

愛知スキー協通信 No.259

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会

2016年 9月 1日

〒460-0011 名古屋市中区大須 1-23-13 TEL052-201-4801 (Fax 共)

e-mail: alsikyou@yahoo.co.jp (月1回発行)



<http://aichiskykou.yukigesho.com/>

編集クラブ：シラメン & サザンクロス

全国スキー協主催 Summer Seminar in 長良川 (2016.8.27-28)

第1日は ①体幹トレーニングと障害予防、②ノルディック・ウォークセミナー、③スキー、スノボブーツ相談会/最新アイテム・チューニング、第2日は ④教程改訂の方向性と進捗状況、⑤指導員規定関連、⑥徹底討論、50周年をみんなでどう迎えるか、⑦分科会、ジュニア行事経験交流、50周年実行委員会(第1回)の内容でセミナーが開かれた。体幹は身体を木の幹として、耐震家屋のように外からの力にも耐えるようにすることを意味する。

この企画はスキーをする人のオフシーズンのトレーニングとしての内容かもしれないが、広くスポーツをする人の体力強化の内容も含まれており、特に①は今のプロスキーヤーがどのようなトレーニングをしているかを知る点で貴重なものでした。以下に第1日の内容を写真で示して報告する。

① のホワイトボード (体幹トレーニングのメニュー、講師、清澤氏)

- A、準備、[体幹、安定、機能向上]、1) 呼吸でチェック、2) リセットメニュー (赤ちゃん TR、ピラティス)、3) コアストレングス (シングルクリスクロス、バナナ、シザーズ、ハンドレッド、バックスワン)、4) コアホールド(プランク)、[導入] 5) MP、ダイナミックストレッチ、
B、トレーニング、[筋力] 6) 自体重 TR、(スモークスクワッド、ヒップリフト、PushUp、ディップス) [心肺] 7) サーキット (シャッフル、スラスター、バービー)



Aの2)、3)、



講師の清澤恵美子さん



左写真はBの6)、



ヒップリフト、



体幹の重要性

7) のシャッフルは小刻みで早い足踏み、スラスターはスタートダッシュの繰り返し、バービーは両足ダッシュの繰り返し



〔②ノルディックウォーク、講師、吉田武史〕、ストックを持つことにより、全身の90%が動く。ストックは踏み出した足の中程の位置に対して置く。歩くとき腰は前に突き出す。ストックの長さはへその高さ、ノルディックは手を前にしてストックで後ろへ押す。運動場のまわり1kmほど歩く。



トレーニング後の集合写真



スキー製品紹介
講師、吉田武史



全国スキー協夕食後交流会

紙面と発行日の関係で2日目の報告は次号にします。

第45期—3回理事会報告

開催日 2016/8/19 出席：澤田 東 浅井 三宅幸 杉原 大森 大城

報告事項

① 理事会日程 8/19 (金) 9/15 (木) 10/20 (木) 11/24 (木) 12/20 (火) 1/17 (火) 2/7 (火) 3/14 (火) 4/20 (木) 5/25 (木) 6/8 (木) 6/22 (木)

②役員体制

理事長：寺田康男 副理事長：永田 澤田 東 会計：東 事務局長：浅井 事務局次長：米村

事務局：永田 大盛

技術部：東 永田 杉原 寺田康男 澤田 米村

競技部：澤田 三宅幸一 水谷 寺田康男

山スキー部：浅井 加藤 大城 大森

ボード部：寺田康平

調査部 安全担当 (けが報告)：大城 (澤田) 組織担当：東

スキーメイト発送 三宅幸一

会計監査：島田、山崎

全国スキー協理事：永田 スポーツ連盟愛知県連盟理事：米村 (常任) 永田

東海ブロック 技術講座

2016・9・24(土)～25(日)
24日(土)13時～25(日)12時まで

主催 全国勤労者スキー協議会・東海ブロック協議会・愛知スキー協会

毎年、取り組みをしています東海ブロック「技術講座」を開催します。いままでは、指導員に対する「研修講座」が中心でした。しかし、多くのスキー愛好者にスキーに対する理解を深め、技術向上に役立てるように「技術講座」と改称し講座を行います。内容に興味のある方は指導員でなくても歓迎しますのでぜひ参加してください。なお指導員の方は研修になります。指導員を受験する方は養成（座学）受講扱いになります。 電話:0562-33-3377

