

NPO法人北海道歩くスキー協会

平成28年度前期・後期

H, 28年6月19日～H, 29年5月15日



● 平成28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28年 6月19日(日) 総会9時45～12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27年度会務運営報告、資産報告について

(2) 平成27年度事業報告について

(3) 平成27年度決算報告について

(4) 平成27年度監査報告について

(5) 平成28年度会務運営方針(案)について

(6) 平成28年度事業計画(案)について

(7) 平成28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

* 上記議題について**執行部原案どおり可決**されました。

4、前期行事及び協力事業

(1) 平成28年 7月10日(日) 環境保護講座「澄川～西岡～福住～
向ヶ丘通の植物観察会」

(2) 平成28年 8月28日(日) 2016北海道マラソン給水ボランティア

(3) 平成28年 9月 1日(木) ツールド北海道2016

(4) 平成28年10月 9日(日) 札幌市南区郊外ウォーキング

5, 懇親会及び距離認定表彰式

- 1,000km表彰 加藤 準 さん
おめでとうございます

* 懇親会では、前年度の行事スライドをみながら一般会員の方と正会員が楽しく語らいました。

質疑に説明する会長



執行部原案どおり可決されました



懇親会の部が開催されました



アルコールを飲みながら聴く思い出の一コマ



- 各居館の展覧には、パブリックアートとしての鳥籠など環境に調和した様々な彫刻やモニュメントを展示することが出来た。「藤原区役所前いしばん屋」は、一日を終えた人々がほっとして中庭の壁方のいしばん屋を飾ぎ、明日への願いを込めた作品で、展覧後はライトアップされ、一語と輝きを増し、思いも深くなるもの事でした。一つ一つの作品に込められた思いに心温まり、思いと愛らぎを感じた一時で**美術の秋を満喫**しました。
- 明治15年環防太社より贈分画に、心の拠所として創設された信濃神社では全員で「**北海道歩くスキー大会の発展と安全祈願祭**」を行い祝詞奏上、梅季納などの御手を執り行いました。70代の正会員は「乗務事業を安全で事故が無いように祈願しました。スキー事故が起きないように私たちも啓発活動に取り組んでいきたい」と話した。



スライドショーを見て盛り上がる





懇親の各一コマ



●平成28年環境保護講座

「澄川・西岡・福住・向ヶ丘通・ドーム周辺の植物観察会」

1、日時：平成28年7月10日(日) 09:30スタート 11:40解散

2、参加人員：30名

3、天候：曇り後雨 気温:23.5℃ (午前10時)

4、場所：＊「澄川～西岡～福住～向ヶ丘通り・ドーム周辺」の
行程で植物・樹木観察 約5km

5、内 容

- 昨年的大通公園に続き「澄川～西岡～福住～向ヶ丘通り・ドーム周辺」の行程で植物・樹木について浜島会長の解りやすい説明のもとに知識が身に付く優しい環境保護講座でした。
- 住宅街の花壇花に癒されながら歩き質問をし、メモをとり又持参した「植物図鑑」と比較したりしながら学びました。

澄川地区：グズ、シダレカンバ、オヒョウ等

西岡地区：ニガナ、ドロヤナギ、ブタナ等

福住地区：トチノキ、オトギリソウ等

向ヶ丘通り地区：ギンラン、ハリキリ、シロバナシナガワハギ等
ドーム周辺ではセイヨウミヤコグサ等がありました。

●途中休憩した後雨が降り出し濡れながら悪戦苦闘の観察会でしたが、

雨が降ると生き生きして花も樹木もひと味違う綺麗さがあり皆さん

感動していました。

●参加した女性会員の一言「今日は季節や天候そして時刻によっても表情を変える植物の姿を観察する事ができ植物の魅力や不思議さを学ぶことができました」又60代の男性は「自然は人の価値観も一定ではなく、無くなりかけるとその重要性に気が付きます。そのときにはすでに遅く、次の世代には残らなくなっているかもしれません。

自然のもつ豊かさは我々だけではなく、次の世代に引き継いでいかなければなりません、環境保護の意味を今日は教わりました」とおっしゃっていました。

参加者集合写真



植物・樹木について浜島会長の解りやすい説明





メモをとる参加者

西岡～福住～向ヶ丘通り方面へ





雨が降り悪戦苦闘・・・雨が降ると生き活きして花も
樹木もひと味違う綺麗さがあります



雨の中羊ヶ丘展望台周辺からドーム周辺で観察



雨が激しくなり早目に解散しました・・残念



真駒内周辺の歴史にふれるウォーキング

- 1、日 時：平成28年10月9日(日)9:40スタート 15:00解散
- 2、場 所：南区・・・真駒内・石山・常盤・駒岡周辺
- 3、天 候：曇り 気温：15.5℃(午前10時)
- 4、参加人員：23名
- 5、コース：*「真駒内駅前～エドウィン・ダン記念館～

