

NPO法人北海道歩くスキー協会

令和4年度前期・後期

令和4年6月19日～R. 5年4月29日予定



令和4年度「はじめての歩くスキー」 ～滝を見に行こう～

1, 日時

- ①1回目: 1月7日 (土曜日)、 ②2回目: 1月14日(土曜日)
③3回目: 1月21日(土曜日)、 ④4回目: 1月28日(土曜日)

2, 場所

- * 受付: ロッジゆきざさ
* 会場: 溪流ゾーン歩くスキーコース往復約2km
アシリベツの滝の氷瀑を見に行くツアー

3: 天候

- * 1月 7日 (土) 晴れ 気温 -6.6度, 雪温 -5度, 積雪 59 cm
* 1月14日 (土) 曇り 気温 1.0度, 雪温 0.度, 積雪 63 cm
* 1月21日 (土) 曇り 気温 -6.0度, 雪温 -6.4度, 積雪 102 cm
* 1月28日 (土) 晴れ 気温 -14度, 雪温 -14度, 積雪 92 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 7日(土曜日) 参加者: 16名、(申し込みは19名)
・2回目: 1月 14日(土曜日) 参加者: 15名、
・3回目: 1月21日(土曜日) 参加者: 6名、
・4回目: 1月28日(土曜日) 参加者: 11名、(申し込みは13名)

5: 内容:

- 今年度の「はじめての歩くスキー”滝を見に行こう”」は溪流ゾーンが**一昨年度**からの工事が終了して、**3年**ぶりにアシリベツの滝の氷瀑を見に行く事が出来ました。(R2年**鱒見の滝**方面、R3年**つどいの森**で実施)
- ロッジゆきざさでの**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、ロッジゆきざさの下にあるワックスハウス前で**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。
- 各グループ事に個別指導を行った後、アシリベツの滝まで緩い登りを進みました。今年は積雪が多いため**圧雪してカッターでコースを切っており、歩きやすい状況**です。天候にも恵まれ参加者は心地よい汗を流し、スムーズに滝に到着する事が出来ました。滝は7割程度が凍っていて参加者は思い思いに記念写真を撮り、その後参加者揃っての集合写真を撮りました。復路は、アシリベツの滝を背にして、ワックスハウスに向かい緩やかな坂を下り、到着後整理体操を行い解散しました。又体力に余力のある参加者は、**鱒見の滝コース**にも挑戦していました。

●参加者の一言

- * 参加者70代男性曰く「1月7日は、五節句の一つ“人日(じんじつ)の節句”で無病息災を願う日です。今日の朝食に春の七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)を食し、前年の厄払いをし、新たな一年の無病息災を祈願して参加いたしました」とおしゃってました。
- 折しも、今日1月7日は札幌雪祭りの雪輸送開始日に当たり、滝野公園から陸上自衛隊による搬送が始まりました。
例年、雪不足に悩んできた滝野公園のコンディションは最高でした。
- 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ホームページより前日までに申し込み下さい。
皆さんのご参加お待ちしております。

【ロッジゆきざさへ皆さん笑顔で
集まりました】



座学講習：歩くスキーの始まり歴史楽しみ方等説明 ～1972年札幌オリンピックで誕生したスポーツ～



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



真剣に聴く受講者

触れて見て覚える・・・



疑問点を個別に・・・説明



第一回目開催記念写真：参加者16名 1月7日(土曜日)



