレンデめぐり

(①かたつむり、②かめ、③うさぎ) 4.ジュニアユース (①基礎、②ガンガン) 5.スノーボードコース

II.楽しく学ぼう教程コース III.楽しく滑ろうコブコース IV.山スキーコース

V.フリーコース ・締め切り 2026年1月10日(クラブごとの申し込み)