



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トリクビル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・伊藤喜子
 Email: mail@kanagawaski.org
 URL: https://kanagawaski.org

2022年神奈川スキー協 オフシーズントレーニング

神奈川県スキー協議会組織部担当 馬場 英明

県スキー協は10月16日にスキーシーズンに向けてオフシーズントレーニングを行いました。

会場は反町公園。参加者は各クラブから15人。

昨年は県連盟・事務局長の山下さんをお願いし好評でしたが、スキーに特化したオフトレにして欲しいという参加者の声に応え、今年の講師はスキーショップカンダハープロスタッフの稲葉慎一郎さんをお願いしました。



- ランニング
- 柔軟、静的ストレッチ
- 動的ストレッチ→ランジ、腕立ての姿勢から足を手の真横に持っていき指先を見ながら開いていく等
- フットワーク腿上げ、踵上げ、スキップ、スキップの変形



※反り腰にならないよう、身体の前側でバランスとりながら行う。足を上げたり、股関節を動かす時には身体の前側を使うイメージで。

○体幹トレーニング 仰向けで背中との隙間を全て埋めて様々な動きにチャレンジ。

体幹をつかう=腹圧を高める

ターン中は腹圧を高め、外足の土踏まず部分をしっかり押すよう意識。

※ここからは参加者の感想を交えながらの報告です。

まずアップのジョグ。『最初のジョグで疲れてしまった』と杉田さん。

ジョグのあとは皆が大好きなストレッチ。『体がなんて固いんだろうと思い、今日は苦しかった』と文月さん。一方ストレッチでは体の柔らかい人も。『仰向けに寝たストレッチで背中との隙間を埋めるのが面白かった。スキー場の宿でやってみたい』と翔平さん。『日頃の運動不足を実感。体力の現状維持に努めたい』と順子さん。



ストレッチのあとはスキーに必要な体の動きを意識したトレーニング。講師の稲葉さんが一貫して

ご参加お待ちしております～

会員加入促進のとりくみが浸透し始めたクラブ代表者会議

神奈川県スキー協議会 会長 杉田 厚

11月16日、神奈川県スキー協会は上期クラブ代表者会議を県スキー協事務所およびリモートで開催、7クラブ9名が参加しました。

初めに神奈川県スキー祭典の開催場所の変更の経緯の説明と新たなスキー場などの説明および成功に向けた参加者の確保のお願いを行いました。

各クラブからは

- ・例会でチラシを配った程度。これから
- ・娘の勤務先から3人の申し込みあった
- ・同日程でクラブ行事を組んでいるので参加は難しい
- ・年末・正月は会員それぞれの都合があり毎年2名程度の参加。今年は毎年参加でクラブ加入予約してくれている母娘の参加申し込みがあった
- ・クラブで行事を位置付けているので数人参加予定。今年も祭典参加者から加入者を迎えたいと準備している

など、祭典成功に向けた状況が報告されました。

次に祭典の開催場所及び開催日程について、クラブ行事の状況も勘案しての忌憚のない意見を交流しました。

開催場所については今年初めてオグナほたかスキー場に移るのでその結果を見て検討を進めることがだいたい合意されました。

日程については

- ・サラリーマンは年末の12月27日から参加というのは厳しい
- ・1月の3連休(成人式を含む3連休)に移し、正月コースと3連休の2コースにしたらどうか。
- ・1月の3連休にクラブ行事を組んでいるので祭典がそこに入ってくると合流することになり、良い方向かなとも思う
- ・1月の3連休だとクラブ行事と重なるので困る。

などの意見が出されました。

さらに検討を進めることになりました。

テーマの最後に、今シーズンのクラブ行事で相互乗り入れできるものの紹介および新会員獲得のための取り組みについて交流しました。

発言では

- ・クラブの趣旨から年1回のスキー行(1月の3連休に!)は開催する。

十数人の参加ありそう。

子ども、孫の世代での継承を何とか進めたい。

(逗子マリーン)

