ＮＰＯ法人北海道歩くスキー協会広報誌「歩くスキー第 18 号（平成 30 年度第 3 回）」平成 31 年 3 月 31 日

もっとスポーツを！！いつでも、どこでも、誰でもできる

歩　く　ス　キ　ー

平成３０年度冬季事業も無事終了しました
夏のイベントも多数の参加をお願いいたします

北海道歩くスキー協会　会長　丸山光徳

今年の春は、暖かい日が続き雪解けがとても速く進んでいます。本年度のスキー大会もほぼ終わり、夏のイベントについて考えを巡らせる季節になってきました。今年度は、昨年の胆振東部地震と台風の影響で中止になった大会がありました。また、札幌国際スキーマラソン大会の会場では、たくさんの倒木があった様子がコースでも見られました。あらためて自然の力のすごさを実感しました。行われた大会は、大会主催者の努力により、例年と変わらずに終了したことは、参加者の皆さんも感謝していることでしょう。

本協会主催の「道民・市民歩くスキーの集い」も無事に終了することができました。今回は、団体での参加者の参加料の割引を行いましたが、まだ、少なかったので来年は、ぜひ仲間を誘って参加していただければと思います。今年度は、「道新 Jr 歩くスキー教室 in 中島公園」のほかに中学生の歩くスキー授業にも、正会員が参加し指導する機会をもつことができました。これからの札幌の子供たちに冬の楽しみに歩くスキーが選択の一つになっていくことを期待しています。また、冬の楽しみの一つにまだ体験していない方に広めていけるような取り組みができないか検討している所です。会員の皆様も周りにいる知り合いの方に進めていただければと思います。

たくさんの方が参加していただけるような夏のイベントをいろいろと考えておりますが、会員の中で「こんなイベントなら出てみたい」、「こんなところに行ってみたい」などご意見がありましたら、事務局の方へご連絡していただければ、検討していきたいと思います。夏のイベントへの参加もよろしくお願いいたします。

救命救急講習会実施の経験

北海道歩くスキー協会　名誉会長　浜島　泉

（「札医通信」2019･3.20　No.619 号　に掲載されたものを著者の承諾をいただき転載いたしました）

私は２００７年（平成１９年）から２０１７年まで、ＮＰＯ法人北海道歩くスキー協会の会長を務めました。２００６年から、ほぼ毎年１回ずつの救命救急講習会を開催しました。くりかえし受ける人もいますが、通算１９０名が受講しました。歩くスキーは、骨折や脱臼は少ないものの、心停止事故がまれに起こります。

私自身、事業の中での救護体験が４０年間で４例あります。その経験から、特に高齢者が、長く続く急な上り坂を、急いで上った時や、そのあと強い風を受けて体温が下がった時に、起こりやすいと感じています。オーバーワークやヒートショックによるものと考えられますが、救護医師やＡＥＤが配置、配備されているだけでは、救命に間に合いません。近くにいて目撃した参加者が即座に救命処置を開始することが大切だからです。

言ってしまえば当たり前のことですが、実践してみると、簡単なことではありません。レースに参加していた医師がレースを中断して、救命に当たってくれたケースでは救われています。大相撲地方巡業で、女性が土俵に上がって、超早期に処置出来て助かった例が報道されたこともあります。

札幌市防災協会では、市民が講習会を企画して参加者を集め、申し込むと指導してくれます。しかし、近年は、受講料を徴収するようになりました。参加者に都合の良い会場を借りるには借用料もかかります。防災協会の指導員は、救命士ですので、医学上の質問が出た時の説明を、医師である私が聞くと、やや物足りない感じがします。

札医では、会員が講習会をするときには、人体モデルとＡＥＤを貸し出しています。近年は、これを借りて、私が講師となって、講習会を行っています。ある病院が会場を貸してくれたのですが、制度上の制約でそれが不可能になり、善後策を検討しています。救急医学会の発表などには、救命救急の必要性、緊急性についての報告がありますので、これを引いて説明を行います。解剖生理の説明から、下顎挙上の必要性を説明します。心臓は胸郭の左にあり、左側を圧迫すると思っている人が多いので、「そこを押したら、肋骨が折れて心臓に刺さってしまいます。心マッサージと言わないで、胸骨圧迫というのは、そういう意味です。」と話します。

口対口の人工呼吸をするのに、いざ実行するとなると、心の準備がやや暫く必要な人がいます。そういうときには、人工呼吸を省略しても、胸骨圧迫だけで空気の移動ができていることを伝えます。慎重な人が次のように言うことがあります。「心臓が動いているのに圧迫すると心臓の動きを阻害するので、心臓が止まっているのを確認するまで胸骨圧迫を控えた方がいい。」そう言う人には、「まず胸骨圧迫を始めて、ＡＥＤの判断に任せてください。」と説得します。

この講習と並んで、事故が発生しないための注意を普及するのが大切です。私たちの活動の中でも、あらゆる機会に呼びかけをしていきたいと思います。実際に行動してみると、多くのことを学びます。医学を学ぶ機会の少なかった人たちへ、本当に必要な知識を届け普及し体得させるのも、医学医療従事者の務めであり、このためには怠りなく、いろいろなことを学ぶのが大切と感じています。

