

新年あけましておめでとうございます。

皆さん、お元気で新しい年を迎えたことと
思います。

一昨年の40周年記念行事の成功を引き継いで、

昨年は冬、夏の例会を多くのメンバーの参加で成
功させることができました。11月の座学では12

名が参加し、熱心に多くのことを学び今シーズ
ンへの意気込みが感じられましたが12月例会は

雪が少なかつたり雨が降つたり(12月21日は中
止)少々出鼻をくじかれる例会となりました。

これも地球温暖化のせいでしょうか?オレンジの
ペナント“STOP 地球温暖化 雪山大好き”の出
番ですね。

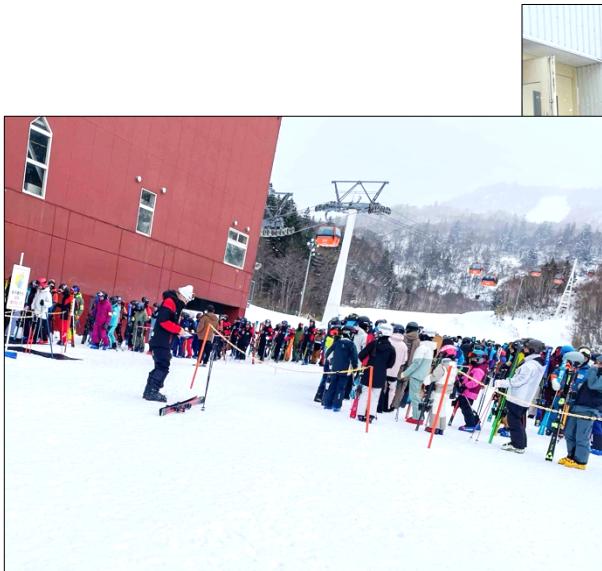
今年は主要テーマ「滑走時に3関節の平行移
動」を追求しながら、安全第一をモットーに雪の
中で心身共にリフレッシュしていきましょう。

羊ヶ丘スラローム会長 伊藤志保子



**1月例会は11日(日)マウントレースイ 18(日)ティネ
31日—1日(土、日)スキーフェスティバル(カムイ)です**

羊ヶ丘スラローム ニュース 2026年1月1日発行



羊ヶ丘スラローム第1回例会(国際スキー場)
2025年12月7日 鵜野富美子

当日混雑が予想されるため午前7時、いつもより
早めに自宅を出発し順調に国際スキー場の駐車場
に到着、少し並びましたが順調にリフト券ゲット。
順調に始まる予定でした。しかしメルヘンリフト
が動いていないこともありゴンドラ乗り場は長蛇
の列、迷子になりそうな混雑でした。結局頂上駅に
ついたのが10時。ゲレンデのあちこちでは講習
が行われ、隙間を見つけるのが大変な混雑ぶり。私
たちは比較的すいていそうな林間コースに逃げ、
安全を確認しつつ、骨盤を起こして伸展加圧の滑
りの練習。斜滑降、カミニナリブルーク、斜滑降から
のターンの練習と座学で確認した滑りをしようと
するのですが、シーズン初めでもあり後傾気味で
もあり、伸展加圧は普段使っていないなかつた(?)股
関節や腰回りの筋肉に容赦なく負荷がかかりまし
た。バーンも冷えて硬かったこともあります、午前中で
疲労困憊、午後も少し滑りましたがボロボロにな
った1日でした。でも今シーズン初めてのスキー
は楽しかったです。

『伸展加圧とは常に前に出る滑りと見えたり』
参加者・奈良和栄、孝一、野尻、松田、鵜野の5名