



白銀

200名の会員、100名のメイト読者を目指そう!

新日本スポーツ連盟神奈川県スキー協議会
 横浜市神奈川区神奈川2-14-16トーリックビル3F
 Tel045-534-5557 Fax045-534-5554
 発行責任者:杉田 厚
 編集:古屋仁・吉越貴幸・北村理・田中健
 Email: mail@kanagawaski.org
 URL: https://kanagawaski.org

～ 来季こそ、スキー協らしい企画の実施と会員増を ～ 神奈川県スキー協議会 第54回定期総会を開催

神奈川県スキー協議会会長 杉田 厚

2021年7月4日、午後の時間帯で神奈川県スキー協 第54回定期総会がスポーツ連盟事務所とリモートのハイブリットで開催され、8クラブから28人が参加しました。

また来賓として新日本スポーツ連盟 神奈川県連盟の吉成理事長が参加されました。

吉成理事長より①コロナ禍の1年半、県連盟は競技ができない種目がある中でも種目を超えた交流を進めるなど工夫を凝らして運動を進めてきた。②国民に犠牲を強いる一方でオリンピックが開催され、その結果医療崩壊の危険もある。改めて平和の祭典としてのオリンピズム精神に立ち返る機会にすべき。③熱海で土石流が発生した。集中豪雨と違法な盛土が原因とも伝えられているが、地球温暖化へのもっと鋭敏な対応をスポーツ団体としても進めていく必要。などの挨拶をいただきました。

来季に向けた運動では①コロナ禍の中でスキー行事ができないクラブもあった。来季は工夫をし、県の3大行事、各クラブのスキー行事を成功させよう。②会員が減っている。指導員も減っている。継続的に会員を増やしている経験に学んで1クラブ4名以上の会員を増やそう。県が開催する養成学校にクラブで議論しチャレンジしよう。③各クラブの交流の場を充実させよう。④スノーボードなど多様なスノースポーツに幅を広げよう。などの提起がありました。

討論では

「今シーズンはクラブ行事を中止した。会員はスキーしたい気持ちが強くなっている。新入会員は誘われて参加した結果口コミで広がっている」(悠遊)

「クラブとしての活動なし。有志でのスキー行やラインでのやりとりが中心のシーズンだった」(モルゲン)

「日帰りでの行事中心のシーズンだった。既存の会員の呼びかけで1名新入会あった」(DSSC)



「シーズン後半になってようやく行事を3月・4月・5月とやれた。よくやったという感触。来季もでき

る限りやっていきたい」(スノブリ)

「2回のチューンナップ会とツアーを5回行った。会員拡大は楽しい雰囲気です。2年で5人が入ってきた」(SGRT)

「BBQは中止、スキーは小規模で4回やった。さすがに誘えなかった。コロナで大変な中オリンピックはどうなるか。来季も月1回のペースで何かやろうと思っている」(ドルフィン)

「有志でさかえ倶楽部に行った。大学生、中学生、小学生、親というメンバー。大学生のつながりで広げていきたい。祭典にも誘いたい」(逗子マリン)

「昨シーズンは6月に総会で行事を企画したが、秋レクの落花生掘りは台風で中止、交流スキーや日帰りスキーもガイドラインを見て中止とした。県スポーツセンターの優先予約ができない話を聞いて、現在利用休止となっている県ライトセンターがどうなるのか心配になった。県への要望の仕方を教えてほしい。会員獲得は子どもや孫にガイドを頼むという方法があると思った」(だいスキー)

など、コロナ禍でスキーのできなかった昨シーズンから来季は工夫して何とかスキー行事を成功させた間いという思いのあふれる発言が相次ぎました。



会員獲得に関する発言では

「ニーズ把握が必要。メインターゲットとする世代・性別・地域等を定める⇒その層のニーズを考える(例:20代=学生時代のつながりが減って新しいつながりを求めている)⇒そのニーズを満たす方法を考え・実施する⇒参加者を迎え・盛り上げ、雰囲気を作る。とにかく「楽しい雰囲気」を伝えることが大切」

