NPO法人北海道歩くスキー協会

平成29年度前期・後期

H，29年6月18日～H，30年5月20日

平成29年度　NPO法人北海道歩くスキー協会通常総会及び懇親会

1、日　時　：　平成29年　6月18日（日）　総会10時～　12時
懇親会12時～14時

2、場　所　:アサヒビール園　ピルゼン館

3、議　題　：

（1）平成28年度会務運営報告、資産報告について
（2）平成28年度事業報告について
（3）平成28年度決算報告について
（4）平成28年度監査報告について
（5）平成29年度会務運営方針（案）について
（6）平成29年度事業計画（案）について
（7）平成29年度予算（案）について
（8）第5期理事、監事補充選出の件について
(9)新事務所について
(10)定款の変更・理事及び監事の選出
（11）その他

上記議題について執行部原案どおり可決されました。

4，懇親会及び距離認定表彰式

- ３，０００km表彰　　大平　信貴さん
- ２，０００km表彰　加藤　　準　さん

おめでとうございます

５，親睦会：ロイン亭にて一般会員の方も参加して実施しました

議長の説明

総会出席者

執行部原案どおり可決されました

懇親会‥ビールが美味しいです

札幌市西区宮の沢「宮丘メルヘンコース」
～札幌郊外ウォーキング～

１、日　時：平成29年8月13日（日）　09：30～12：00

２、経　路：地下鉄宮の沢駅～宮の沢しらかば公園～宮の沢ふれあい公園～
宮の沢松の木公園～宮の沢かっこう公園～宮丘トンネル前・宮丘公園
駐車場～宮丘公園芝生広場～上手稲神社～白い恋人パーク・
ファクトリー～白い恋人サッカー場・・・・・約4km

３、天　候：　　曇り

４、参加人員：　１８名

５、内　容　：

●お盆期間中の企画でしたが予想より多く参加して頂きました。ふれあい公園にはユニークな遊具が豊富で芝生の広場には大人も楽しめる健康遊具・・・背筋ベンチ、背伸ばしベンチ、腹筋ベンチ等がありました。

●新川水系河川である中の川、宮の沢川の支流に沿って民家との狭い散策路が完備されておりました。帯工を勢いよく川が流れており急流の為この様な帯工が沢山あり又登りの為皆さん汗ばんできました。川沿いにはムクゲ、ノリウツギ、ツリバナ等を観察しながら北１条宮の沢通りに出てきました。

●宮丘公園は33ヘクタールと広大な敷地で、駐車場から長い急な階段を上がると広い芝生が広がり家族ずれで賑わっている事が多いそうです。
本日は高校吹奏楽部の女生徒が練習をしており我々の為にトランペットを奏でていただき拍手を致しました。
又上手稲神社は、宮丘公園に隣接した神社で社殿の屋根が急勾配で一見教会風な建物とまちがえそうなイメージでした。高台にあり階段を上った鳥居から、住宅街の小規模な景色が見えました。

●ファクトリーウォークは中庭、札幌からくり時計塔等お菓子の「白い恋人パーク」がメルヘンの世界を醸し出しており、最後に「白い恋人コンサドーレ札幌サッカ　一場」を見学し解散致はしました。厚別区から参加した60代の女性は「札幌にいながら西区の事が解らなく勉強になりました。企画ありがとうございました」と笑顔で話しておりました。

散策路を行く

宮が丘公園通過・トランペットを奏で
る高校生

上手稲神社参拝
記念集合写真

白い恋人パークがメルヘンの世界を醸し出してました

白い恋人ローズガーデンにて

白い恋人サッカー場にて
HOKKAIDO ARUKU SKI ASSOCIATION
SINCE1974
NPO法人 北海道歩くスキー協会

定山渓「夕日岳」登山

１、日　時：　平成29年9月24日（日）　地下鉄真駒内駅09：10集合
２、場　所：　定山渓温泉　　夕日岳（594m）　　昼食は定山渓「湯の花温泉」

３、コース：　定山渓神社コース　登山口～見晴台～山頂（594m）
　　登山口11：00スタート～見晴台で休憩～山頂で休憩～
　　下山13：10登山口に到着
４、天　候　：　晴れ、　　気温19℃（登山口で）
５、参加人員　：　18名

