



SSFニュース

No. 448号: 2026. 5. 1 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/>

**オフシーズンがスタートです！！
皆さんの計画はありますか？
最初の例会は、小樽赤岩散策です！**

★ 今後の例会予定 ★

4月29日(水) 花見 & 「炭や」で焼肉！

この写真は最盛期の❀です！



中島公園と思うでしょ！（思わない）
実は！静内20軒道路の❀でした。5/28Y/Tさんが
大阪から来道で斎藤さんが案内です！中島公園より立派！

4月29日(水) お花見 & 『炭や』例会の報告です。

寒——い！のでマスクが役に立ちました！17時、中島公園交番横に集まったのは10人！寒くて何となく早めに『炭や』へ行きたい気持ちを我慢して、散策です！やはり若干遅い花見でしたが、それでも10名が集合、大阪から参加のY/Tさんは元気ですが、札幌の仲間は皆さんブルブル！でも沢山の方たちが中島散策に来てました！早く『炭や』へと、14名が集まりました。
いつも美味しい『炭や』の焼肉、美味しい！
大野家は4名が、A君、T君、そして父さんが仙台？～！あっという間に2時間が！総会に匹敵する参加者
オフシーズンが始まった感ですね！
これからYさんの焼肉シーズンです！



A君 & T君と
父さんの語らい！+母さんとS/Sさん



①5月31日(日)「藻岩山クリーン活動」 今年は、抽選会と駐車場のゴミ拾いです！道スキー協へ参加連絡です！SSF幹事:別途LINE等にて周知します。

②6月28日(日)「恵庭パークゴルフ & 札幌ビール工場見学」
PG場がやっていないため、別途皆さんへML及びLINEにて周知がありますので確認ください。

⑤7月5日(日)「代表者会議 & 45周年祝賀会」

SSFからは大勢の方が、招待・参加及びお手伝いに出ます！
別途楽しい報告があるかと！お楽しみに。

⑥7月26日(日)「札幌競馬場を楽しむ会」
ただいま幹事勉強中！のめりこみすぎカモ？⇒別途講師を頼むか？詳細は別途！

⑦8月2日(日)「大通ビアガーデン」

⑧8月9日(日)「日ハム応援例会」

⑨8月22-23日(土日)

「全国サマーセミナーin栃木」

⑩9月12-13日(土日)

「全道夏季クラブ交流会」北村泊江別市(スカディ&フリーダムで計画)
⑪10月3日(土)「ヨガ教室」

★講師: O/S さん

★所: 西区民センター

⑫10月4日(日)「平和ラン & ウオーク」スポーツ連盟主催

⑬10月23日(日)SSF47回総会
※各例会の詳細についてはSSFML及びLINE等の詳細周知を確認ください！担当幹事及び申し込み等の詳細が記載されます！

皆さんからもご要望がありましたら、幹事までご連絡下さい。

【幹事会からのLINEを確認ください】

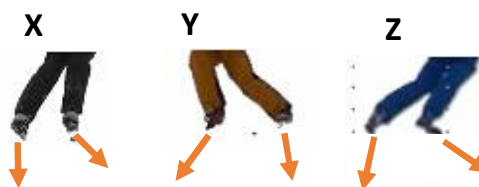
★この指とまれもよろしくお願いします。

5月3日の国際ジギスカン？



残念、中止となりました！

会員連射から、後どうなる？原因＆自覚方法＆対処！スキーの動きを感じよう！



またまた3名の方に
登場いただきました！
この矢印で皆さんが
抱えている疑問を解
消出来るかどうか？

★ターンマキシマムを過ぎるとどうしても外スキーと内スキーのトップが開いてしまう経験はありませんか？結構多いですね！個性なので、この滑りでも良いのですが、やはり左右で違いが出て来ると、自分のレベルを考えてしまいます！

