



白銀

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・伊藤喜子
Email: mail@kanagawaski.org
URL: <https://kanagawaski.org>

200名の会員、100名のメイト読者を目指そう!

2022年神奈川県スキー協 オフシーズントレーニングのご案内

神奈川県スキー協議会組織部担当 馬場 英明

あと2カ月ほどで人口降雪スキー場がオープンし雪も降りはじめます。

皆さまはシーズンの準備を始めていますか?

シーズンインに向けて、今からでも間に合うオフシーズンの体づくりをしませんか?

県スキー協主催で下記のようにオフシーズントレーニングを行います。

ぜひご参加いただき、シーズンに向けた体づくりを始めましょう。

とき : 10月16日(日)午前9時集合

会場 : 反町公園(JR 東神奈川と東急東横線反町駅から徒歩5分)

雨天の場合は会場を変更いたします。前日までに天候を見て参加者に連絡します。

対象 : 初級者・中級者・上級者まで

講師 : 稲葉 慎一郎さん(カンダハー横浜店プロスタッフ・鹿沢レーシングプレイス主催)

内容 : ①10月からスキーシーズンに向けた体づくり

- 持続できるトレーニング
- 自宅や公園などで出来るオフトレ
- 楽しく出来るオフトレ
- スキーに役立つオフトレ

今回のオフトレのキーワードは体幹です

①カンダハー横浜店でマテリアルツアー

- 新しいスキーマテリアル(板・ブーツ・金具など)の動き・変化について
- スキー板やブーツの選び方

参加費 : 無料

動きやすい服装でご参加ください。

着替えは公園内にあるトイレで

持参するもの : スポーツタオル・スポーツドリンクなど。

あればヨガマット。

参加される方はクラブか直接県スキー協に電話(045-534-5557)・ファックス(045-534-5554)、または担当の馬場(090-3043-6804)までご連絡ください。

梅雨時の催行で天気を心配しましたがこの日は晴天。

きっと参加者皆さんの日ごろの行いが良いからでしょう(笑)。

途中、環八高井戸駅にて東京組が合流、東北道にて一路日光へ。

東北道での予想外の渋滞、『道の駅日光街道ニコニコ本陣』には予定より1時間30分遅れで到着。ここで各自お弁当を購入。

バスは日光街道杉並木を通り日光市内、国宝『神橋』を車窓より眺め、いろは坂下の『馬返し』へ。ここより先は日光二荒山神社の境内。明治以前は馬・牛の侵入が禁じられていたことが『馬返し』という地名の由来といわれています。気温33℃真夏のような暑さ(>_<)。

バスは『いろは坂』(標高差440m)を上り、中禅寺湖畔を通り『竜頭の滝』駐車場到着。

ここが今回のハイキングの起点(標高1300m 気温27℃)、日光火山帯の火山活動により築かれた『箱庭』巡りの始まりです!!!

いざ戦場ヶ原ハイキングへ

スタートは男体山の噴火でできた『竜頭の滝』。

観瀑台にて緑美しい滝を觀賞後、滝沿いのトレイルを登坂。

ミズナラ、ハルニレの美しい林を通るトレイルは空気もどこか涼し気。さらに進み林を抜けるといよいよ本日のメインである『戦場ヶ原』(標高1400m)に…のはずでしたが想定外の事態が…木道の改修工事のため戦場ヶ原を通り抜けることができません(>_<)。

仕方なく迂回して小田代ヶ原経由で湯滝方面に。

予定コースより5km遠回り、さらにアップ&ダウンのあるルートでしたが全員元気に踏破。

「大丈夫ですか？」と尋ねると「小田代ヶ原の美しいシラカバ林や所々に咲くアヤメなどの花々を楽しめてよかったわ」とか「森の中のコースでかえって涼しくてよかった」などの声。皆さんホント元気ですね!!!

さらに進み本日のクライマックス『湯滝』へ。

滝下の観瀑台で暫し大迫力の湯滝を觀賞。記念撮影。「間近に見る滝の迫力に感動しました」「今日とはとっても良かったです」「でもまだ『最後の難関』があるんですよ～」湯滝沿いの九十九折トレイルを一気に登坂し『湯の湖』を半周、本日の宿『かつら荘』(標高1500m)に到着したのは18時過ぎでした。

歩行距離16km、累計標高差610m。

お疲れさまでした。

夜は楽しい懇親会♪♪♪

『かつら荘』は日光湯元温泉にある小さな宿。今回はなんと貸切りとなりました(^_^)

夕食は名物の『日光ゆば』や山の幸。

その後の懇親会ではプロ尺八奏者、金子さんによるミニコンサート。間近で聴く尺八の音色は時に繊細、時に凜とした力強さ。奏でられる音の多様さに感動の一時となりました。