６、内　容　：
●前日の雨で登山道は細く、ぬかるみでしたが、天候も回復し気温もあがり皆さん元気に登りきりました。
●途中の見晴台では、定山渓温泉が一望できました。又、山頂では木々が生茂り展望ができなかったのは残念でした。
●各人の体力に応じマイペースで約2時間余の登山を終え、温泉に浸かり疲れを癒していました。また、食後にビールを飲みながら親交を深めていました。
●ある女性の参加者は時々藻岩山に登りますが今日の夕日岳の方がきつかったが、又機会があれば参加したいと言っていました。

定山渓神社コース・出発前

途中の見晴台では、定山渓温泉が一望できました

夕日岳山頂にて
夕日岳山頂
NPO法人 北海道歩くスキー協会

平成２９年度　後期（冬季）事　業

平成29年度　後期集会＆懇親会

１、日　時：平成29年11月26日（日）　11：00～12：00
　　懇親会12：10～13：50
２、場　所　：　アサヒビール園　はまなす館　＆　ロイン亭
３、参加人員　：　28名
４、集会内容　：
　　（1）理事長挨拶
　　（2）平成29年度　後期事業計画の説明（各運営長）
　　（3）その他
　　・平成29年度　歩くスキー予定表
　　・正会員と一般会員の現状について
　　・平成29年度助成金、寄付金、広告収入について
　　・「各種大会参加者増加対策」及び「規会員増加対策」
　　・平成29年度後期事業の出欠表
５、懇親会：ロイン亭でバイキングの飲食をしながら今シーズンの意気込み等話して親睦を深めました。