準備体操



念入りに・・・



歩き方、滑り方、転んだ時の立ち上がり等の実技
〜デモンストラーション〜

サ～出発準備
スキーの装着脱着の指導



自分で装着出来ました・・・

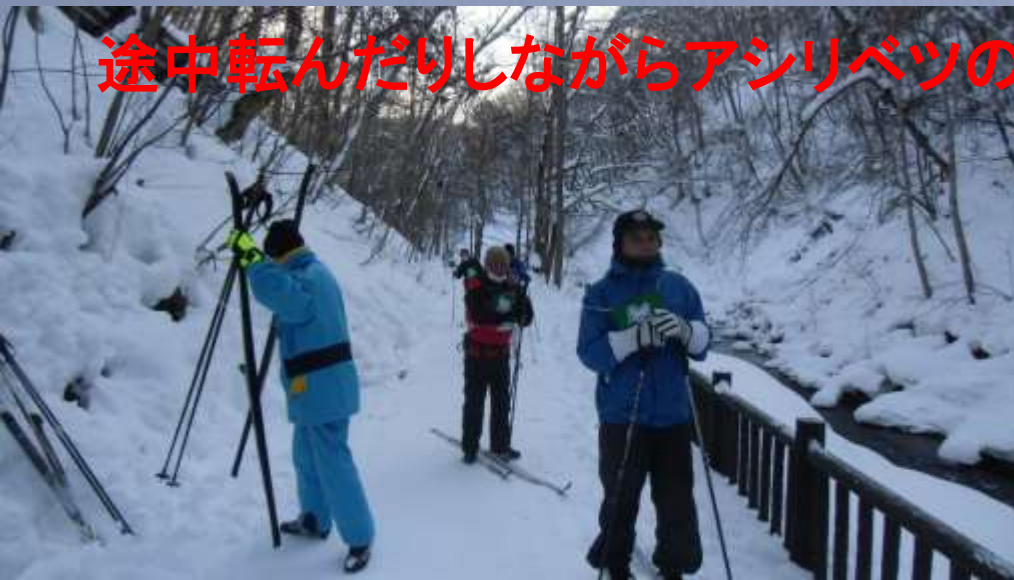


アシリベツの滝に向かって出発

東京から来た小学1年生指導を受け少し滑れる様になりました



途中転んだりしながらアシリベツの滝につきました





日本百名瀑の一つ「アシリベツの滝」は、高低差26m札幌で最大級の滝。厳しい寒さが続くと、滝が凍る「氷瀑」という神秘的な現象を見ることができました。(現在氷瀑は7割程度)

滝・氷瀑に見とれて・・・写真撮る参加者



滝と氷瀑の両方が楽しみ、皆さん笑顔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ました





氷付いた滝・氷瀑等の冬景色を満喫した一行



復路はコツを覚えて大変上手になりました…



到着後：整理体操を行い解散しました。又体力に余力のある参加者は、鱒見の滝コースにも挑戦していました

第二回目開催記念写真:参加者15名 1月14日(土曜日)

* 2日前からの異常気象で、本日も1月と思えない気温となりコースコンディションが心配でしたが、カッターもしっかり切っており、滑るには何も心配はありませんでした。今回も15名と参加者が多く、当公園の担当者に聞いたところWebでの申込が今年が多いとのことでした。

* 参加者の一言

- 夏にはアシリベツの滝まで来たが冬は初めてです。還暦を少し過ぎ一人参加しましたが大変楽しかったので又参加したいです！
- 歩くスキーの立派な道具はそろえてお母さんとお嬢さんで参加したお二人。今回が初滑りで少しコツを覚えました。これから練習して上手になり大会に参加したいです!!
- 今回、特別参加で滝野管理センターの3名の職員も参加されツアー楽しんでおられました。

スタート前の個別指導





アシリベツの滝に到着致しました

気温が高く氷瀑は先週より減り4割の凍結でした・笑顔の記念写真……



【第三回目記念写真：参加者：6名：1月21日（土曜日）】

アシリベツの滝は厳しい冷え込みとなり、寒さで凍り、**白銀の芸術**が浮かび上がっていました。

高さ約26メートルの氷の滝「**氷瀑**」です。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頂いた講習会となりました。

また、今後の予報では降雪と冬らしい厳寒の到来により**氷瀑の魅力**が更に増します。

●参加者：一言

- ・**外国人**：初めての体験で大変楽しく一生の宝物です
- ・**40代の男性**：札幌で氷瀑が見れる事知りませんでした。参加して良かったです。
- ・**初めの参加者**：スキーの知識・実技のコツ・森の雪景色を体験して感謝致します。



ロッジにて・・・座学講習でスキーマの知識を学ぶ・・・



一面・雪の絶景の中を滑る参加者



旅行で来た外国人：指導員も真剣



親子で参加・・・子供は上達しました

コツを学び・・・滑れる様になりました・・・





深雪の中を行く：参加者少し余裕も出ました

【滝・氷瀑をバックに記念写真・・・全員笑顔でした・・・】



厳しい冷え込みとなり、滝は寒さで凍り、白銀の芸術各1コマ・・・
～高さ約26メートルの氷の滝アシリベツ「氷瀑」～見事でした



【第四回目記念写真：参加者：11名：1月28日（土曜日）】
最終回

●この講習会は平成22年（2010年）に始まり今までに多くの参加者で13年の歴史ある講習会となりました。

暖かいロッジでは前回同様用具、ワックスなど基礎知識、滑り方の基礎知識の座学を行いました。

●スタート地点では、歩き方、滑り方、転んだ時の立ち上がり等の実技を実施し、その後グループに分かれ、スキーの技術指導を行いました。全員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復路の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。

