



フリースキー

えべつフリースキークラブニュース

2025年6月8日発行 第372号

編集・事務局／村中 英雄

江別市元江別本町37-30

電話／011-383-8453



【参加者の声(要旨)】

飛鳥山に第2・4土曜集合して軽い運動で体力維持、体幹強化を一緒にしませんか／家庭菜園の野菜を提供するのでみんなで収穫祭をしませんか／8月3日にセラミックアートセンターで発表会があります／体育館で卓球(ピンポン)はどうか、楽しいですよ／萩の山で「外足横滑り」を何度か練習したので切り替えのとき身体に傾きが見えるようになった、各自目標を持って滑っていた／けがの後遺症のため萩の山オンリーで滑りたい／週2回ペースで今シーズンは滑ったので課題を忘れる前に次の滑りに活かせる／今シーズンはたくさん滑れた。ビデオの滑りを忘れず来シーズンはもっと上手く滑りたい／数年ぶりのスキーだったが孫と一緒に滑れて嬉しかった／2年のブランクがあったが仲間と学びながら回数多く滑れてよかった／例会以外でも毎週水曜会に萩の山に参加してたくさん滑った。来シーズンもできるかな？

スキーシーズンを振り返る“春の集い”を5月24日、大麻公民館で催しました。集いでは、萩の山と札幌国際スキー場で撮影した3本の動画とたくさんのショット写真をプロジェクターで写し感想を話し合いました。

「ベストポイントのタイミング取りが難しかった」と苦労話しの一方で、「年々スピードに乗って安定した滑りになっている」と、撮影者から話題の提供がありました。このあと参加者からシーズンを滑り終えた感想とオフシーズンの健康・体力づくりに意見交換がされました。この日は17人が参加しました。



夏の行事計画(小雨は実施、担当に事前申込を)

- ① 飛鳥山運動公園／第2・4土曜午前10時、グラウンドあずまや集合
運動機能向上プチトレーニング／板垣さん ※参加自由
- ② 6月29日(日)午前10時、JR札幌駅南口・石のオブジェ前集合
大通り公園・花フェスタ会場&道庁赤レンガ
- ③ 7月14日(月)午前10時、JR野幌駅北口集合
ボランティアガイドと歩く野幌界限ツアー&「山の猿」で会食(会費有)
- ④ 9月中旬(詳細後日)杉本さん家の夏野菜で収穫祭(公民館調理室)
- ⑤ 10月中下旬(詳細後日)定山溪「銀溪」一泊&小樽散策の旅