石山緑地～芸術の森フラワーロード～舎利山佛願寺～

登り峠越え～札幌市保養センター駒岡」の行程・・・約7km

6、内 容：

●南区は札幌市全域の約60%という広大な面積を占め、

緑豊かな森林、自然を生かした市民憩いの場が沢山ある

”真駒内周辺”を歴史にふれながらウォーキングしました。

まず最初に明治初期にアメリカから招かれた畜産業の普及・発展に努め真駒内に開拓史牧場を開いた**エドウィン・ダン**指導者の記念館を見学しました。ダンの史実はガイド嬢の分かり易い説明で当時の開拓の苦労エピソードも数多く紹介、人柄やフロンティア精神、功績を感じることができました。また、記念館の横には、一本の不思議な木がありました。それは通称「**オンコ桜**」、実はオンコと桜が合体した珍しい木なのです。推定樹齢120年です。オンコの幹のくぼみにエゾヤマザクラと違う種が仲良く共存しているのがなんとも微笑ましい姿でした。

●南区石山は、かつて建材に最適とされた札幌軟石の産出地、その札幌軟石の巨大な石切り場跡を公園へと再生させたそうです。古代ローマ時代の劇場遺跡のようなユニークな空間が広がっていました。途中支笏湖線国道沿いの両側には「**芸術の森フラワーロード**」が続き、色とりどりの花が目を楽しませてくれました。

そして、突然右手に45メートル特大の大仏様が現れてビックリ仰天する。札幌の新たなスポット「**佛願寺・大涅槃堂**」だ。外観は、まったくお寺とは思えませんでした。

女性の方の案内で日本庭園や寝大仏の説明を受けました。

●自然林の中の峠を一気に登り下ると**札幌市保養センター駒岡**到着しました。銭湯の湯の熱源は近隣の駒岡清掃工場の廃熱を利用しているとの事です。お風呂に浸り汗と疲れを取り、昼食・アルコール等を飲み懇親を深めました。

ビールを飲みながら50代の女性は「**知らなかった歴史を学び又運動不足解消もさせて頂き今日は参加して大変良かったです**」とおっしゃっていました。



真駒内駅前集合ミーティング



参加者集合写真・参加者23名





ダンの史実はガイド嬢の分かり易い説明で当時の開拓の
苦労エピソードも数多く紹介して頂きました



10 09 2016



10 09 2016

「オンコ桜」オンコと桜が合体した珍しい・推定樹齢120年



エドワードダン記念公園・中央にはエドウィン・ダンの銅像
が立てられている



石山緑地は巨大な石切り場跡を公園へと再生
古代ローマ時代の劇場遺跡のようなユニークな空間が
広がっていました



佛願寺・大涅槃堂



自然林の中の峠を一気に登り下ると札幌市保養センター 駒岡到着



札幌市保養センター 駒岡

お風呂に浸り疲れを取り、昼食で懇親を深めました。

28年度 後期集会 & 懇親会

1、日 時 : 平成28年11月27日(日) 集会 11:00~12:00、
懇親会12:20~13:50

2、場 所 : アサヒビール園 (はまなす館、ロイン亭)

3、参加人員 : 27名

4、集会内容 :

(1)理事長挨拶

(2)平成28年度 後期事業計画の説明(各運営長)

(3)その他

- ・平成28年度 歩くスキー行事予定表
- ・一般会員と正会員の現状
- ・平成28年度中の収入増加による収益予定状況
- ・広報誌について
- ・平成28年度 後期事業の出欠表

5、懇親会 : 12時20分からロイン亭にて芳賀顧問の乾杯の音頭で
開始しました。バイキングの食事をしながら今シーズン
への意気込み等を話していました

NPO法人 北海道歩くスキー協会 冬季集会

冬季集会

11:00~12:00、





正会員の皆さん



ロイン亭にて席を変え多くの人と懇親を深めました

平成28年度 第11回救命救急講習会

- 1、日時 : 平成28年12月10日(土)13:00~17:00
- 2、場所 : 札幌北辰病院 2階 講義室(札幌で29年ぶりの大雪積雪65cm)
- 3、参加人員 : 19名 (定員20名)
- 4、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) 応急手当の知識と技術について
 応急手当、出血時の止血法、気道異物の除去(実技)
(3) 心肺蘇生の手順(胸骨圧迫と人口呼吸)とAEDの使用実技
(4) 実技と学科試験