ＮＰＯ法人 北海道歩くスキー協会 後期集会

正会員の皆さん

懇親会

平成29年度　救命救急講習会

1、日　時：　平成29年12月9日（土）　13：30～16：30

2、場　所：　JCHO札幌北辰病院　2階　講義室

3、参加人員：12名（定員20名）

4、講　師：　浜島　　泉　（NPO法人北海道歩くスキー協会名誉会長、医師）

5、内　容：（1）　浜島会長から当講習会の来歴と配布資料の説明

（2）　応急手当の基礎知識

ア、応急手当・救命処置　イ、救命の連鎖　ウ、突然の心停止の防止

エ、心肺停止時の処置　　オ、応急手当と救命措置のまとめ

（3）　救命処置

ア、救命措置の流れ（心肺蘇生とAEDの使用）

イ、心肺蘇生の手順（胸骨圧迫と人工呼吸または口対口呼吸）

ウ、AEDの使用手順

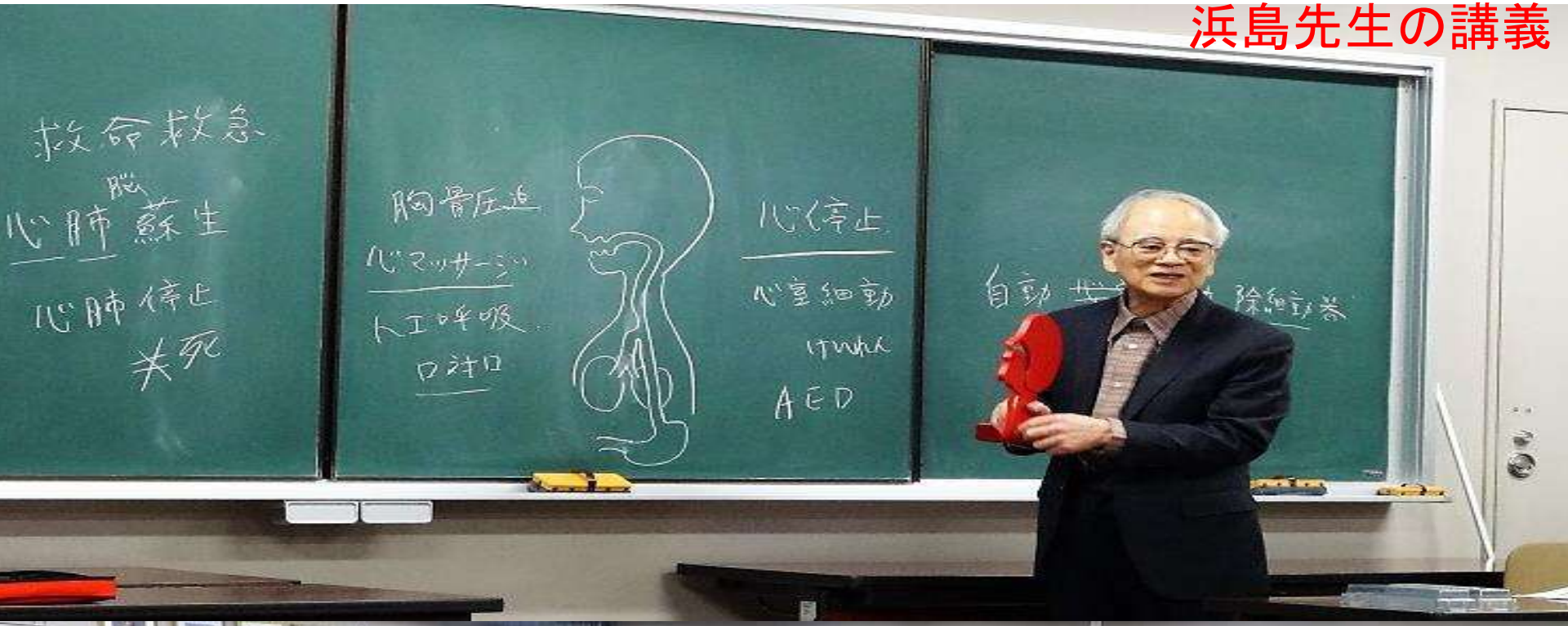
エ、気道異物の除去（口や喉に何かが詰まった時）

●当協会主催の救命救急講習会は、第１回を平成１７年１２月に厚別消防署で開講し昨年度の第１１回から場所を新札幌のJCHO札幌北辰病院に移しての講習会となりました。講師は、第１１回まで札幌市防災協会でしたが、今年から講師料、教材貸出料が有料となったため、教材は札幌市医師会から借り、講師は協会医師が担当することにしました。

●昨年までは最後に終了テストがあるという緊張感もあり、テキストや実習の内容を覚えることに意識が行きがちでした。
しかし、今回は浜島先生の医療現場に密着した臨場感ある講義や実習内容により、参加者の皆さんの理解が進み、講義や実習に関する具体的な質問なども多く、笑顔の絶えない講習会になりました。
このため、参加者の皆さんから、とてもわかりやすかったという感想が数多く寄せられました。

●救命救急に関して、毎年救命・救急現場のフイードバックにより、テキストや講習内容がより適切に更新されていますので、毎年受講することが重要となっています。
今後も皆様多数の参加をお願い致します。

浜島先生の講義



受講生の皆さん

ＡＥＤの実習

回復体位について

平成29年度　クロスカントリースキー講習会

1、日　時　：　平成29年12月23日（土、祝）10：00～12：00実技講習
13：00～14：30ワックス講習

2、会　場　：　滝野公園（つどいの森オーバルコース、管理センター会議室）

3、天　候　：　晴れ、　気温＋2℃、雪温ー1．0℃、　積雪　：　12cm

4、参加人員　：　14名

5、内　容　：

●今年は雪の降り始めは早かったのですがその後冷える日が多く積雪が不足しています。留萌方面は積雪が多く大変の様です。少し札幌にも降ってほしいものです。今日市内はあいにくの小雨でスキーができるのかと思って心配していましたが、滝野公園に着けば雨も上がり晴れてきました。

●雪不足なので、つどいの森のオーバルコースを使用してクラシカルの部はダイアゴナル、ワンキックダブルポール、ダブルポールを実施し、スケーティングの部はクイック、ラビット、スーパーをコースを何度も周回して練習しました。

●今シーズン初めてなので皆さん最初はうまくできなかった様でしたが最後はスムースにできていました。

●参加者の77歳の男性は72歳からクロカンを初めて昨シーズンは50kmを滑ったと言っていました。スケーティングで片方の足に長く乗るのが苦手で最初は苦労していまが最後は長く乗れる様になり喜んでいました。

