



SSFニュース

No. 455号:2026. 9. 25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/>

味覚の秋です！美味しくたくさん食べて、
シーズには外スキーに乗りやすく！

9月12-13日(土日) 夏季交流会
in 空知地区巡りに参加しました。

夏季クラブ交流会in北村

12日の土曜日と13日の日曜日の二日間に渡る開催日の中、12日のサイクリングに参加させて頂きました。リーダーはスカディのWAさん、サブリーダーもスカディのHDさん、先導は岩見沢ホワイトフレンドのNIさんで、準備が整った北村温泉午後一時五分前に総勢7名で出発。絶好の好天の中、稲刈りが始まった畑を見ながらゆっくりとしたペースでペダルを漕ぎました。行程の中ほど、宮島沼の直前でリーダーのタイヤがパンク、皆であーでもないこうでもない余計なお節介をしているうちに修理完了。

カモの姿が全く見えない宮島沼で小休止。次の目的地の借楽園でソフトクリームを食べながら大休止。その後はゴールに向かってペダリングでした。

強い風や急な登りもなく、快適に青空の下走ることが出来ました。

平均スピード18.3km/h、走った距離約30km、所要時間約3時間20分のポタリングでした。札幌スキーフレンドのTKさんは二日目も参加されました。お疲れ様でした。



気持ちよく走るO/A,T/K

自転車はゆっくり、ゆっくり楽しめます！



サイクリング参加者の精鋭です！
さて、自転車の値段？合わせていくら？
スキーのトレーニングには自転車がいいのです！脚の筋肉が普段柔らかく、踏ん張ると固くなります！スキーも相撲も自転車も同じかな？

記：O/A

9月21日(月) 素敵な道歩きでした！



新札幌まで



ゴールの目標？

北広島エスコンロードから



天高く、これぞ「秋日和」(関東大荒れ、長い日本列島)。無心なる10km、お疲れ様でした(おつかれさま)

記：木村志緒美

歩くって良いですね。森の生命を感じながら、素敵な仲間と12km。BIVIの生ビールと新潟の地酒が心にしみました。輪島さん、斉藤さん事前の下見ありがとうございました。

記：S/K

エルフィンロードをウォーキング、とても気持ち良かったです。ゴール新札幌BIVIの冷えたビール最高でした。

記：小野寺

去年は新札幌からアサヒビール園で、今年は北広島エスコンから新札幌まで。繋がりました！汗をかいた後のビールは最高でした！下見から当日の案内など、幹事さん、ありがとうございました
記：M/Y

ゴールのビールが美味しかった!!
記：O/S

ゴールにはこれがある！
新札幌びび



たわわな野ブドウ



ゴジュウカラ

9月21日、秋晴れの穏やかな日にM/Y、O/H、S/K、K/S、W/S、O/S、S/Sの7名が参加。途中で「木の実」や「草花」を見つけてはO/Sさんの解説を聞いて、見識を深め、のんびり歩きました。来シーズンも、森林浴を求めて歩きたいですね。
記：S/S

2026-2027シーズン「賠償保険」と「傷害基金・救出基金」の申込について

「賠償保険」: 他人にケガなどをさせた対人賠償、他人の持ち物を破損などして損害を与えたときの対物賠償を目的とした保険で、取り扱いはいあいニッセイ同和損害保険株式会社となります。他「傷害・救出基金」: 全国勤労者スキー協議会及び地方スキー協議会、クラブが主催する行事中に発生した事故による傷害、捜索、救出などの経済的負担を軽減するための相互共済扶助を目的とした基金で、取り扱いは全国勤労者スキー協議会となります。道HPにも掲載しておりますので、ご活用下さい。

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

道への締め切りが、11月5日となっております、別途SSF担当から周知(ML及びLINE)がありますので対応をお願いします。

安全に向けて

【重要】今シーズンの安全対策
「緊急安心カード」作成と携帯のお願い。

今シーズンも会員の皆さんが「安全に、安心して」ゲレンデを楽しみ、ご家族にも安心して送り出していただくために、道スキー協として安全対策を実施いたします。

万が一の事故や、ゲレンデでの突然の体調不良に備え、全会員の皆さんに「緊急安心カード」の常時携帯を強くお願いすることといたしました。各クラブの代表者の皆さんは、所属会員の皆さんへ本件を周知徹底していただき、カードの記入と携帯を呼びかけていただきますようお願い申し上げます。

※常に携帯したら、オフシーズンの対応もできますね！

もうすぐスキーシーズン！ちょっと考えてみましょう！

その2

2021・6月号(No.189号)からの抜粋です！
(当時新潟スキー協理事長大塚太さんの記述です！)

Point1: 今から「身のこなし」イメージが出来れば、上達OK！

Point2: スキーはバランスを取って滑るスポーツ！

Point3: スキー動作での「身のこなし」は他のスポーツと共通する身体動作がある。

Point4: 歩く動作をゆっくりすると結構難しいバランス動作になる、このゆっくり動作の体の使い方、関節の動きを意識しながら歩く事で、スキー動作の「身のこなし」の練習になる。

Point5: 上記の意識で、スキーの基本的身体的操作にあてはめていく。



日常のゆっくり動作をスキーの姿勢にあてはめ、それぞれの動きを意識してシーズン前には動きをイメージとして作り上げ、シーズンインには無意識の動作で滑って見ましょう！



緊急安心カード
EMERGENCY CARD

北海道勤労者スキー協議会
半信や緊急時に緊急連絡先へ連絡をお願いします

※下欄に緊急連絡先を記入願います

緊急連絡先	ふりがな	性別
① 氏名		
緊急番号		
ふりがな		性別
② 氏名		
緊急番号		



次シーズンは
沢山撮るぞ！

★今後の例会予定★

① 10月3日(土) 「ヨガ教室」

★講師: O/S、 ★西区民センタ

★14時集合(第2集会室)

★参加費: 会場費÷参加人数

★担当幹事: W/S ★締切: 9/28(月)

② 10月10日(土)「平和ラン&ウオーク」スポーツ連盟主催

★締切が8/28でした！

③ 10月10-11日(土日)「ニセコデ遊ぼう！蕎麦と山」

★10日: ゆったり出て昼ピザ窯で手作りピザ
午後 新そば粉で蕎麦打ち体験

11日: イワオヌプリ登山、山、帰宅です。

★締切: 10月6日(火) ★担当幹事: Y/M

④ 10月23日(金)SSF47回総会

★もうすぐ50周年です！もっともっと楽しみましょう。初めての経験を探してみよう！

★幹事会からの周知・連絡をお待ち下さい。

⑤ 11月1日(日)スキーシンポジウム

★指導員の方は応用研修ですよ！資格無くても参加OK、教育文化会館403室

★10:00~15:00 一般は 13:00~

★申込締切: 12/25(日)

★担当: O/Hさん

※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！

10月10-11日 非日常をニセコで体験してみましよう！

🔥今回の目玉の非日常順位

1位: もくもく煙の燻製

★燻製にしたいものを持ってくる！

2位: 新そばの各項目実践

★粉: 幌加内産(コネ・のし・切・茹)

3位: 山荘温泉で風呂掃除？

4位: 夜の語らい！(少し🍷を入れて)

その他のちょっとした情報です！



O/AさんのシーズンIN準備が始まってます！あなたの準備は？・・・はお腹の肉を取ります？夏季交流会で走って。そして

フットパスでも楽しみながら頑張ってます。後1か月で国際には雪が降ります！