来年も実施予定ですので参加よろしく願いいたします。

●参加者：一言

・50代の御夫妻：初めてみる「氷瀑」という神秘で幻想的な現象を見る事が出来て大変幸せな気持ちになりました。

・40代の女性：快晴の天気です。雪に覆われた木々など白銀の世界が美しいコントラストで夢の国のようでした。



9時半から受付開始・・・当日2名キャンセル参加者11名



前回同様・・・用具、ワックスなど基礎知識、滑り方の座学を行いました



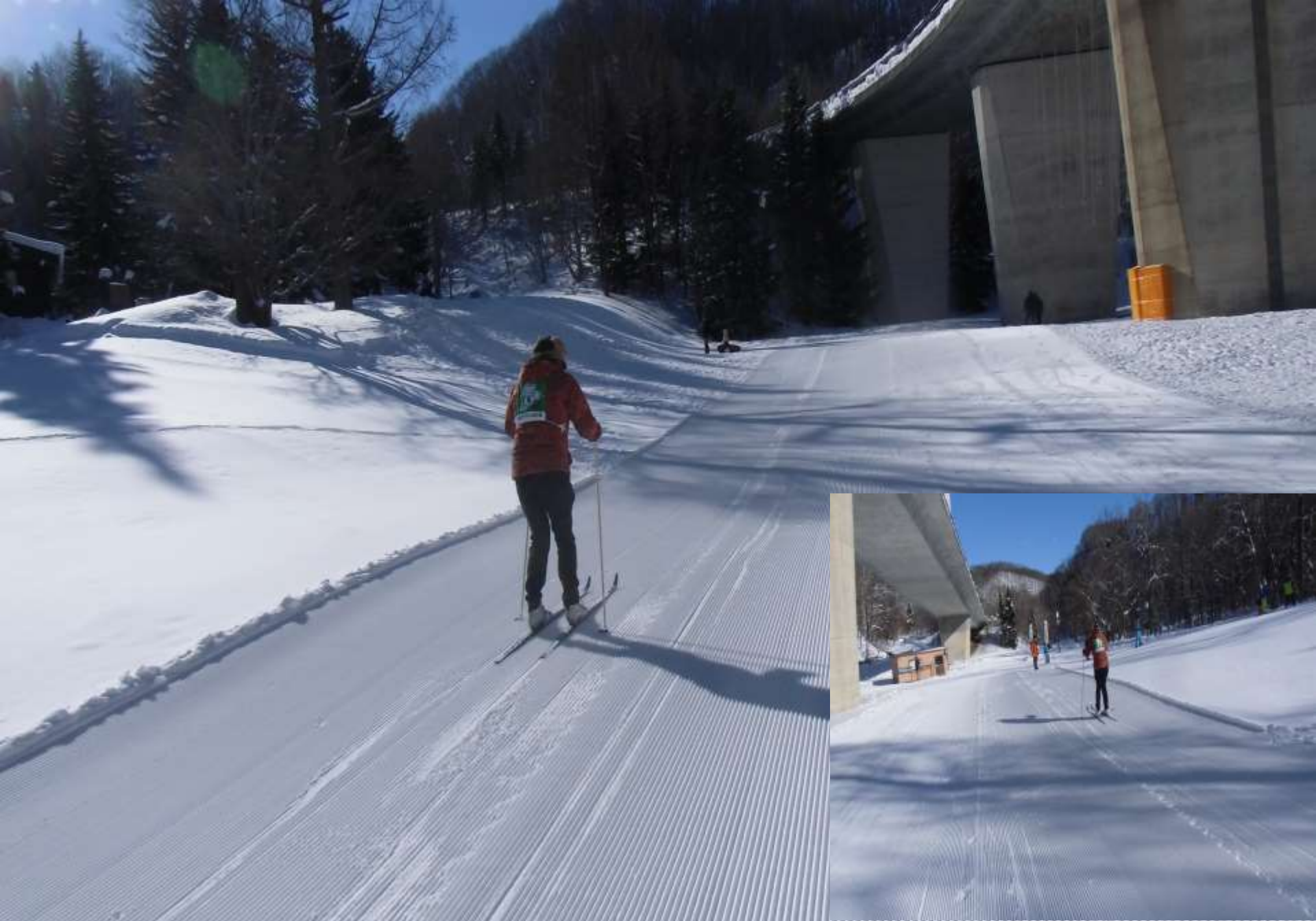
念入りな準備体操



転んだ時の立ち上がり等の実技……



出発前の個別指導により滑る感覚を収得しました・・・これから出発です・・・



コツが分かり・・・少しずつ上達いたしました・・・



滑る基本を教える指導員と参加者・・・

滝に到着..



滝の広場・快晴の為か歩くスキ・徒歩・スノーシューで多くの方が氷瀑見学で賑わってました



見事な氷の造形美が姿を現していました。右側の本流の滝は、氷瀑で水が流れ落ちる様子も見えず音のみ聞こえました。また左の滝も完全に凍り付いているように見えました。先週からの連日寒さで氷瀑が進み90%凍り見事な光景でした。



見事な氷瀑の前で集合記念写真



氷瀑を見る参加者・・・



札幌市内から来た御夫妻:歩くスキーと氷瀑に満足・・・記念写真



復路では皆さんコツを覚えて大変上手になりました