協会ニュース（平成３０年度冬季総集編）ホームページ：ｈttp://h-arukuski.sakura.ne.jp/も参照下さい。

●平成３０年度第１３回救命救急講習会

H30.12.8（土）参加人員：14名

浜島先生を講師とするこの講習会も２回目、医師としての立場からの具体的な講習内容で、特に、心肺停止後の蘇生対応をいかに早く行うかにより社会復帰にも影響、遅ければ脳死、植物人間につながる可能性があるとの話はインパクトのあるものでした。

（ＡＥＤの実技）

●平成３０年度クロスカントリースキー講習会

（会員向け）H30.12.23（祝）参加人員：１２名

滝野公園の冬季開園日ですが暖冬気味で積雪量が１２ｃｍと少ない中での講習会となりました。午前中はワンウエイ田中 誠氏と協会指導部がクラシカルとス（ワックス講習会）ケーティング走法の実技指導、午後はワックス講習会で「楽に長く滑走する」ワックス技術を吸収しました。

●平成30年度初めての歩くスキー“滝を見に行こう”

H31.1.5(土)～2.2（各土曜日）各回定員：20名

今年のお正月は寒さの割に、「渓流ゾーン」の積雪量は３０ｃｍと少ないものの、青空に恵まれ気持ちの良い講習会となりました。初回は長野県と道内の方々が参加されましたが、早く上達してスケーティング走法に挑戦したいと意欲満々でした。

（アシリベツの滝で）

●第３５回滝野公園歩くスキー・第５回ＸＣ記録会

H31.1.6（日）参加人員：187名

昨年は雪不足で中止でしたが今年は積雪が少ないものの公園職員な方々の懸命のコース整備が功を奏し、上々のコンデションで開催されました。当日は晴天に恵まれ、今年最初のクロスカントリースキーと歩くスキーの大会を存分に楽しんでいました。、

（16ｋｍ記録会）

協会ニュース（平成３０年度冬季総集編）ホームページ：ｈttp://h-arukuski.sakura.ne.jp/も参照下さい。

●第３９回　障害者歩くスキーの集い

H31.1.13（日）参加者：178 名（選手、伴走者）

国際連合が指定した「障害者の権利宣言」を採択し「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。ボランティアの方も多数参加し大会を盛上げました。

（５ｋｍスタート）

●第４４回　道民・札幌市民歩くスキーの集い

H31.1.27(日)　参加人員：128 名

昭和５１年に第１回大会を開催し、今回４４回目を迎える、国内では大変歴史のある大会です。今年も 13 歳から８０歳までの幅広い年齢の方が家族で楽しくまた健康のために参加されました。初めての方も親切に指導します。

（16ｋｍのスタート）

●第 40 回石狩浜歩くスキー&かんじきウォーキングの集い

H31.2.3(日)　参加人員：67 名

石狩特有の風も無く、絶好のスキー日和となりました。ベトナムの研修生の方も参加し指導員の指導で最後はスイスイ滑れました。ゴール後は甘酒や無料の温泉サービスもあります。参加者減少の折、多数の参加を期待します。

（石狩浜をバックに）

●第３９回　札幌国際スキーマラソン大会

H31.2.3（日）参加人員：1,848 名（海外：86 名）

世界２０ヵ国、２０大会で構成される国際的なクロスカントリースキー大会です。「ワールドロペロペット」の加盟大会で、昨年末現在、日本では「ワールドロペットマスター」を５４人が取得しています。

（男子５０ｋｍ表彰式）

●第６回スノーデュアスロン北海道２０１９

H31.2.9（土）、10 日（日）　参加人員：19 名

２０１４年、雪の国際都市「札幌」が発祥の地の大会も６回目の開催となりました。今大会は寒さが厳しく、雪面が引締まった好コンディションのレースとなりました。ファットバイクの試乗会も開催され、外国人観光客に好評でした。

（個人戦スタート）

●２０１９道新Ｊｒ歩くスキー教室ｉｎ中島公園

H31.2.17（日）　参加人員：午前・午後合計 84 名

札幌市内・近郊の小学生を対象に全日本選手権出場経験のある田中 誠さんと協会指導員による、「次世代の選手」を基礎から指導するジュニア教室です。ミニレースでは 1～６年生と連続出場の女子児童が笑顔の連続優勝を飾りました。

（学年毎のミニレース）

●平成 30 年度野幌森林公園スノーハイキング

H31.2.24（日）参加人員：11 名

当公園は、北海道 100 年を記念して北海道立公園に指定され、２０５４ヘクタールの大部分を国有林が占めています。公園は、遊歩道が張り巡らされており、その緩やかに起伏するスキーコースで、時にはザラメ上に変化する雪質に汗をかきました。

（自然を満喫）

●第１４回利根別原生林スキーハイキング

H31.3.2（土）参加者：協会４名　岩見沢　20 名

今年は熊の影響もなく利根別原生林は７ｋｍ、５ｋｍと３ｋｍのコースが利用できました。当協会４名はアップダウンが楽しい７ｋｍコースを完走。下りのコースではシマフクロウを見ることもできました。