- ・行事は12月24日のふじてん日帰りスキーと2月10日12日のドルフィンとの共催でのスキ

一行を予定。

事務局長がジモティという掲示板に会員募集を投稿したところ 2 人から反応があった。クラブでは通年を通じた活動と異種目との交流を強めそこからの会員獲得も進めたい。
(モルゲン)

- ・毎月のスキー行を計画、すべて一般参加OKで進めている。
実際にはなかなかクラブ外まで声をかけていな。

増えないのが悩み。
(ドルフィン)

- ・スキーフェスティバルに誘っている。
高齢化が進んで若者と接点がないのでネットを活用してと思って力を入れてきた。
去年はネットから行事に参加してくれたがその後海外出張になって加入には至らなかった。
あと、娘の友人関係で広げたい。
(DSSC)

- ・年に数人の加入がある。主には会員を誘うものとHPの問い合わせから。
先シーズンは祭典参加者が 3 人あった。
(悠遊)

- ・県の行事に参加している人を誘う、職場の同僚や知人を誘うなどで加入を進めている。
先シーズンは 6 人が加入した。
若い人は道具とか高価なもので始めるには壁が高い。お古を用意してできるだけライトに始めてもらっている。

また入った新人にクラブ内の役割をあてて活躍の場を持ってもらうようにしている
(SGRT)

- ・先シーズンは県行事参加の人を誘って 2 人加入の約束という状況。
ここ数年友人関係で会員を増やすという方向だが、年齢の推移で先細りを感じている。
クラブ指導員の誕生を通じて活性化し友人に広める力をつけていきたい。
(スノブリ)

などありました。

なかなか進んでいない状況や悩みも出されましたが、各クラブとも会員拡大で前に進もうという意識と決意が感じられた発言で、今年度の進展を予感させる会議となりました。

～．

DSSC チューンナップ & バーベキュー

DSSC 会長 齋藤 和敏

10 月の 22 日と 23 日の両日、山梨県だとか、神奈川のチベットだとかと揶揄される神奈川県唯一の村、清川村でチューンナップとバーベキューを行いました。

なぜここか？

- ・バーベキューの場所が広い（15 人ぐらいが囲める）。
- ・飲んだ後に泊まれるコテージがある（8 人泊まれる）。
- ・すぐ隣に村の温泉施設がある（飲む前にさっぱりできる）。
- ・そして何より、板を何台も広げられる広さがある。

などによりここ数年清川村の「はなの木」で行っています。

今回は初参加の方と常連さんにコメントをいただきました。

神奈川県スキー協	神奈川スキー祭典 年末コース	12月27日夜～30日	オグナほたかスキー場
スノードルフィン	お正月スキー	12月29日夜～1月2日	戸狩温泉スキー場
神奈川県スキー協	神奈川スキー祭典 正月コース	12月30日夜～1月2日	オグナほたかスキー場
スノーブリーズ	野沢温泉スキー	1月7日～9日	野沢温泉スキー場
逗子マリーナ	クラブスキー	1月7日～9日	さかえ倶楽部スキー場
スノードルフィン	1月スキー	1月13日夜～15日	妙高池の平温泉スキー場
悠遊SC	拇池スキーまつり	1月15日～17日	拇池高原スキー場
DSSC	タングラムスキーサーカス	1月20日～22日	タングラムスキーサーカス
SGRT	大遊び	1月28日～29日	野沢温泉スキー場
悠遊SC	尾瀬岩鞍スキーまつり	1月30日～2月1日	ホワイトワールド尾瀬岩鞍
スノーブリーズ	妙高スキー	2月11日～12日	妙高杉ノ原 or 池の平スキー場
モルゲンロート	モルゲン・ドルフィン合同スキー	2月10日夜～13日	戸狩温泉スキー場
スノードルフィン			
神奈川県スキー協	奥信濃アルペン2023	2月11日～13日	戸狩温泉スキー場
悠遊SC	平日交流スキーIN 越後湯沢	2月14日～16日	越後湯沢スキー場
DSSC	スキーフェスティバル	2月17日～19日	志賀高原・焼額スキー場
全国スキー協	全国大会	2月25日～26日	湯ノ丸スキー場
悠遊SC	志賀高原スキーまつり	3月1日～3日	志賀高原スキー場
エルベSC	エルベフェスティバル	2月～3月に開催予定	丸沼高原スキー場予定
スノードルフィン	3月スキー	3月3日夜～5日	ピラタス蓼科スノーリゾート
スノーブリーズ	石打丸山スキー	3月11日～12日	石打丸山スキー場
DSSC	日帰りスキー	3月19日	中央高速周辺
悠遊SC	春スキー	3月29日～31日	かぐらスキー場
スノーブリーズ	かぐら田代スキー	4月15日～16日	かぐらスキー場
スノーブリーズ	ぽかぽかキャンプ	5月3日～5日	野沢温泉スキー場
SGRT	ぽかキャン	GW	野沢温泉スキー場
DSSC	クラブ春スキー	GW	志賀高原スキー場？

