



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

2021年クラブ交流セッション

県スキー協組織担当 馬場 英明

県スキー協は11月7日にクラブ交流セッションを開催しました。

例年スキー協は交流セッションでボーリング&バーベキューを取り組んできました。

今回のテーマはオフトレを兼ねた陸上トレーニング。講師は県スポーツ連盟事務局長の山下多一さん。参加者は13人。

午前中30分ほど山下さんからオフトレの必要性や体のケアについてお話。

座学後にスポーツ連盟会議室で静的ストレッチ・動的ストレッチやバランストレーニングを実践。さらに太腿や大臀筋(お尻筋)などの筋トレ。

さらにウオークバランスで体の動かし方を確認しました。

中にはストレッチが苦しそうな人もいました。

昼食後反町公園に移動しダイナミックストレッチ。このメニューは肩甲骨・腰回し・ランジウオークなどを体感)ランジウォーキングは太ももやお尻等の下半身の筋肉を全体的に鍛えられるトレーニング種目)。

続いてマーカーを使ったジグザグ走の取り組みました。



ランジのイメージ



県スキー協には視力障害者のスキークラブがあります。視力障害者を体感しようと、健常者がアイマスクを付けて介助者に支えられてジグザグ走。

最後は2つのグループに分かれてマーカーのジグザグ走(一人はアイマスクを付けて)で競争。

参加賞は全員にビール券。マーカー走の賞品はワインやチョコレートなど。

参加者の感想はおおむね好評でした。

以下参加者の感想・意見は

- ① 講習は具体性に欠けたかも？。
- ② 賞品はお酒などはどうかと思った。もう一工夫を。
- ③ ストレッチは非常に良かった。教室での準備運動にも使える内容にして欲しい。
- ④ 午後の交流も面白かった。もっと多くのクラブ・会員が参加し、ミニ運動会のようなになるとなおよい。
- ⑤ マーカーを使ったメニューはスキーのイメージトレーニングに良いと思う



駐車場前の大鳥居は圧巻!!! 証拠写真を撮り、私の出羽三山巡り無事終了しました
(^_^)v

さて、私はどう生まれ変わったのでしょうか・・・ お腹が空きました (笑)

出羽三山巡り、是非皆さんも体験してみても???



~~~~~

## 伊勢原田中ファームを覗いてみよう

### ～DSSC所属 田中指導員のほんわか農業その③（最終回）～

DSSC 田中 健

コロナが未だ収束せず・・・スキーも遠のき・・・そんなストレスの中、心を少しでも穏やかに明るく前向きに。紙面を通して皆さんにお届けする、ナチュラルセラピーのコーナーです。

#### 【収穫の秋・食欲の秋】

夏野菜もほぼ終わりですが、なすやピーマンは10月中頃まで、長く収穫出来ます。  
そして、里芋・サツマイモの収穫時期です。焼き芋美味しいですよ～。  
先日、横浜の家族が観光農園に来たときのイモ堀の様子です。



何より一大イベントは稲刈りです。

ほとんどの米農家は、コンバインという機械で、刈り取りと脱穀と藁の処理を1台で行ってしまう便利な機械。

ただし、米を乾かす必要があるため、乾燥機にかけなくてはなりません。

一方、昔ながらの「掛け干し」は時間と労力と天候に左右されるので、私の周りでもやる方は少なくなりました。

でも、美味しいのはやはり掛け干しと言われています（私は味音痴なのか違いがよくわからな～い!）。

我が農園では、半分コンバインで、半分掛け干しをしています。  
掛け干しのメリットは、味の他に藁を利用出来ることにあります。

カボチャやスイカなどの保護材として、夏野菜の乾燥防止として、畑で有効活用したり、堆肥にしたりします。



～ 掛けた ～

結構ほしい人もいて販売もしています。  
今や貴重品の藁です。

デメリットは、台風に当たり倒されると、1から、いやマイナスから再度かけ直しとなり泣きたくなります。台風シーズンに稲刈りなので泣かされること多数。



～ 倒された ～

今年の新米の味はどうだろうか？  
古米がだいぶ残っているの食べるのは先になりそうです。

さて、富士山は初冠雪があり、もうすぐスキーシーズンとなりますね。  
雪の便りが聞こえてくるのが待ち遠し。  
コロナも落ち着いて皆さんと元気にスキー場でお目にかかれるのを楽しみにしています。  
今年こそ、スタットレスタイヤ履くぞ～  
これまでお読みくださりありがとうございました。



彼岸花となす畑



家前での無人販売  
(看板の絵は娘画)

~~~~~

今後の予定

- 12月18～19日 神奈川スキー協オープニングフェスティバル
- 12月27日夜～12月30日 第55回神奈川スキー祭典年末コース
- 12月30日夜～1月2日 第55回神奈川スキー祭典正月コース

◆編集後記◆

9月に入り富士山に初冠雪が観測されました。
昨年より20日以上早いとのこと。
冬は確実にやってきています。
まもなくスキー場から雪の便りが聞こえてきます。
待ち遠しいですね。
ただ、現在も感染者数は大分減ってきていますが、コロナ禍のど真ん中にいます。昨年と違うのはワクチン接種が進んでいることでしょうか。
年末あたりにはかなり落ち着いてくるのを期待しましょう。
この一年半、自粛自粛で外出や運動を控えたりして、筋力が衰えているかと思えます。まだ間に合います。シーズンインまで筋力アップに努めましょう。
今年こそすべてのスキー行の実施を願っています。

(北)