（参加者の皆さん）

●平成 30 年度「春山歩くスキーハイキング」(有志)

H31.3.17（日）参加者：９名

幹事役員の下見など入念な準備にも関わらず、参加者が少なく「有志」での実施となりました。登りは朝方の雪も回復し、樹林の景観を楽しみながら緩やかな傾斜をゆっくり進みました。下りは春の日差しを浴びながら、スピード感を楽しみながら一気に滑り降りました。帰りは小金湯温泉でゆっくり汗を流しました。来年は、多くの方の参加を期待しています。

（春山スキーハイキング参加者の皆さん）

（ 道新Ｊｒ歩くスキー教室　午前の参加者）

（ 道新Ｊｒ歩くスキー教室　午後の参加者）

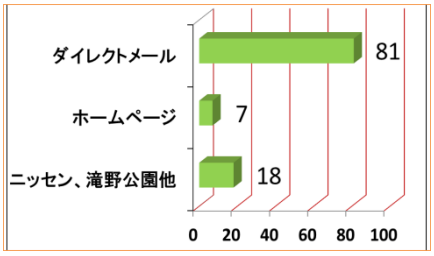
会　員　の　広　場

○平成３０年度冬季事業における募集、広報活動の概要について

当協会主催大会参加者の増大を目的とする、募集および広報活動は毎年事務局を主体に活動しています。しかしここ数年の大会参加者の減少が顕著となり、その対策として昨年に引き続き事務局、企画部および広報部が連携して実施した、「第 44 回道民・札幌市民歩くスキーの集い」および「道新 Jr 歩くスキー教室」の２事業の募集、広報活動を検証しました。

最初に、「第４４回道民・札幌市民歩くスキーの集い（開催日：１月２７日（日）」は、募集パンフレットを前年度参加者へのダイレクトメール、協会のホームページへの掲載、ニッセンスポーツや滝野公園ほかへの募集パンフレット配架依頼を行っていますが、これに加えて「北海道新聞　さっぽろ１０区（トーク）」に募集パンフレットの内容の掲載を昨年に引き続きお願いし、１２月１４日付けの「イベント欄」に掲載されました。

更に本年度は募集チラシを既存の配架箇所に加え、クロスカントリスキー専門店「サッポロスキッド」をはじめとする「札幌市内主要７スポーツショップ」に新たに配架をお願いしました。これらの成果を検証するため、大会当日にアンケートを実施しましたが、当日回答者１０４名中８１名以上（約９０％以上）がダイレクトメールなどの既存の募集方法で申し込んでおり、新規の成果は確認できませんでした。



（募集パンフレットの入手方法）

「道新 Jr 歩くスキー教室（開催日：２月１７日（日）」では、例年、前年度参加者へのダイレクトメールと札幌市内小学校への募集パンフレットの配布に加え、「道民・札幌市民歩くスキーの集い」などの大会で募集パンフレットを配布しています。具体的には、本年度は１２月初旬に前年度参加者へのダイレクトメール、１月中旬に市内１０小学校に募集パンフレットを持参、更に１０小学校に郵送を行っています。後援の北海道新聞社には社告を５回程度して頂いています。成果は本年度の応募者９１名（当日参加者８４名）の内、３７名（４０％）がダイレクトメールでの応募、５４名（６０％）が学校配布の申込書での応募と思われます。このことからダイレクトメールと学校への配布の両方法が有効に機能していると考えられます。

来年度は現状の広報、募集活動の実績に加え、事務局でのホームページを活用したメールの募集受付活動などで、大会申込者との距離を縮めるような展開を事務局、企画部、広報部で連携し実施し、また協会の実績を踏まえ新たな事業活動の依頼もあり、これらを総合的に含めた事業展開を計画したいものです。

（事務局よりのお知らせ）

○会員の皆様へ　引続き会員継続のお願いと会費のお願いについて

２０１９年６月から新年度になりますが、引続き会員の継続をお願いすると共に会費のご案内について２０１９年度分の会費（２，０００円）を７月末日までに納めて頂ける様お願い致します。

協会は会員の皆様方に支えられておりますので、何卒ご理解の程宜しくお願い申し上げます。

○事務局への事前連絡について

現在、１人で事務局勤務している関係上、時折事務局から外出することも有りますので、お手数をおかけしますが、事前に連絡頂けると確実にお会いする事が出来ます。宜しくお願い致します。

○助成金・寄付金・広告収入について

月　日	種　　別	内　　容	備　　考
3　31	広告収入	（株）日信様	道民・札幌市民歩くスキーの集い
同上	助成金	さぽーとほっと基金	同上

・今後とも皆様の多大なご協力をよろしくお願い申し上げます。

NPO法人　北海道歩くスキー協会事務局
〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目5－74　市民活動プラザ星園　405号室
電話/FAX：　011－532－7160
出勤・受付日：火、水、金、土曜日（週4日間）　受付時間：10時00分～17時00
ホームページ：h-arukuski.sakura.ne.jp　メール：h_arukuski@yahoo.co.jp
郵便振替口座-記号-番号：02740－8－100335　北海道歩くスキー協会