

NPO法人北海道歩くスキー協会

令和3年度前期・後期事業

R, 3年7月25日～R, 4年5月22日予定



札幌の秋・再発見ウォーキング

1. **日時**:令和3年11月3日(水・祝) 9時 ~ 13時

2. **コース**:

地下鉄北18条駅 ⇒ 札幌農学校第2農場 ⇒平成のポプラ並木 ⇒ 北13条通りイチョウ並木 ⇒初代ポプラ並木 ⇒ 北海道大学総合博物館 ⇒クラーク博士像 ⇒ 北海道庁旧庁舎 ⇒ 大通公園⇒ 札幌市資料館 ⇒北海道近代美術館 …… **距離10km超**

3. **天候**:くもり (気温 10.5度C) 午前10時

4. **参加者**:**16名**(うち女性2名)

5. **内容**:

●前日から気になっていた雨も開始直前までには上がりましたが、**傘を持参**しての参加となりました。

●地下鉄北18条駅から北大構内に向かう途中の児童公園「**幌北ポニー公園**」で、丸山会長の挨拶と作成された資料に基づきコース内の**見どころ・注意事項**の説明があり、いよいよ出発となりました。

- 今回のコースの特徴は、札幌中心部の紅葉スポットと北海道の歴史文化を巡る点でした。

ポプラ並木・イチョウ並木・大通公園内の木々など、今シーズン最後と思われる紅葉を見学しながらのウォーキングができました。至る所に撮影スポットがあり、多くの方がカメラ・スマホを持ち訪れていました。

(ある調査によりますと、北海道の紅葉人気ランキングでは、大雪山国立公園・定山溪をしのぎ、北大北13条通りイチョウ並木が1位となりました)

- 北海道の風土にあった酪農業を進めるためのモデル施設であった札幌農学校第2農場、140年以上前の開校以来収集・保存・研究されてきた300万点以上の標本や資料が蓄積されている北海道大学総合博物館など、短時間ではありましたが歴史や理化学に触れる機会となりました。

(時間に余裕を持ち、改めて来館したいと思いました)
また、札幌資料館などが重要文化財に指定された歴史や経緯も学ぶことができました。

(館内には、札幌出身の漫画家おおば比呂司氏の作品が展示してあり、今年が生誕100年であることを知りました)

- 最終地点の北海道近代美術館に到着した時のスマホの歩行計は、歩数は約1万7千500歩・距離は10km超・時間は4時間でしたが、脱落者もなく全員到着しました。長距離ではありましたが平坦コースでもあり、気持ちの良い運動となったことと思います。長い間コロナの影響もあり外出制限をしていた方もいたと思いますが、近くにもまだまだ魅力的な場所があることを、改めた知らされたウォーキングでした。

出発前の会長挨拶とコース内の見どころ・注意事項等の説明（幌北ポニー公園にて）





北大・札幌農学校第2農場前にて記念写真

札幌農学校第二農場



重要文化財

当会場内の諸建造物(9棟)はウィリアム・S・クラーク先生の大農経営構想のもとに、明治10年から翌11年に建てられた模範家畜房(モデルバーン)を中心とした農場施設を、明治42年から明治44年にかけて旧農学校第2農場(現図書館北側)から現在地へ移築あるいは新築したものである。当該諸建造物は明治の洋風建築として建築技術史上価値あるもので、また当時の酪農経営を知る貴重な資料であることから昭和44年8月国の重要文化財の指定を受けている。




畜舎と関連施設



紅葉も素晴らしいです



「環状通エルムトンネル」の上の遊歩道を歩く（上）
石山通りへの近道を歩く（下）



**「平成ポプラ並木」
平成12年70本のポプラ並木
の挿し木の苗木を移植**



**「平成ポプラ並木」から
再び北大キャンパスへ**

旧恵迪寮の石碑もありました



自然が豊かな広いキャンパスは東京ドームの約38個分





北13条イチョウ並木長さ380m
多くの人出で賑わってました

北海道大学総合博物館

学術標本を良好な状態で集約・管理し、学内外に情報を発信しています



ニホンジカの
骨格標本



マンモスの原寸大の標本



ミュージアムカフェでは
食事・コーヒー・ソフトクリ
ーム等販売してます



* クラーク銅像札幌農
学校初代教頭：左^上
* 東京オリンピック時
北大通過後南門
から道庁へ：右^上
* 南門の横で百年歴史
を刻む古民家居酒屋
発見：左^下



