

和歌山スキー協通信

2021. 11. 15 (21-22 NO. 2)

関西ブロック学習会、和歌山主管で開催！

和歌山スキー協が主管を担当した今年の関西ブロック学習交流会。9月4日に開催の予定で準備を進めていましたがコロナのため延期され、10月31日にブロックとしては初の「オンライン学習会」の形で開催されました。内容は①「安全にスキーを楽しむために」中岡大(和歌山)、②「スキー協指導員って何するの？」赤木徹郎(大阪)・池田和文(滋賀)、③「切り替え技術を学ぼう」野瀬孝(滋賀)の3講義。

関西2府3県からの参加は計44名。和歌山からは12名の参加があり、成功に貢献しました。(シユカブラー—池口・小浴・田辺・賀城・石倉・辻本、きのくに—山本和・小林・崎山、ビュースター—岸裏、すべりや—中岡大・中岡滉)

何十年ぶりでしょうか、伊都教育会館に入るのは。2階に上がると、中岡大さんがすでに準備を終えて迎えてくれました。

研修会に参加された方のスキー協との出会いやきっかけ、指導員の方には、加えて指導員を目指すに至った経緯、そしてこれからの抱負など興味深い話を拝聴し、昨シーズンコロナ感染拡大で、雪上に立つことができず沈みがちだった私の気持ちがすこし晴れました。スキー場(昨シーズン)での傷害報告書と「スキーの安全」の3要素の解説。コロナ禍での心肺停止状態の蘇生法での注意点やAEDの動画も参考になりました。しかしAEDは実際に使用しなければなかなか身につかないと思います。そんな機会があればと思いました。

「切り替え技術を学ぼう」2021-2022シーズンテーマ 野瀬さんの講義は。目からうろこの内容でした。メモしたつもりでしたが、帰って見直してみると断片的で役に立ちません。救いは、野瀬さんの「ユーチューブ」です。来たるシーズンに向けて、イメージトレーニングをし「雪が降ると心が躍る」状態にしたいと思います。

研修会のお世話をしてくださった皆さんに感謝します。

(きのくに 崎山善久)



第1講義の救命法ではコロナ禍で人工呼吸はしないことは知っていたが、子どもの場合は必要なこともあるのは知らなかった。

ヘルメットの着用率がなぜ下がっているのかが不思議だった。

第2講義は参加者の声がいろいろと聞いて面白かった。中上級指導員が組織の理念に確信を持って取り組んでいる事がスキー協らしくて嬉しかった。

第3講義の説明は、シンプルで解りやすかった。上体から振り回すのではなく、足元から切替ていくことが必要であること、ターンと切り替えの境目は点であること、谷回りを早くから始めるのが必要なこと、等々。

野瀬さんのビデオ以外の声が聞き取りにくかったのが残念。

早く雪の上で練習がしたい！

(ビュースター 岸裏一起)



みんなで滑ろう！

2/9 (水) ~ 10 (木) 木曾福島
宿舎——「駒王」

3/19 (土) ~ 21 (月・祝) 志賀高原
宿舎——「山楽」
参加費 35,000 円 (予定)

和歌山スキー協は2023年に創立50周年を迎えます。来シーズンは雪の上に会員が“全員集合”してお祝いできればと、理事会では夢をふくらませています。今シーズンはそこへ向けての助走のシーズン。県スキー協主催行事は左記の二つを予定しています。

2月の行事は平日ですが、3月は3連休になっています。子どもたちも含めての参加で楽しいスキーツアーにしましょう。みなさんの参加をお待ちしています。会員外のお知り合いにもお声がけください。(詳しくは事務局までお問い合わせください。)

ケガをしないで スポーツを楽しむために

(新日本スポーツ連盟機関紙

「スポーツのひろば」

2021年11月号の記事より)

「ケガ」

「傷害」

何かキッカケがあってから痛い
(捻挫など)

「障害」

キッカケはわからないけど痛い
(慢性の腰痛など)

予防には

ウォーミングアップが大切

予防には

クールダウンが大切

ウォーミングアップは
エクササイズ(筋肉を動かすこと)重視

クールダウンは
ストレッチ重視

※ウォーミングアップの一番の目的は「体温をあげること」です。ケガのないシーズンを!

クラブだより

ビュースター 11/20 みたらい溪谷ハイキング(予定)

きのくに 11/4 総会 4名(坪倉・山本和・山本裕・小林)

スキー行事の予定 1/22(土)~25(火) 野沢温泉

3/5(土)~8(火) 志賀高原

すべりや 9/5 総会 5名(生地・河原・津田・中岡滉・中岡大)

スキー行事の予定 1/22(土)~23(日) めいほう

2/19(土)~20(日) 木曽福島

シュカブラ 11/27 総会&忘年会(予定)

(詳細は各クラブまたは県スキー協事務局にお問い合わせください)



発行責任 中岡 大(和歌山県勤労者スキー協議会 事務局)

648-0003 橋本市隅田町山内 1017 TEL 0736-36-8452 携帯 090-7873-3603

E-mail dai-n.suberiya@gaia.eonet.ne.jp

和歌山スキー協ホームページ <http://spowaka.sakura.ne.jp/ski/>