

## 私の趣味コーナー

栗原智子

私の趣味は紅葉を見ながらの散策です。札幌に約40年前に来て初めて見た定山溪の紅葉のあまりの美しさに衝撃を受けました。それ以来、夫と簡単な山に登り紅葉を楽しみ温泉で一泊してくるというのが最も好きなことでした。遠出が大変になった今は、もっぱら札幌近郊の紅葉をドライブや散策で楽しんでいます。今年の紅葉は夏の暑さにも負けず輝くような美しさであちこち駆けずり回っていました。

冬は近くの林業試験場での歩くスキーが大きな楽しみでしたが、最近是人もあまり入らなくなって滑りにくくなりました。時々滝野スズラン公園へ一人で滑りに行きますが、身体の痛みが心配で回数も減ってしまいました。



羊ヶ丘スラローム会長 伊藤志保子

**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られたことと思います。  
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。12月例会は雪が少なかったり雨が降ったり(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

ニュース 2026年1月1日発行

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



羊ヶ丘スラローム第1回例会(国際スキー場)  
2025年12月7日 鶴野富美子  
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、カミナリプルーク、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(?)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、午前中で疲労困憊、午後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覚えたり』  
参加者…奈良和栄、孝一、野尻、松田、鶴野の5名