※各スキー行事に変更が生じた場合は、変更箇所をスキー協 (mail@kanagawaski.org) へメールにて報告をお願いします。

◆編集後記◆

十一月に入り富士山の白さもだんだん山頂から下に降りてきています。人工スキー場もちらほら営業を開始始めました。まもなくスキー場からも雪の便りが聞こえてくるでしょう。

待望のスキーシーズンの始まりです。道具の手入、筋力アップは万全ですか。冬の寒さの到来ともにあの嫌なウイルスも活動が活発になりつつあります。

最近、私の身近にもヒタヒタと迫ってきています。何ともしつこいことか。

政府は今回も行動制限をかけず経済をまわそうとしています。スキー場・宿泊施設も大変です。

ワクチン接種をして感染対策を守り、皆さんでスキーを盛り上げていきましょう。
(き)

神奈川スキー協

スキー協クラブ員対象

2022 オープニングフェスティバル

***初級指導員研修実技 *一般スキー教室 *初滑り(フリー)**

日時：2022年12月17日(土)～18日(日)

場所：志賀高原 高天原および一の瀬ファミリースキー場

宿泊：ホテル「むつみ」 Tel0269-34-2706

〒381-0401

長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬

参加費用：宿泊代、講師料（リフト代は含みません）

*** 指導員研修・一般教室： 1泊 14,500円 1.5泊 18,500円 2泊 20,000円**

*** 初滑り： 1泊 8,500円 1.5泊 12,500円 2泊 14,000円**

* 半泊は午後10時以降のチェックインとなります。

* 上記金額は全国旅行支援が適用された金額となります。ワクチン3回以上の接種証明、もしくは検査の陰性証明をご持参ください。全国旅行支援の詳細は旅行会社等のホームページで確認してください。

* 割引のほか、金曜半泊・宿泊で3,000円、土曜宿泊で1,000円の地域クーポンが配布されます。

* 全国旅行支援を利用しない場合は1泊4,000円、1.5泊6,500円、2泊8,000円追加。

*** 指導員研修・一般教室 宿泊無し:9,000円**

*** 応用研修： 2,000円(2H) (2日目午後)**

全体開校式：ファミリーゲレンデ入り口 9:00 集合

研修の参加者は：2018年発行のスキー教程・筆記試験用具を持参のこと。

※※※※申し込み：神奈川スキー協まで、Eメール、FAXで※※※※

締め切り・・・12/9日(金)必着！

【神奈川スキー協 2022 オープニングフェスティバル】申込書

希望するコース、宿泊数にそれぞれ○印をつけて下さい。	基礎研修 スキー教室 初滑り 応用研修	1泊 1.5泊 2泊
氏名	住所	電話
クラブ名	車に乗せられます	車に乗せてください

申し込みは下記に、メールまたはFAXでお願いします。FAXは切り離さず、このまま送ってください。

神奈川スキー協議会：〒221-0045 横浜市神奈川区神奈川2-14-16 トーリックビル3F

Eメール：mail@[kanagawaski.org](mailto:mail@kanagawaski.org) fax:045-534-5554 ※お問合せはメールにてお願いします。