●午後はONEWAYのワックスマンの田中さんの講習会です。
いかに楽に滑れるようにワックシ　ングをするか、表面の清掃の仕方、ブラシのかけ方、ホットワックスの仕方、スクレイパーの仕方等を実演をしながら丁寧に教えてくれました。ワックシングには最低1時間位はかかるそうです。また、最近のホットワックスでは50kmは滑走できるそうです。歩くスキーでよく使用するスプレーワックスは1km程度が限度で滑らなくなるそうです。

実技講習

ONEWAY田中誠さんワックス講習会

平成２９年度　初めての歩くスキー”滝を見に行こう”

１、日　時：第1回目　平成30年1月6日（土）10：00～12：00
今後の開催日：第2回目：1月13日（土）、 第3回目：1月20日（土）
第4回目：1月27日（土）、 第5回目：2月　3日（土）
２、場　所　：　滝野公園　渓流ゾーン 「せせらぎコース」
３、天　候　：　曇り、 気温ー2．4℃、雪温ー2．0℃、積雪43cm

４、参加人員　：１月６日　４名、１月13日　12名　、１月20日　４名、
１月27日　９名、 ２月３日　５名　　（定員20名）
５、内　容　：
●「初めての歩くスキー”滝を見に行こう”」、第１回目の滝野公園渓流ゾーン「せせらぎコース」はお正月からの比較的暖かい気温と降雪が少ないため、積雪量は前年の約1/3の43cmという状況でした。

●講習会はまず暖かいロッジで歩くスキーの用具、走法、ワックスなど基礎説明から始まり、「せせらぎコース」のスタート地点で準備体操を行い、次にポールやスキーを指導員がマンツーマンで説明しながら参加者に装着してもらいました。次にベテラン講師が歩くスキーの滑り方、転び方など安全上の注意点も含めてゲモによる実技指導を行い、アシリベツの滝へと片道1kmのコースへ挑戦しました。

●午前中でも雪温が比較的高いので、コース途中の雪面の状況で滑りが良かったり、渋くなったりで初心者には難しいコースコンディションでしたが、参加者４名のうち２名は親子の方で、小学校の女の子は体の柔らかさを活かして、歩くスキーで直ぐにバランスよく歩けるようになりました。
又お母さんはゲレンデスキーの経験と指導員の助言を活かし、膝を柔らかく使いながら、前に体重を傾け左右に重心を移動してスキーを前進させるテクニックに挑戦しました。
３人目の女性の方は運動神経の良さを活かして直ぐにバランスよく歩けるようになりました。４人目の男性の方は滑走面に雪がつき苦労していましたが、スキーを取り替えてた後はスムーズに滑走していました。

●アシリベツの滝は気温が高めの割に滝と氷瀑の両方が楽しめ、皆さん笑顔で記念写真に納まりました。「歩くスキー」の楽しさと、心地よい汗を感じていただいた講習会になりました。
当講習会は第５回目まであります、現在、滝野公園で申込みを受付中ですので皆さん奮ってご参加下さい。
また、今後の降雪と冬らしい気温の到来に期待したいものです。

1月6日参加者

1月13日参加者

5Kコース折返点
1月20日参加者

1月27日参加者
5Kコース折返点

2月3日参加者
5Kコース折返点

基礎座学講習

歩くスキー
実技講習

復路は上手になりました

石狩市冬季スポーツ教室「歩くスキー」

1、日　時：平成30年1月11日（木）　13：00～15：00（2時間）
～3月15日（木）の毎週木曜日（全10回）
・1回目は開講式、歩くスキーについての説明及び実技
・2回目～9回目は実技、10回目は実技その後閉講式
2、場　所：石狩市スポーツ広場　歩くスキーコース及び海洋センター周辺
（約1．3kmコース）
3、天　候　気温：　晴れ、　気温－2℃、　雪温－4℃、積雪55cm