オリンピックコース・道庁へ向かってます



道庁は工事中



道庁の紅葉



大通公園の紅葉



札幌資料館前で記念写真





* 北海道近代美術館広場

* 嵐の中の母子像1953年
本郷 新(作成者)
(明治38年～昭和55年)



美術館前にて終了ミーティング…
魅力的な場所もあり改めて知らされた
ウォーキングでした

令和3年度 後期集会

1, 日時：令和3年11月21日（日）10:30～12:00

2, 場所：札幌市民活動プラザ星園 2階会議室

3, 参加人員： 20名

4, 集会内容：

①理事長挨拶

②令和3年度後期事業計画について

*一本化（道民・札幌市民歩くスキーの集いと
滝野公園歩くスキー大会兼クロスカントリースキー
記録会）の経過について

*令和3年度後期事業計画について

*令和3年度後期事業計画の運営について各運営長が
発表

③その他

*令和3年度歩くスキー行事予定表について

*正会員と一般会員の現状について

*令和3年度助成金・寄付金・広告収入について

- *事業に伴う交通費の変更について
- *ゆうちょ銀行の口座開設について
- *令和3年度後期事業の出欠表について

◆今年度もコロナ禍のため懇親会は中止しました。

受付係り森真枝さん



丸山理事長の挨拶で開催されました





参加者20名で開催



資料説明する理事長



令和3年度 後期事業計画

令和3年11月21日現在
(敬称略)

後期 番号	(11月～5月) 開催日	事業名	主務者	備考
1	11月21日(日)	後期集会	丸山 理事長	正会員 10:30～12:00 市民活動プラザ星園2階大会議室
2	12月04日(土)	救命救急講習会	浜島	市民活動プラザ星園2階中会議室 13:30～16:00
3	1月08日(土)	令和3年度初めての歩くスキー”滝を見に行こう”	津久井	滝野公園「滝野公園溪流ゾーン」
	1月16日(日)			滝野管理センター
	1月22日(土)			4回実施予定
	1月29日(土)			
4	2月04日(金)	北海少年院	丸山	千歳
	2月18日(金)			午後1時～3時まで
	2月25日(金)			
5	2月06日(日)	第42回札幌国際スキーマラソン大会	豊吉	白旗山、札幌市 札幌スキー連盟
6	2月06日(日)	第43回石狩浜歩くスキー&かんじきウォーキングの集い	田原	石狩市体育協会
7	2月11日(金祝)	野幌森林公園スノーハイキング	清野	野幌森林公園
8	2月13日(日)	第9回スノーデュアスロン北海道2022	佐藤	滝野公園、花サイクルクラブ
9	2月20日(日)	第47回道民・札幌市民歩くスキーの集い	山本	滝野すずらん公園常設コース
10	2月23日(水祝)	第38回滝野公園歩くスキー大会兼第8回滝野公園	中村	滝野公園、滝野管理センター
		クロスカントリースキー記録会		
11	3月13日(日)	令和3年度春山スキーを楽しむ会	山本	札幌市郊外(奥手稲山)
12	5月22日(日)	百合が原公園とウォーキング	佐藤	北区百合が原公園
	1月23日(日)	第42回障害者歩くスキーの集い(中止)	白澤	滝野公園溪流コース、朝日新聞社

令和3年度後期事業計画の運営について各運営長が発表



定刻の12時に終了しましたがコロナ禍の為懇親会中止



令和3年度 救命救急講習会

- 1、日時 : 令和3年12月4日(土) 13:30~15:20
- 2、場所 : 札幌市民活動プラザ星園 2階会議室
- 3、参加人員 : 12名 (定員20名)
- 4、講師 : 浜島 泉 (北海道歩くスキー協会名誉会長)
- 5、テキスト : とっさの時の救急ガイド(札幌市消防局)
- 6、内容 :