場所 東海市「東海市立勤労センター」 住所: 愛知県東海市高横須賀町枳形1-7

参加費、4,000円（宿泊代込、朝食・夕食は実費）。日帰り参加は、資料代1,000円。

- ・内容、スキー技術、スキー指導法、民主スポーツ理論、スキーの安全対策など。
- ・持ち物、公認資格証、教程書、リーダーテキスト、安全テキスト。

（申し込み締め切り）9月17日（土）（申込先）愛知スキー協会 052-201-4801。

（連絡先）東 雅夫 （携帯）090-7300-2024

鳥羽に行ってきました

本年海の冒険学校ができなかったので、代わりに鳥羽に行きました。8月12日夜～15日までです。天候にも恵まれしっかり海を楽しむことができました。島田さんにお世話をいただき実施することができました。島田家の船で他の人が来ない海岸に行き、そこをベースに海を楽しみました。シュノーケリングをしたり、釣りをしたり、ウエークボードをしたりしました。釣った魚や採ってくれた貝や牡蠣を加えてのバーベキューなど充実した時を過ごすことができました。自然に親しむことの大切さをあらためて感じました。



寺田康平



おいしいよBBQ

あいち平和行進 2016

ブナの木川の川角芳久さんとシクラメンの大森和彦さんがあいち平和行進2016に愛知県内の通し行進者として参加しました。

～豊橋から犬山まで歩いて「ノーモア・ヒロシマ」「ノーモア・ナガサキ」を訴える



愛知県内の平和行進を歩きました。静岡県湖西市で行進を引き継ぎ、岐阜県各務原で岐阜県に申し送るまで12日間、1日20キロ前後を歩きました。途中、都合で半日歩いただけのときが3回あります。行進団の中には5月はじめに東京を出発して広島まで90日間を歩き通す行進者がひとり、トランペットを吹きながら参加しています。

名古屋市内では6月5日14のコースで網の目行進が行われ、栄もちの木広場で集会(13:30～15:00)が開かれ、うたごえ、被爆者の訴え、全国・県内の通し行進者のアピールなどの後、伏見まで折鶴平和行進が行われました。

愛知県内の通し行進者は22人います。年金者組合の人が12人います。行進の1日目の終結は豊橋の桜が丘高校です。この高校では学校、生徒会、教員組合が平和行進を歓迎し吹奏楽と太鼓の演奏で迎えてくれます。この学校の構内に原爆の火が燃え続けており、ここから分火した原爆の火があいちの平和行進の先頭を走ります。行進は平和コールとアピール、歌が続きます。行進とともに沿道の家々や道行く人に核兵器禁止のための署名とカンパを訴えます。岡崎のある店では空襲で焼け野原と地震の話の話を聞きました。また、戦争法反対など話がさらに広がることもあります。午前、午後に各2回くらいの休憩、昼食休憩があります。休憩場所は神社、公園、生協、自治体の庁舎などを提供して頂いています。

出発、お昼、閉会の時はセレモニーがあり、交流が行われます。自治体の庁舎の時は市長、町長のあいさつを受け、横断幕を持って少し歩いていただき、出発します。広島、長崎に原爆を落とした国はアメリカですが、そのアメリカのオバマ大統領が今年5月末、広島訪問をしたこともあり、市長、町長のあいさつは原水爆禁止の取り組みへの積極的な意欲が感じられました。また、行進と平行して事前に自治体訪問を行っています。オバマ大統領はこどもたちの未来を案じて核兵器のない世界を訴えています、いつの日か被爆者の証言を聞くことは出来なくなるだろうと述べています。

今年は被爆者の証言を岡崎、勝川、千種など、各地で聞くことができました。勝川では少年の川遊びで背中を被爆、千種では0歳児が被爆して救助され、その後の成長、新栄では入市被爆者の話など、被爆の状況、生きることの苦しみと病いとたたかいがリアルに報告されました。(2016.6.17.大森和彦)