「どういう人の集まりなのかを知ってもらうのは大事。人数が少なくても他クラブとの合同で充実した行事は可能。世代が少し下の人を誘うことで、若返りをはかりつつクラブの雰囲気を保てるのでは」(SGRT・斎藤さん)

「スキーに興味がある人だけを誘うのは限界ある。会員獲得のために、モルゲンは何でも屋になり、オフシーズンの行事の充実をしていく。スポーツの垣根を越えて行事を行っていく。具体的には登山、ヨセミテバーチャルツアー、日光戦場ヶ原など。楽しい雰囲気を感じてもらうのが大事。また他クラブの行事に参加することで行事運営ノウハウなど学べた」(モルゲン・宮川さん)

「悠遊では釣り部、ウォーキング部に取り組み多様な要求にこたえている」(悠遊・小神さん)

「4年前モルゲンにお世話になったのがドルフィン。クラブ運営を教わった。昔はテニスやソフトをやったが高齢化によりやらなくなった。団結力がある反面、新しい人が馴染みにくい。3名でも4名でも行事を開催すること大切」(ドルフィン・北村さん)

など会員獲得が“自分ごと”の討論が行われました。

行事への意見

「年末年始はイベントとしては楽しいが家を開けるのが難しい時期でもある。他の時期での勧誘も検討したい」（悠遊・小神さん）

「ニュージーランドの有名なトレイルコースを歩くバーチャルツアーを県連盟で検討中。ZOOMで開催の都合参加者が限られる。県連盟の参加者が優先なので案内があったらぜひ早めに申し込んで欲しい」

（県連・吉越事務局長）

「メイトのPDF版が送られていないがどうなっているか。クラブ交流セッションでオフトレをやるということだが、視覚障害者も参加できる内容にしてほしい」（だいスキー・石川さん）

「クラブ交流セッションについて、講習会ではなく交流できる内容にしてほしい」（モルゲン・宮川さん）



総括

最後に吉越事務局長から「出された行事等への意見は解決したい。様々なクラブで抱えている状況も出され、全体にコロナ禍で行事ができない中、新入会員への取り組みへの気持ちが高まっている。今後明るいと感じた。掲げた、スキー行事の成功、200人の会員めざしてみんなで頑張っていこう」とまとめ、議案はすべて賛同されました。

役員選挙

第54期運営委員は全員信任されました。役員は次のとおり。

会 長：杉田 厚（スノーブリーズSC）

副 会 長：北村 理（悠遊SC）、古屋 仁（横須賀スノードルフィンSC）

事務局長：吉越 貴幸（SGRT）

運営委員：和泉 厚治（だいスキー）、伊藤 喜子（DSSC）、井上 成一（横浜モルゲンロートSC）、
今井 泰雄（スノーブリーズSC）、斉藤 翔平（SGRT）、斉藤 正壽（逗子マリーンSC）、
諏江 信雄（悠遊SC）、高橋 久（SGRT）、馬場 英明（DSSC）、
宮川 秀久（横浜モルゲンロートSC）

