

☆2023~2024 シーズン☆

・みなさんの指導員活動はいかがでしたか・

— 思い出に残る講習、指導での悩み、指導する時日頃から注意していること等、様々な体験や悩みを皆さんで共有しましょう —

第2弾 NMF スキー例会2を指導して

ナイスミドルスキーフレンド 中井 哲

23・24 シーズンから会員の技術向上を主な目的として、一般の例会とは別に、平日にテイネスキー場と国際スキー場で7回計画、6回実施しました。指導員挑戦者への支援を中心に、テーマで班編成（角付けを保った滑り、後傾からの脱却）などその日に自分の好きなテーマの班に参加し滑る。移動は自由ということで参加者は延べ95名でした。

私は初級指導員を19-20シーズンにクラブ役員や沢山の関係者に助けられ合格しました。それと少々努力？ 今回はこの経験を、指導員に挑戦する会員と今後挑戦して欲しいクラブの会員に、リーダー・サブとしてアドバイスをしました。

人に教えるほどの指導法もスキー技術もまだまだなので事前にシンポジウムの資料を読み返し、DVDを見直すなど予習復習して私としても良い勉強に成りました。

練習は初歩パラを中心に外脚荷重、しっかりした足場の確保など、ベーシック・真下への横滑り・指導法実技など練習。私が試験研修中

によく言われたことは、「もっと前にもっと前に」「内倒です」そのことを思い出しながら、アドバイスにも取り入れていました。私を含めナイススキーヤーは内倒で滑っています。内倒だと足場がしっかりしていない、次のターンが遅くなる、一番はカッコヨク見えない。平均年齢73.9、クラブにはそんなの関係ない。いやいやそんな事はない。気持は平均年齢より10歳若い！話が少しずれましたが、練習中の滑りは少しオーバーアクションで分かりやすく、下手なコメント少々。3回目の例会くらいから受験する方々が教える側になり、研修会などで学んだ滑りや指導法実技を教えるようになって、私も良い刺激をもらった事を思い出しています。そしてクラブとして「例会2」をやってみて良い結果が出たように思います。このことを土台としてナイス会員のスキーのレベルアップに繋がりたい。

みなさん オフトレやっていますか！

— 5ヶ月後のシーズンinへ向けて

オフトレーニングを頑張っている方々を紹介します —

「今まででのベストソフトは町村牧場！！」

スカティスキークラブ 若山幸伸

皆さん 暑い夏いかがお過ごしでしょうか？

スキー協の皆様にとっては特に残り少ないスキーシーズン（年齢的な事。。。）冬に向けて体を鍛えていますか？サボるとあっというまにスキーが出来なくなってしまいます。パークゴルフや山登りよりも冬に向けた最適なトレーニングがあります。それは、自転車（サイクリング）です

今年もホストアップの担当者より宿題をもらいましたのでレポートします。スカディは現在スキー協の中で最も勢いのあるクラブです。クラブ対抗3連覇中、近年指導員の半数を輩出しているスカディ

(自慢?)ですが、雪のないシーズンは今までパークゴルフしかしていませんでした。

4年ほど前に立ち上げた自転車部は、私と畠館さんと一緒に運営しています。現在12人の部員がいます。6人がスカディ所属で、残りの6人は他のクラブの所属です。自転車をやっているクラブが少ないため、噂を聞きつけた自転車好きのメンバーが集まって来ています。

活動は雪解けが終わった6月頃から始めます。だいたい月に1回から2回程度で行います。近年皆さんが使っているLINEを使って連絡し、走るコースの案内をしています。走行距離は、概ね40キロ～50キロ、平均速度20キロのものすごく、ゆるーいサイクリングです。サイクリングの趣旨は修行ではなく、みんなでワイワイしながらカロリーを消化して、きれいな景色を見て美味しい昼ごはんのご褒美のソフトクリームを食べる事です。

最近走ったコースを紹介します。

- ① 美唄観光コース (岩見沢ホワイトフレンドの西飯さんをお願いしてお邪魔) 距離30キロ。美唄市役所→アルテピアッツァ美唄 (ソ) →しらかば茶屋 (釜飯) →美唄滑空場→美唄市役所
 - ② 町村牧場ソフトクリームコース モエレ沼公園→町村牧場 (ソ) 道の駅当別 (食事) →モエレ沼公園 距離45キロ
 - ③ 菅原ガーデンコース (スカディメンバーの菅原邸のガーデンにお邪魔しました。) 南幌温泉→ファームレストランハーベスト→北長沼スキー場→小林酒造→アイスキャロル (ソ) →菅原ガーデン (庭の東屋で食事) 距離38キロ
 - ④ 由仁町観光コース 由仁ガーデン→三好焼き菓子店→坂本九記念館→石黒りんご園 (さくらんぼ食べ放題) →ユニガーデン (ジンギスカン食べ放題) (ソ) は無し 距離38キロ
- この他にも ⑤宮島沼、月形偕楽公園コース ⑥岩見沢公園、

イプルロッジコース ⑦モエレ沼、石狩灯台コース ⑧当別道の駅、新篠津道の駅コース ⑨豊平川河川敷コースなど江別市近郊をあちこち走っています。ちなみに (ソ) はソフトクリームです。

自転車はスキーと同じである程度スピードを出して風を感じることもできるスポーツです。(ただし自転車での向かい風は登り坂と同じくらいの地獄です) スカディ自転車部は一生懸命には走りません。あくまでゆっくり走り、美味しいお昼ご飯とソフトクリームを目指しています。自転車で走りたい人はいつでも連絡して参加して下さい。

【2024～2025 指導員年次登録】

- ・指導員登録者名簿 (スキー様式11号)
- ・指導員登録 3,500円
全国登録2,000円 シー・ハイル600円 通信郵送900円 (同一世帯の場合、資格取得年月日の新しい方は0円)
上記をクラブでまとめて報告・納入して下さい。8/31日締め切り
登録名簿は三浦学まで eメールアドレス EZV06512@nifty.ne.jp
振込先・株式会社ゆうちょ銀行 記号19060 番号29649131
ホッカイドウキンロウシヤスキーキョウギカイキョウイクブ

全国 サマーセミナーin 青森

- 8月24日・私とブルーモリス 阿部悠二氏
・八甲田の自然と地球温暖化 講師未定
- 25日・経験交流会 組織拡大経験交流会+ホームページ検討会
小川 洋氏
・「教程解説ビデオ」封切り公開 荻原正治氏
・指導員規程の理解と運営、安全 内山 隆氏
- 受講した指導員は理論研修終了となります。

☆Zoomで参加可能です! Zoom参加費 2,000円