協会主催の救命救急講習会は、第1回を2005年に開講し、
今回で15回目に成りました。

この間厚別消防署から北辰病院そして市民活動プラザ星園へと
場所を変えて開催となりました。

講義:

(1) 新型コロナウイルスの感染が広がっている時の救命の 手順「3つの基本」の説明

- ① 胸骨圧迫 (心臓マッサージ) や人工呼吸をする時、心臓が
止まってしまった人が新型コロナウイルスに感染している
かもしれないと思って行動しましょう。

- ②心臓が止まって倒れているのが成人の時は、胸骨圧迫とAEDを使った**電気ショック**を行いません。人工呼吸は行いません。
- ③心臓が止まって倒れているのが子供の時は、人工呼吸の訓練者で、技術と意志がある場合は**人工呼吸**も行います。

(2)心肺蘇生とAEDの使用の手順の説明

- ①倒れている人の周りの**安全確認**
- ②**反応**や**意識**を確認
- ③他の人(応援)を呼ぶ・**救急車**を呼ぶ・**AED**を持ってきてもらう。
- ④**呼吸**を確認
- ⑤胸骨圧迫(心臓マッサージ)1分間に**100回~120回**のテンポで**30回連続**実施
- ⑥**AED**の使用と**胸骨圧迫**の繰り返し。
- ⑦**救急隊**への引継ぎ

実習:

* 各人が2グループに分かれて実施しました。

- ・パルスオキシメーターの使用方法

- ・胸骨圧迫

- ・AEDの使用方法

* 参加者の70代男性は胸骨圧迫でうまくいかず何回も実施していましたが、そのうちうまく圧迫でき安心していました。



講師：浜島医師の説明



参加受講者・・・12名



パルスオキシメーターの測定



女性グループの実習



男性グループの実習

令和4年初めての歩くスキー

1, 日時

- ・1回目: 1月8日 (土曜日)、
- ・2回目: 1月16日 (日曜日)
- ・3回目: 1月22日 (土曜日)、
- ・4回目: 1月29日 (土曜日)

2, 場所

滝野すずらん公園つどいの森広場(集合場所:東口休憩所)

3:天候

- * 1月 8日 (土) 晴れ 気温-11度, 雪温-10度, 積雪 34 cm
- * 1月16日 (日) 晴れ 気温-6度, 雪温-5.4度, 積雪 1m02 cm
- * 1月22日 (土) 雪 気温-3度, 雪温-4.1度, 積雪 1m03 cm
- * 1月29日 (土) 曇り 気温-5度, 雪温-4.0度, 積雪 1m01 cm

4:参加人員各定員20名

(各予約事前受付, 当日空きがあれば受付可)

- ・1回目: 1月 8日 (土曜日) 参加者: 14名、
- ・2回目: 1月 16日 (日曜日) 参加者: 11名、
- ・3回目: 1月22日 (土曜日) 参加者: 7名、
- ・4回目: 1月29日 (土曜日) 参加者: 12名、

5:内容:

- 今年度の「初めての歩くスキー”滝を見に行こう”」は溪流ゾーンが昨年度からの**工事の為、中止**になりました。
平成22年に創設されましたが、今年度に限り「初めての歩くスキー」に名称変更してつどいの森広場で実施致しました。
- 東口休憩所での**座学講習会**は歩くスキーの**用具、走法、ワックス**など**基礎説明**を行いました。その後つどいの森広場の横で**準備体操**を行い、実技では協会講師が歩き方、**滑り方、転んだ時の立ち上がり**等の**デモンストレーション**含めて実施致しました。その後**五グループ**に分かれマンツーマンで、スキー**装着・脱着**等を教えました。
- 三連休の為つどいの森広場は、混んでおりコロナ密を避け、広場の横で各グループ事に**個別指導**を行った後、つどいの森で**実践体験**を行いました。**8歳～70歳代迄の初心者**でしたが心地よい汗を流し**前半は四苦八苦**でしたが**後半**に於いては皆さん**コツを覚えて大変上手になりました**。
- 参加者・指導者の一言**
*埼玉県から来た小学低学年女の子は今日が初めての体験でしたが、**滑れる様になり「スキー大好き」と笑顔**で話しておりました。