会計監査：後藤 広美（スノーブリーズSC）、田中 貴子（エルベSC）

スキー行事

来季のスキー行事日程は次のとおり。

日程	神奈川スキー協の行事	関東B/全国スキー協の行事
10月24日	神奈川スキー協主管→	関東B 初中級指導員養成理論
10月31日	初級指導員研修座学	(関東B 養成理論予備日)
11月	第1回クラブ代表者会議	
11月7日	神奈川クラブ交流セッション	
11月27日～28日		全国技術部会(熊の湯)
12月4日～5日		中央研修会(熊の湯)
12月10日～12日		関東B 初中級指導員養成伝達(一ノ瀬)
12月18日～19日	オープニングフェスティバル 障害者交流スキーガイド研修会 (一ノ瀬)	
12月28日～30日	第55回スキー祭典年末コース (さかえ倶楽部)	
12月31日～ 1月2日	第55回スキー祭典正月コース (さかえ倶楽部)	
1月15日～16日	障害者交流スキー	
2月5日～6日		東京スキー協競技大会(関東B大会)
2月19日～20日	奥信濃アルペン2022(戸狩 温泉)(20名)	
2月27日～28日		第48回全国競技大会(湯ノ丸)
3月5日～6日	初級指導員検定会(戸狩)	
3月12日～13日		関東B 初中級指導員検定会(片品)
3月12日～13日		SB指導員検定(湯の丸)
3月19日～20日		第20回デモ選&第11回STC
3月26日～28日	第47回春スキー祭典(志賀高 原)	
4月2日～3日	第16回神奈川スキー協CUP (湯の丸)(20名)	
4月9日～10日		全国技術部会
5月	第2回クラブ代表者会議	
6月12日		全国スキー協総会
7月3日	第55回定期総会	

神奈川県スキー協議会 第54期役員

会長：スノーブリーズ SC 杉田 厚

昨年に引き続き会長を勤めさせていただきます。

1年半前から始まり、今猛威をふるっている新型コロナウイルス感染症の影響で、神奈川県スキー協議会、各クラブのみなさんも大きな影響を被りました。

元来、スポーツはその競技・スポーツマンシップを通してお互いを讃え、友情をはぐくむもですが、そのことを全く否定されたコロナ禍の中で、工夫しつつスキー行を行う、直接スキーができなくても様々な工夫をし、お互いの健康と親交を深める1年だったと思います。

いまは、第5波ともいべきデルタ株という感染力が従来と比べられないほどの強力なウイルスにより感染が全国に広がりつつあります。

そんな中でもスキー・スポーツの可能性を広げて運動を進めていきたいと考えています。

今シーズンもよろしくお祈いします。



副会長：悠遊SC 北村 おさむ 理

悠遊スキークラブの北村です。

引き続き副会長という重責を務めることになりました。

昨年は新型コロナの影響で、主なスキー行事が中止となった大変なシーズンでした。

現在も新型コロナウイルスの猛威が日本中を吹き荒れていますが、ワクチン接種が進む今年のシーズンインまでには何とか収まることを期待しています。

今シーズンも会長を補佐しながら、スキー協の一員として何とか無事に乗り越えるよう頑張りたいと思います。

よろしくお祈いします。



副会長：横須賀スノードルフィンSC 古屋 仁

昨年にお引き続き、副会長を務めさせていただきます横須賀スノードルフィンSCの古屋です。

昨年より白銀の編集長を担当させて頂いております。

白銀では、スキー協主催行事や各クラブの行事を紹介させていただき、各クラブの交流の場にできるように頑張りたいと思います。

賑わいのある誌面にするためには、各クラブ・会員皆様のご協力が必要です。

昨年に引き続き、記事をお願いした際には、嫌がらずに、締切厳守でご協力いただきたいと思いますので、どうかよろしくお祈いします。



事務局長：S G R T 吉越 貴幸

事務局長に選出されましたS G R Tの吉越貴幸です。

今期もよろしくお願ひします。

人と人とのつながりが弱くなってしまいつつある昨今、さまざまな工夫をして各クラブを盛り上げ、会員の皆さんが生き活きと活躍できるスキー協にしていきたいと思ひます。

個人的には膝の手術後のシーズンになるので、しっかりトレーニングを積みつつ、「楽に楽しく安全に」滑る技術を研究して皆さんにも伝えていきたいと思ひます。

**退任のあいさつ****運営委員：D S S C 田中 健**

運営委員に復帰しましたが、2年でまたリタイアすることになりました。

コロナの影響で、県も各クラブも苦勞しての運営となっていますが、前向きに活動していこうと努力している皆さまにエールを送ります。

また、ゲレンデでお目にかかれることを楽しみにしています。

県には、またいつの日か復帰しますよ。

ありがとうございました。

～．．．．．

月山夏スキーに行ってきました**横浜モルゲンロート 宮川 秀久**

今シーズンはコロナウイルスのまん延などもあり、雪はあるのに滑り足りなかったと思っている方も多いのではないのでしょうか？

私もまさにその一人であり、いつもはGWのかぐらスキー行でシーズンエンドを迎えていたのですが、今期はなんと月山夏スキーにも手を出してしまいました(^_^)