●昨日からの大雪で参加者が大幅に減ると思っていましてが2名の欠席者で実施されました。

当講習会の来歴は、今回は11回目で1回目は平成17年12月に厚別消防署で開講し、歴史のある講習会となりました。

また資料説明では、AEDが使用された場合の生存率は非常に高く傷病者等を目撃した場合は勇気をもって「救命救急活動」を速やかに行う。最初が重要である事を学びました。

●講師(救急救命士)の熱意と解りやすい指導のもと参加者は真剣に取り組み人形を用いて気道確保心肺蘇生、AEDの使用法を身につくまでくりかえし学びました。

実地テストでは、ボタンの押し間違いで、ショックボタンの代わりにONボタンを押してしまったり、他人が触っているのにショックボタンを押してしまったり、というようなミスがあり、誤りそうな時に、みんなで声かけをして、それを防いだりしたので、結構楽しかったという感想が聞かれました。

●緊急の場面では、動転してしまいがちですが「知っている」「やったことがある」この講習で受けた自信がきっと背中を押してくれると思いますが、いつ何が起こるかは分かりません。そういった場面に遭遇した時に、焦らず、的確な行動がとれるようにするためにも、これからも定期的に救命講習を受講して繰り返し正しい知識と技術を身に付けて行く事が大切と思います。

●生命の尊さ、心肺蘇生の大切さを学び有意義な4時間でした。そして全員が「救命講習終了証」をいただきました。
(次回も多数の参加者を期待します。)



講師・・浜島会長

12 10

実技講習・・・心肺蘇生の手順（胸骨圧迫と人工呼吸）



12 10 2018

実技講習・・・AEDの使用実技



○周囲の安全の確認

(1) 反応の確認 (大きな声で)

「もしもしわかりますか、大丈夫ですか」

(2) 助けを呼ぶ (協力者を求める)

「人が倒れています誰か来てください」

「反応のない人がいます、あなたは119番に
連絡して、救急車を呼んでください」

「あなたはAEDを持ってきてください」

(3) 呼吸の確認

「呼吸の確認をします1, 2, 3, 4,

5, 6, 普段通りの呼吸なし」

(4) 胸骨圧迫 (胸の真ん中を30回圧迫)

(5) 気道確保 (省略可能)

(頭部後屈顎先拳上法)

(6) 人工呼吸 (省略可能)

(1回の吹き込みに1秒かけて2回吹き込む)

(7) 心肺蘇生法

(胸骨圧迫30回：人工呼吸2回を繰り返し行う)

(8) 心肺蘇生法の中止

救急隊と交代した時、普段通りの呼吸があった時

平成28年度クロスカントリースキー講習会

1、日時 : 平成28年12月23日(祝・金)

(1)実技講習:10:00~12:00 クラシカル走法、

スケーティング走法

(2)ワックス講習: 13:00~14:00

2、会 場: 滝野公園つどいの森、公園ミーティングルーム

3、天 候: 雪 、気温: -2.1℃、雪温: -1℃、積雪: 86cm(湿雪)

4、参加人員: 16名(講師4名)

5、内 容 :

●23日は北日本を中心に発達中の低気圧の影響で大荒れの天気となり、

北海道も大雪と猛吹雪ですでに平年の3倍の雪が積もっている札幌でも

湿った重い雪が降り続き40センチを超える大雪となりました。しかし、

悪天候をものともせず滝野公園つどいの森のオーバル練習コースと3km

コースで予定通り開催しました。講師陣は新講師としてメイトレーディング

田中誠さんと北海道歩くスキー協会指導部3名の4名で行いました。

●午前は準備体操の後クラシカル走法(ダイアゴナル、ワンキックダブル

ポール、ダブルポール)とスケーティング走法 (クイック、ラビット、スーパ

ー)に分かれて行いました。

降り続く湿雪で足元の視界を確保するのも大変でしたが、クラシカル走法組は基礎練習をこなした後最終的にオーバル練習コースを周回しながら総合的に練習をしました。スケーティング走法組は田中講師の理論と実践に裏打ちされたワンキックごとに「楽に長く滑走する」をキーワードとする「確実な左右への体重移動と体重を乗せた前側キック」の説明と実技の後、基礎となるクイツク走法でオーバル練習コースと1kmコースの周回を繰り返し練習しました。クラシカル走法とスケーティング走法ともに納得のいく成果が得られた講習会となりました。

