

幹事会報告 11月13日(水) Zoom会議

出席：大橋、菊地、平子、高田、中島、安高

- 琴似ステップスキー学習会：11月19日(日) 午後2時より、西区民センター第4集会室 参加予定者9名
 - 琴似ステップ懇親会：学習会終了後、居酒屋「ごったがえし」参加予定者10名
 - 道スキー協スキーシンポジウム：11月5日、高教組センター 会場参加：菊地、中島、Zoom参加：高田
 - 会費納入状況：13名
 - 初中上級指導員研修会(12月9、10日、国際スキー場)：参加予定者：菊地、平子、高田、中島、安高
 - 今シーズン例会日程(下記参照)
- 次回幹事会：12月20日(水) 18:00よりZoom会議

例会の日程(2023年~2024年)

初滑り	12月24日(日)	札幌国際スキー場(予定)	3回目	2月18日(日)	手稲ハイランド
1回目	1月14日(日)	手稲ハイランド	4回目	2月25日(日)	手稲ハイランド
2回目	1月28日(日)	手稲ハイランド	5回目	3月10日(日)	手稲ハイランド

※ 例会は午前、午後の1日開催とします(9時集合、午前 9:30~11:30、午後 12:30~14:30)

手稲ハイランドの学習券：大人 2,600円

道スキー協のイベント

- ・スキーフェスティバル：2月3・4日(土・日) カムイリンクススキー場
 - ・クラブ対抗スラローム大会：3月3日(日) 三井グリーンランドホワイトパークスキー場(岩見沢)
- ガソリンの値上げのため、車に同乗する場合は、手稲・藻岩山は700円、中山・国際・朝里・キロロは1300円を負担して下さい。

新入会員の紹介



この度、琴似ステップクラブに入会した鈴木員子(かずこ)と申します。看護師として病院や在宅で働いていましたが、65歳となり退職しました。今は少しのんびりした生活を送っています。

小さい頃からスキーは大好きでした。就職した頃や子供が小さかった頃はよくスキーに行きましたが、年齢を重ねるうちに回数も減り、スキー場も近場ばかりです。昨年は卓球のやりすぎで半月板を損傷してしまい、全く滑っていません。

退職を機に「もっと滑りたい」、「もっと上手になりたい」と思い、今年は一人で行くしかないなど考えていました。そんな時に元同僚の方に入会を勧められ、うれしい限りです。昨年、半月板を損傷してからは毎日足首に重りを付け、リハビリ技士から指導された運動をしています。膝の痛みはかなり良くなりました。毎日継続していくことが大事だなと痛感しています。

スキーは下手ですが、怪我をしないように少しでも上達できるよう頑張ります。ご指導のほどよろしくお願いします。

11月5日高教組センターでスキーシンポジウムが開催されました。会場参加は、中島さんと菊地、webからは高田さんが参加しました。午前中は「会員減少問題と指導員、リーダーの果たす役割」とのテーマで、スキー協理事長の小川さんのwebによる講義を受けました。クラブ活動発展のためには指導員の活動が要。指導員としてどう生きるか！が問われていると思いました。三浦教育部長の指導員規定などの講義の後、午後からはマスターズレーサーの澤口学さんから「スキーは楽しい!!もっと楽しむため」という講演。「スキー操作の基本動作」は、歩くように動くこと（外足から外足へ）、傾く動作（アンギュレーション）が必要、肩の線が斜面と並行になると内足があげやすい、筋トレよりストレッチを多くする（年齢が上がる程?）、スキーを履いてスムーズに歩けるか?スケータリングがきちんと出来るか?等々、やさしくわかりやすいお話でした。



安高氏による学習会「スキー教程を学ぼう」と、後半YouTubeのオンラインスキーレッスン（佐々木常念氏他）を視聴して、すっかり脚前が上がった気分（な訳ないでしょ!）になったのは、私だけでしょうか・・・へへへ(▽▽);

この勢いで居酒屋「ごったがえし」で懇親会へ。ただ安高さんが参加出来ず大変残念でした。この日ステップに入会された鈴木員子さん（中島さん友人）と、指導員養成講座で多忙な伊藤さんも駆けつけてくれました。参加者9名で食べて（90分飲み放題で競うように!?）、飲んで、あっという間の時間でした。

指導員へ挑戦する伊藤さん、ステップで初めてのシーズンを迎える鈴木さん、ケガから復帰の平子会長、各自がそれぞれの思いを抱きながら、スキー談義に花を咲かせたひと時になりました。今シーズンはコロナ前のスタイル（午前・午後各2時間）に戻ります。皆さん、安く! 楽しく! 安全に! 冬のスポーツを楽しみましょうね!



左：オンラインレッスンの講師
佐々木常念さん
右：常念さんの華麗な滑り



学習会の講師から補足：「教程を学ぼう」では、10月1日の道スキー協主催の学習会で講師を務められた五十嵐さんから頂いたパワーポイントの資料を使って、ブルークからパラレルターンまでの教程のカリキュラムの流れと各ターンのポイントを解説しました。続いて「癖や欠点を直し、技術を向上させるヴァリエーショントレーニング」では、スキー技術の三大ポイントである、① ポジショニング（スキーの真上に乗る）、② 外脚荷重（外脚に重さを乗せる）、③ 角付け（ズレとキレのエッジング操作）のそれぞれを強化するためのヴァリエーショントレーニングをYouTube動画から10種類ほど紹介しました。これらのトレーニングは地味ですが正しい技術を身につけるのに欠かせないものです。例会でも取り入れますが、時々「ひとりぼっちのスキーヤー」になって、自分の欠点を直すのに適したヴァリエーショントレーニングを選んでコツコツ練習してみましよう（「コソ練」です）。きっと滑りが変わるはず。蛇足ですが、Macのパソコンは、ソフトなしでもYouTube動画を音声と共に簡単に取り込むことができます。驚きです、これは便利です。（安高誠吾記）

例会の参加・不参加を例会日の3日前までにクラブ活動.comに記入するか、大橋さんまで連絡して下さい。

編集後記：もうすぐ年も変わろうとしています。今年は、アレやコレやと悦ばしいニュースがいくつかありましたが、「地球沸騰化」と形容された異常気象、人道を顧みない市民や都市への破壊的な攻撃、政治倫理の劣化など、暗い報道に満ちた1年でした。来年11月は米大統領選である人が振り返りそう。「祈るべき 天と思えど 天の病む」（石牟礼道子）。安ペエ