6月4日夜、S G R Tの梅沢さん達と東京で合流して出発、翌5日朝、月山スキー場到着。

駐車場にてスノブリのなっちゃんと合流し、終日スキー&スノーボードを堪能しました。

月山はゲレンデというよりリフトが装備された雪渓といった感じ。

コブ斜面もあり、軟らか目のコブは初中級者のコブトレにも最適。

お昼はリフト山頂付近の草原にレジャーシート敷いてピクニック。

そして宿泊はスキー場から車で10分ほどのところにあるキャンプ場!!! スキーとキャンプを同時に快適に楽しめたのもこの時期ならではの。



翌日は、滑らず山形道の駅巡り(^_^) 『道の駅寒河江チェリーランド』に立ち寄り旬のさくらんぼを堪能!!! 山形の道の駅はどこも個性的でした。

そして最後は『道の駅米沢』。名物の『米沢牛』を堪能するつもりでしたが、予算不足で断念(>_<) お土産に米沢牛? ジャーキーを買いました。

ここで来シーズンの再訪を誓い? なっちゃんと別れ、一路東京へ。途中特に渋滞もなくスムーズな旅でした。

3密を避けたスキー行。いつまで続くか判らぬコロナ禍。皆さんも工夫して楽しんでみては。



私のオフシーズントレーニング

DSSC 馬場 英明

30才代に90kgあった体重を20kgほど落として、本格的にスキーをやるようになりました。オフトレを始めたのは何もせず、いきなり雪上に行ってもパフォーマンスを発揮できないことから。せつかく高いお金を使って雪上に行くなら動ける体を作ろうというわけです。

スキーに必要な体力は瞬発力と持続力です。

トレーニングは週2~3回、区のスポーツセンターで行っています。

300円で3時間トレーニングが行えます。

筋力系トレーニング(瞬発力)

○ベンチプレス。大胸筋と三角筋・上腕三頭筋

最初はバーベルでやっていました。

挙がると面白いので100kg以上挙げていましたが、肩を壊したこと、また何のためにやっているのか? という疑問が生まれ重量を挙



げることをやめました。

今はダンベルベンチプレスを40kg(1セット・10回ほど)から始めて、マックスで60kg(30kg×2)を1セット10回。合計4～5セット。

○レッグプレス 大腿四頭筋・ハムストリング。

座面にお尻・腰をキチンとつけてプッシュアップします。

ウエイトを付けずにアップで10回ほど挙げてから、徐々に重量を増やしマックスで330kgまで挙げています。

足をプレートの最上部に置いて挙げるとハムストリング(太腿の裏側)に効きます。

この他に上腕二頭筋(腕)・肩(三角筋)など。腹筋・背筋もそれぞれ30回3セット行います。



有酸素系トレーニング(持久力)

○持久力トレーニングはジョギングを行っています。

スポーツセンターではトレッドミル(ランニングマシン)で50～60分。

スピード重視でなく8分/km走から始めて徐々にスピードを上げて終盤は5～6分/km走でフィニッシュ。

外を走るときは、GPS付きの腕時計を使っています。

GPS付の時計はコース・ペース・標高差・地図などが記録できます。



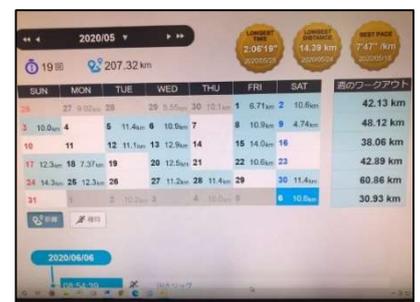
外を走るときはジョギングシューズは今流行りのNIKEズームフライを使っています。