- 午後は同じく**田中講師のワックス講習会**です。キーワードは「楽に長く滑走する」ための手入れをいかに行うかです。スケーティングとワックスタイプにおける
- ①滑走面の仕上げ②滑走面のクリーニング③ベースワクシング④トップワクシング
 - ⑤スペシャルワクシングの全般に亘り、実習を交えた内容でした。最近の傾向として、スキー板のワックス浸透性の向上により、ホットワックスでのこまめな手入れを行うことで50km程度の滑走性が確保できるようになってきたとのことでした。

参加者集合写真 参加人員：16名





12 23 2016



12 23 2016

田中講師のワックス講習会



12 23 2016

平成28年度 初めての歩くスキー”滝を見に行こう”（第1回目）

- 1、日時：第1回目：平成29年1月7日（土）、第2回目：1月14日（土）、
第3回目：1月21日（土）、第4回目：1月28日（土）、第5回目：2月4日（土）
- 2、場 所： 滝野公園 溪流ゾーン「せせらぎコース」10:00～12:00
- 3、天 候 ： 晴れ、気温－5.9℃、雪温－4.8℃、積雪101cm
- 4、参加人員 ： 11名（定員20名）
- 5、内 容 ： 今年第1回目の”**滝を見に行こう**”は、気温は低いものの”溪流ゾーン「せせらぎコース」”の雪の白さは清々しい朝日に映えて一段と眩しく、積雪量も去年の3倍と絶好のコースコンディションでした。参加者は小学生連れの3家族とこれから健康づくりに”**歩くスキー**”に取り組みたいというご夫婦2組です。まずは温かいロッジで「歩くスキー」の勧め、用具、走法、ワックス等基礎知識 の説明を行い 次に「せせらぎコース」のスタート地点で準備体操を行い、その後ポールの持ち方やスキーの装着を家族専任の指導員がマンツーマンで説明しました。更に、ベテランの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デモによる実技指導をしました。その後、グループ別に専任指導員が付き添いアシリベツの滝へと向かい **片道1kmコースへと挑戦**しました。参加者の皆さんはアシリベツの滝へ到着したころには十分に滑られるようになり、笑顔で記念写真を撮りました。「歩くスキー」の楽しさを満喫し、心地よい汗を流した講習会となりました。第5回目まであります。現在滝野公園で申し込みを受付中です、皆さん奮ってご参加下さい。（1月7日の”滝を見に行こう”の様子が**1月8日の北海道新聞に掲載**されました）

講習:基礎座学



09 07 2017

実技講習・・



01 07 2017

氷瀑の前で記念写真





各一コマ...

第33回 滝野公園歩くスキー大会

第 3回 滝野公園クロスカントリースキー記録会

1、日 時 : 平成29年1月9日(月、祝)

10:00～スペシャルゲスト・江川 淳さん(カルガリーオリンピック
出場)デモストレーション

10:15～開会式

10:30～各記録会スタート

10:45～各歩くスキースタート

終了後随時～記録会表彰式

2、場 所 : 滝野公園 常設コース

3、コース : 記録会 : 16km、10km、6km

歩くスキー : 10km、6km、3km

4、参加人員 : 総数 304名(記録会 182名、歩くスキー122名)

5、天 候 : 雪、気温+2.5℃、雪温-3.2℃、積雪99cm
(午前10時現在)

6、内 容：

- **江川 淳さん**によるデモンストレーションでスケーティング走法の**クイック、ラビット、スーパーの滑り方のコツ**について教えていただきました。
- 今年、積雪も1M位ありコース状況も良かったのですが、スタート前に降雪が増し湿雪の最悪の気象条件に成りました。参加者の皆様はそれぞれのペースで完走しました。
- 16km記録会に参加した50代の女性は「正月太りを解消するため毎年参加しておりますが、ベタ雪の為、途中急なS字カーブで緊張を強められ3回程転びました。タイムは最悪でした。ワックスの勉強をしたい」と話していました。
- 10km歩くスキーに完走目的で参加した**英国人父子**は、苦闘いる男子小学3年生を途中から当協会スタッフが指導しながら歩き、**次第に上手**になり、完走してゴールで感極まり泣きくずれました。大変両親から感謝されました。
- 今年最初のクロカンの大会及び歩くスキーの大会でしたが各人マイペースで楽しく完走していました。



10:00～スペシャルゲスト・江川 淳さん(カルガ
リーオリンピック出場)デモンストレーション



開会式・・・



準備体操・・



記録会： 16kmスタート



歩くスキースタート 10kmスタート





各記録会表彰式・・・



ゴール直前の各選手..



ゴールした選手



豚汁が好評でした・・・



親子で完走..





スタッフ全員で集合写真