4、参加人員：　（石狩市民対象）、1月11日（37名）、1月18日（33名）、
1月25日荒天中止2月1日（30名）、2月　8日（33名）、
2月15日（29名）、2月22日（25名）、3月1日荒天中止、
3月8日（25名）、3月15日（26名）
5、内　容
●昨日は石狩にも暴風雪警報が発令されていましたが花川地区は雪はふらず風のみで今日の朝は－10度と冷え込みましたが昼からは気温も上がり風もなく快適なスキー日和に成りました。
●今シーズン初めての方が多くマイペースで皆さん歩いていました。
●初めて歩くスキーをする女性の方は最初は本当に歩いていましたが、次第に前スキーへの体重移動ができる様になり、最後はなんとか滑れるようになりました、スキー板に慣れる様に回数を滑ることです。

●石狩市は「スポーツ健康都市」を宣言しており冬季の歩くスキーを通じて、健康づくり、体と心を鍛え、スポーツの推進を図る事を主旨としています。

●今シーズンもコースを簡易カッターを使用して係員の職員の方がコースを整備していただき快適な歩くスキーができました。

●3月15日全教室を終え皆勤賞15名、10年連続参加された方2名を会長が表彰をしました。

コースを歩く

皆勤賞の授与

連続10年参加証授与

閉校式最終日

第３８回　障害者歩くスキーの集い

１、日　時：　平成30年1月14日（日）　10時開会式、10時15分スタート
２、場　所：　滝野すずらん丘陵公園　渓流ゾーン「せせらぎコース」
３、コース　：　7km、5km、3km、1km
４、天　候　：　快晴、気温ー3．2℃、雪温ー4．9℃、積雪33cm
５、参加人員：心身にハンディのある方および健常者　206名
　　1km：47名、3km：43名、5km：26名、7km：17名、伴走者：73名
６、内　容　：

●この大会は、国際連合が指定した「障害者の権利宣言」を採択したことによる国際年の一つ「理念としてではなく社会において実現する」という意図のもとに創設された歴史のある大会です。心身に障害を持った人達のための大会ですが、健常者も一緒に参加できます。

●昨年と比べて降雪量は少ないが天候に恵まれ家族、仲間同志で和気あいあいのペースで、大自然の景色を見たり、野鳥、リス、キタキツネ等の足跡等を見ながら206名の参加者は4コースに分かれて全員が完走しました。

●初めて参加し1kmを完走した障害者の中学2年の女生徒をゴールで迎えた母親は涙をこらえる事ができず長い間抱擁しておりました。
又、5kmに挑戦した30代の男性は「良く晴れて楽しく気持ち良かった」と笑顔で話していました。

●当大会は、障害者に優しい大会で身の引き締まる様な寒さでしたが、心温まる大会でした。又ボランテアの方も多数参加して大会を盛り上げて下さいました。

・開会式（上）

・準備体操（左）

７ｋｍスタート

５ｋｍスタート

3kmスタート

1kmスタート

当日協会スタッフ

第４３回　道民・札幌市民歩くスキーの集い

１、日　時　：　平成30年1月28日（日）　10：10～開会式　その後スタート
２、場　所　：　滝野公園常設コース
３、コース　：　16km、10km、6km、3km、初心者講習
４、天　候　：　晴れ時々曇り、　気温―9．3℃、雪温―8、4℃、積雪53cm、
５、参加人員　：　117名
６、内　容　：
●今年は昨年と違い滝野公園は積雪が少なく昨年の約半分の積雪量です。
　圧雪車で圧雪しても雪が固く、滑りが悪かった様です。
●今日は、天候は良く、風も無かったですが、気温が低くスキーの滑りが悪い方がいました。
●今回初めて歩くスキーをする30代の女性は昨年兵庫県から札幌に転勤で来ました。初めての経験でしたがマンツーマンの指導の結果3kmコースを滑りゴール地点では下り坂もスムーズに滑っていました。
●昨年3kmに参加した50代のご夫婦は今年は6kmに挑戦予定でしたが、雪が少なく3kmになりました。来年は10kmにチャレンジすると断言していました。
●今年も9歳から88歳までの幅広い年代の方が参加された。　歴史ある大会なので次回は皆様多数の方の参加をお待ちしています。

開会式

田中誠さんデモンストレーション
歩くスキー

１６ｋｍスタート

６ｋｍスタート

１０ｋｍスタート

３ｋｍスタート

力走する選手

12
初心者を指導する

食後の会話

当日協会スタッフ