ズームフライは反発があるので少しだけスピードが上がる気がします。

コロナ過で外を走る人でマスクを付けている人もいますが、私は息苦しいので走る時はマスクを付けません。

昨年5月はコロナ禍で仕事が休みになり、スポーツセンターも休業していたので1カ月に207km走りました(左の表)。

ランニング上級者の人に走り過ぎに注意してください!と言われました。



筋力系と有酸素系のトレーニングをやっているので、雪上では1日中滑っても疲れません。

まとめ

- ① 現在の体重は69.8kgですが、飲み食いが好きなので油断するとすぐに体重が増え70kg～76kgの間を行き来してしまいます。
- ② ストレッチをキチンとやっていないので体が硬い事です。
- ③ オフトレは習慣づくと、楽しくなります。



次は、うどんこ病。初期または予防に重曹加工液やカリウム液などが有効。

そもそも農薬の定義って何でしょう？

農薬取締法では、「農薬」とは、「農作物（樹木及び農林産物を含む。以下「農作物等」という。）を害する菌、線虫、



だに、昆虫、ねずみその他の動植物又はウイルス（以下「病害虫」と総称する。）の防除に用いられる殺菌剤、殺虫剤その他の薬剤（その薬剤を原料又は材料として使用した資材で当該防除に用いられるもののうち政令で定めるものを含む。）及び農作物等の生理機能の増進又は抑制に用いられる植物成長調整剤、発芽抑制剤その他の薬剤をいう。」とされ、また農作物等の病害虫を防除するための「天敵」も農薬とみなす、とされています？？？

お役所お得意のどうにでも解釈できそうな条文。結局あらゆる資材の総称らしい。

とするならば、牛乳や重曹も農薬？？？ですから私はこのように呼んでいます。

『無農薬農薬』

【 やっかいな害獣 】

下の左の写真は、シカにやられたミニトマト。

2本のひずめの跡がわかりますか？

また、下の右の写真は以前檻に捕まったサル。

人間の作った美味しい食べ物を味わったサルは、何度も里に下りてくるようになります。

穀類、果物は大好物、長ネギやキュウリなども食べてしまいます。

これによって、耕作放棄地が増えています。

動物保護は必要かもしれませんが、どうかしてほしいものです。

案山子か生首でも並べてみようかね

と、この記事を書いている間にもやられた～こんなきれいに食べるのはサルだ！！

くそが！



シカにやられたミニトマト



サルは、トウモロコシをこんなきれいに食べます。

でも、そのせいで、収入が・・・。



檻に捕まったサル

梅雨の大雨で、川から用水路～田んぼへと稚魚が流れて来ました。

田んぼを中干しする前に、救出せねば。



とある畑の案山子



田んぼの中の稚魚。
何の稚魚なのかな？

神奈川県🔴のワクチン接種は、全国と比較しても遅れているようですね。

高齢者は、おおよそ接種を終えましたが、中年から若年にかけては、やっと受付を始めたところです。

みなさんは、ワクチン接種を終わらせていますか？

私は、単身赴任中ですので、横浜市ではなく千葉市で接種しました。

ファイザー製のワクチンを接種しましたが、副反応はありませんでした。(2回とも、打ったところに違和感があっただけで、痛みや倦怠感・発熱はありませんでした)

『ワクチンを接種したから、もう感染しない!』と言う事ではありません。「もし、感染したとしても、重症化する可能性が低くなった。」という事です。

これからも、・外出時のマスクの着用・手洗いや手指消毒・咳エチケットの励行・3密(密閉・密集・密接)の回避して、感染に注意しましょう。

早く、特效薬が出来ることを心より願っています。

(ふ)