- * 50代の男性は「前に体重を傾け左右に重心を移動して前進させるテクニックを**取得**しました。少し自信がついたので、**歩くスキーの大会**にも**挑戦**したい」とおっしゃっていました。
- * 40代の女性はコロナで**長い間巣ごもり生活**でした。「**スキーを履いて歩く**」という概念が私にとって**新しく、新鮮**でした。
今日は、天気も良く、空気も澄んでいて、気持ちよく、自然の中で思いっきり**リラックス**でき、**ストレスが無くなりました**。
- * **指導者曰く**・今日の**講習会**で教わった『**履き方**』・『**歩き方**』・『**ハの字**』・『**滑る姿勢**』がポイントです。
今までさまざまな参加者を見てきましたが、まず **最初に徹底的に教える**ことはこの**4点**です。この点を**ガッチリ練習**して、あとはひたすら**回数**をこなせば、たった1日でも見違えるほど上手くなります。
自信を持って頑張ってくださいね！
- 今回は溪流ゾーンに於ける様な**滝等の景観**はありませんでしたが「**歩くスキーの楽しさ**」と「**心地よい汗を感じて頂いた**」講習会だったと思います。当講習会は第4回目迄ありますので、**現在滝野すずらん公園で申込みを受付中**です。なお**当日空きがあれば参加可能**ですが皆さん奮ってご参加下さい。**お待ちしております。**



座学では用具・走法・ワックス等の基礎知識を学び
ました

スキーの装着・脱着等を・・・



【1回目記念写真：参加者：14名、1月8日（土曜日）】





デモンストレーション・クラシカル・推進滑走等





デモンストレーション・・・交互滑走等

だんだんと上手になって来ました



テクニックを収得し少し自信がついて来ました...

『埼玉県から来た小学低学年女の子の初体験』



最初は転んでました・・・



コツをつかみました



後半は一人で滑れ様になりました

【2回目記念写真：参加者：11名、1月16日（日曜日）】





指導を受けスキーの脱着も覚えました・・・



初歩の基本・・・ポールを手に持って歩く練習から



上り坂・登り方の基本練習



色々基本を教わりコツを覚えました：ゴールでポーズ！

【3回目記念写真：参加者：7名、1月22日(土曜日)】

第3回目

- 今回はスノーデュアスロン北海道2022にチームで参加する女性の方が指導員からスキーの履き方、滑り方の指導を受けました。「自信を持って大会に参加できる」と話されていました。講習後は、大会で滑る3kmコースに挑戦し練習しておりました。
- 歩くスキーの講習にヘルメットを被って参加された方は、ここ滝野で正月にスキーを借りて滑り、転んだ時に頭を打ったため、用心のために被ってきたとの事です。講習では、デモンストレーションの時、滑り方・転び方・転んだ時の起き上がり方を教えました。
- 今回は、雪の降る中での講習会で、朝のうちにコースも整備されましたが、講習が始まるころには5cmほど積もっており、新雪を踏みしめながらの講習で、コースを3・4周回るころには軽い汗を掻くほどでした

記念集合写真・・・参加者7名





実践体験講習会



準備体操①



準備体操②



つどいの森広場で走行練習



つどいの森で走行指導



各坂でのブルーク滑降練習風景

4回目(最終回)

記念写真: 参加者: 12名、1月29日(土曜日)

* 4回の講座を振り返って歩くスキーの魅力は何と言っても、冬の銀世界の中をマイペースで歩きながら、自然との一体感が感じられ又各人に合った選択肢もあります。参加した皆さん大変上達し満足しておられました。子供達の中には「将来 オリンピック選手になりたい」と希望と夢を描いていました。来年も開催予定ですので大いに参加お願いいたします。



4回目(最終回)集合記念写真





準備体操①



親子で準備体操②

基本のコツを指導



指導後一緒に歩きましょう



少しずつ上手になりました



大変上達致した一コマ
①6歳の女の子..



②両親と9歳の男の子..



③豊平区から来たお母様とお子様も..笑顔





最後はストレッチ体操で終了

