

八紘嶺ハイキング

十月九日

今回は三名でした。

中野さんが靴を自宅に、神山が、コンビニで買った昼飯を車に忘れるトラブル続き。

しかし、お互い助け合い無事行ってきました。

靴は神山のジョギングシューズ、昼飯はみんなで分け合い。ありがとございました。仲間のありがたみを感じた一日でした。



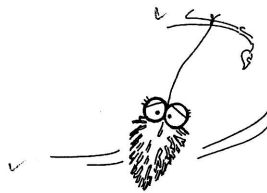
梅が島温泉から、安倍峠の林道を歩くつもりでしたが、静岡県側は通行できた。二時間得したので、八紘嶺に登る前に、バラの段まで往復することになった。

しかし、予想外の急登続きで、エネルギーを随分使ってしまった。

八紘嶺は案内どおり、行き二時間帰り一時間半。楽しめるコースでした。

紅葉は色付き出した程度で、まだこれからです。

神山



第三十八回

東海ブロック

スキー交流学習会報告

静岡県から五名、全体で二十五、六名と少ない参加ですが、毎年のように盛り上がりしました。

第1課

愛知スキー協理事長で、技術委員長の寺田さんの講師

【提出レポートから学ぶ】

① シーズン中出来ない技術の向上
シーズンに入り雪上ではイメージが、充分膨らまないうちにやる

ので、どう動かしてやるのか、分りにくい状態で滑る事になる。机上で話し合う事は、各自のイメージ作りに十分な時間が取れる。今の教程書での滑りをしなければならぬ事

1. 体軸を傾けてターンする。

2. 先落としてターンする

3. 切り替えゾーンではターンしない(では何をするのか? 荷重移動・体軸の移動)

③ 走るターン、走る切り替えが指導レベルの分かれ目

65点(先落としてターン、板のたわみ弱い) 70点(たわんだスキーに乗れる) 75点(たわんだスキーをより走らせる)

④ 今季のテーマは「体軸を傾ける」事に重点を置く。

⑤ 体の使い方タイプを見極めた指導法

スキーヤーには2つのタイプ、A(前タイプ) B(後ろタイプ)があり、得て不得手が決まってしまうので、合った指導が必要との事です。

前タイプ(A)の特徴

伸び上がりながら足首を前傾させる感じで先落とする。

板の間隔が狭いがカービングが出来る

切り替えゾーンの時間と運動が長い

後ろ(横)タイプ(B)

抱え込んで時間をかけずに、左右に腰を移動する感覚で切り替える。

板の間隔が広い(広くないとカービングが出来ない)

足首の前傾を、緊張という感覚で維持している。

第2課

指導員の心得として全国スキー協の規約の説明があり、指導員に合格する為の内容でした。

東海ブロックは指導員を増やす為、初・中・上級にそれぞれ報奨金を払う事を決め、1つ上の指導員を目指してほしいとの事です。

第3課

SB B認定整備技術者

SB B(スキー・ビンディング・ブーツの略)の調整について事故責任が問われる為、資格者が規格に合った調整をする事が、義務付けられているとの事で、日本スキー産業振興会の主催する講習会に参加した、愛知スキー協の競技部長の澤田さんから、調整方法の説明がありました。

消費者保護を目的とし、身長・体重・年齢・ブーツソール長・スキーヤーの技量の情報を元に調整する、受講後 認定証・店頭用認定ステッカー・認定者カードが交付される。

スキーショップに認定証やステッカーがあるかなど、気をつけてみて下さいとの事でした。

【救急法】

心肺蘇生法について東海市消防署から4名が来て、心臓マッサージ（胸骨の中心を上下に5〜6cm圧迫し、1分間100〜120回を2分間セット）を救急車が来るまで続ける事、AEDをセットし心臓マッサージをする実技を全員で行いました。

東海市立勤労センターに宿泊しましたが、古いが立派な和室に（1泊1500円）泊まり風呂もあって快適でした。

静岡県にはこんな施設が無いんです、こう言う所に税金使ってほしいと思いました。

シーズン前に、良い刺激になりました。

参加者

ゆきんこ（長島・中野・早川）
ボーゲン（丹羽・中村）

長島



11月23日（木）祝
ゆきんこ初滑りパーティ

「イエテ」
シーズン開幕！
今回は、ナイタースキーを
計画しています！
担当：長島
(296-3078)



もち煮会やるよ！
11月25日（土）

「中野お宅」
PM6:00で3か所です！
みんな来てねー！
担当：宮田
(363-6107)



東海B

「初滑り」

12月9・10日

担当：長島
(296-3078)



12月17日（日）
ゆきんこ初滑りパーティ

「小滑りエクス」
ゆきんこシーズン開幕オ2段
初滑りパーティです！
担当：上田
(257-3204)



県・お正月スキー

12月29日～1月2日

「富井富士・木島平・野沢温泉」
お正月を白銀の世界で向
かえよー！
担当：長島
(296-3078)

東海B スーパースタイル！
in「平湯温泉」

1月27・28日

バンバン滑って！
温泉でのんびり！
みんなで行こう！
担当：長島
(296-3078)



次回例会
12月2日（土）
アイセル21
PM6:30～！