★Xさん：左ターンで顕著！

★Yさん：左右のターンで少しづつ出てくる、

★Zさん：左ターンで顕著に表れる！

利き足のせいかな？それもあるね！体幹の使い方かな？他人はいろいろ言うけど、対応がよく解らない？アドバイサーも言うけど？

原因：①ターンの内スキーに乗っている！（大きな原因）

②内スキーの前か？後ろか？で開きの大きさが？

③他にも？細かく言うと沢山出てくると！

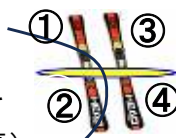
対応：①外スキーに乗りなさい！②もっと前に出なさい！

等々のアドバイスがあるけど、自分ではやってるつもりなのに！！！！　そこで！右上へ！

●どうしたら自覚出来るか？

自覚したら本人が対応できる！

・各ターン時、右図のスキーの①～④までの位置に重心を載せて？滑って見よう！（来シーズンのやって見る事）



①：内スキーのテール側

②：内スキーのトップ側

③：外スキーのテール側

④：外スキーの66トップ側

どうですか？①～④までの位置に乗った時、スキーの動き方はいかがですか？

対応の、外スキーに乗る。前に出るが確認できる！私の過去の記憶ですが、ノーマルスキー時代内スキーエッジは外スキーエッジより引っ掛かり？が大きい！との事でした！今のスキー協の種目で真下への横滑りがありますが、まさにこの事を考えて滑るともって体の使い方がわかりますね！

スキーの練習時、アドバイスされたやり方を再度やって見る事より、やってる悪い例をしっかりやって見ることが自分のレベルアップになる事が多々あります！

まずは、スキーがシエレン状に開くことの対応でやって見ましょう！そしたら他のシーンもよくなるかも！言葉はだいが端折っているかもですが！何となくわかるとオッケーかと！

記：Y/M

ちょっとしたまちの話！

藻岩山スキー場 クリーン活動のご案内

<http://www.wsah.info/>

参加希望者は、事前に道スキー協へご連絡下さい。

日 時 2026年5月31日（日） 9時～12時
受 付 第二駐車場受付ブース（8時30分より受付開始）
内 容 第二・第三駐車場および近隣のゴミ拾い活動
ご持参いただくもの 軍手。

※ゴミ袋、火ばさみは現地で用意されております。抽選会を実施（リフト券またはオリジナルステッカー）本年度はスキー場内改装工事のため、ゲレンデでの清掃活動が実施致しません。

北海道スクエア株式会社より

シーズン終わりでヤッケの洗濯はしました？



シーズンが終わり、いつも自分でヤッケの洗濯をしますが、洗濯後に撥水スプレーで対応しました！今回は撥水洗剤を初めて挑戦です！

洗濯方法：①洗濯機ドライ、エマールで洗濯（手洗いの方が落ちるような？）

②ヤッケが濡れているうちに、シンク、バケツ等に撥水洗剤を入れ10～15分つけ置きで、その後濯ぎ水が透明になるまでゆすぐ！

結果：プリンターの注射器で水を掛けたら、はじいてました！秋にもう一回つけ置きで完璧かな？

こんな情報がありました！

★先日、プリンターが壊れ新しいのを購入！

インクも違ったので、すべて購入
旧インクは合わないので新品を
購入！旧インクがたつぷりと
余ってしまった！さーん
どうする！



手順：インクの補充方法

- ①100円ショップで、注射器を購入。（お医者さんごっこ？）
- ②旧インクの上部に1～2mm程度の穴を開ける。



- ③注射針を穴に入れ、インクを吸い取る。
- ④吸いとったインクを、新品で少なくなったインクのスポンジ部分に入れるが、ここで吸い込まれていくのを確認しながら吸込みが無くなるまでゆっくり行う。
- ⑤穴をあけない場合はスポンジ部分から吸いとってもOKただし若干のインク残りが出てくるようです！
- ⑥作業時は手にインクが付かないように、これまた100円ショップで薄いプラ手袋を購入した方がOK！
- ⑦ただし時々プリンターのパターン印刷を試みましょう！インクの量がかかりますが？

これで若干の無駄が無くなりました。