

## ●第1回 初めての歩くスキー「滝を見に行こう！」

- 1, 日時 : 平成23年1月 4日(火)
- 2, 場所 : 滝野公園 溪流ゾーン(せせらぎコース)
- 3, 講 義: ロッジゆきざさ 10:00～  
「歩くスキーについての基礎知識」
- 4, 実技講習: 靴の履き方、歩き方のコツ他、その後滝を見に行く。12:00終了・質疑応答等後解散

5, 天候: 曇り時々晴れ、気温:0度C、積雪:約15cm

6, 参加人員: 22名(大人17名、小学生5名)

7, 内容:

- \* 初めての人が上手になり日本滝百選の一つアシリベツの滝を見に行くのが目標です。
- \* 4グループに分け個人指導を終えスタート、行きはぎこちなかったですが帰りは大変上手に歩いていました。  
特に、静岡県から来た2人の小学生の上達振りには驚きました。
- \* 初めて見る冬の滝は、夏に比べて豪快ではないですが、凍結した氷柱にキラリと陽があたりきれいでした。  
なお、今回はSTVテレビの取材がありました。

STVテレビの取材がはまりました



個人指導を終えアシリベツの滝を目指して  
スタート、





初めて見る冬の滝は、夏に比べて豪快ではないですが、凍結した氷柱にキラリと陽があたりきれいでした。

初めての滝に感動！STVテレビの取材を受ける  
子供達(1/11どさんこワイドで放映されました)



# ● 第27回滝野公園歩くスキー大会

1、日時：**平成23年1月10日(祝)** 10:30スタート

2、場所：**滝野公園**

3、天候：晴、気温-5度C

4、参加人員：**397名**(9歳~91歳まで)

5、コース：**16km、10km、6km**

6、内容：

(1) スタート前に**古澤 緑さん**のスケートテング走法の滑走がありその後10kコースを一緒に滑りました。

(2) 参加者には**9歳から91歳**の方及び本州からの参加者もいました。

(3) 積雪はやや少なめでしたが、主催者のコース整備が行きとどいていて**快適な歩くスキー**が実施できました。

## 開会式の風景



元オリンピック選手の古澤緑さんの模範滑走の  
フォームをイメージしてスタートに臨んだ







終了後の豚汁は最高でした！満足

# マイペースで滑走

幌

滝野公園で歩くスキー 札

第27回滝野公園歩くスキー大会（北海道新聞社、開発局など主催）が10日、札幌市南区の滝野すずらん丘陵公園で開かれ、道内各地や本州から参加した9歳から91歳までの397人が雪原を駆けた。

参加者は6、10、16歳の3コースに分かれ、勢いよく滑る人、ゆっくり歩く人と思いきいのペースで汗を流した。

6歳に参加した江別市の福本一さん(68)は「今年の滑り初め。正

月でだらだら過ごした分、体を動かして気持ちいいね」を汗をきらめかせた。最年少の小名木礼仁君(9)―真駒内緑小3年―は父親の明宏さん(48)と参加し、「最後は苦しかったけれど頑張れた」と満足そうだった。

長野、ソルトレーク両冬季五輪のクロスカントリーに出場した古沢緑さんも10歳に参加し、他の参加者を激励しながら滑っていた。

(片岡澄江)

翌日の北海道新聞朝刊より

# ●第31回障害者歩くスキーの集い

1、日時：**平成23年1月16日(日)**

**10時15分スタート**

2、場所：**滝野公園・溪流コース**

3、天候：**晴、気温 -0.3度C**

4、参加人員：**約140名**

5、コース：**7km、5km、3km、1km、**

6、内容：

\* 例年になく温かく、参加者の皆さんは、思い思いのスピードで楽しく歩くことが出来ました。

**7kmに参加された方が多くなり、技術の向上もみられ、12時前は全員がゴール**することが出来た。

また、伴走される方の指示も的確で、スムーズに滑っている姿が見られました。本当にご苦労さまでした。





開会式が始まりました

# ●2011年読売ニューイヤー歩くスキー大会

1、日時： **平成23年 1月 30日（日）**

2、場所： **滝野公園**

3、天候： **晴れ**、気温： **-4度C**

4、参加人員： **292名**

5、コース： 16km、10km、6km

6、内 容：

\* 天候は良かったのですが、積雪が約50cmと少なかったです。一部ガリガリの所等があり滑りずらい所が有りましたが、その他の所は非常に良く整備されており滑りやすかったです。雪が降ってくれる事を願います！

\* 完走後の**豚汁**も又格別に美味しかったです。



## 開会式の様子・会長挨拶



# スタート直前



スタートした選手





## 滑走する選手





ゴールです！気分爽快でした

# ●さっぽろ雪まつり歩くスキー体験事業

- 1、日時： 平成23年2月7日(月)～2月13日(日)  
10:00～17:00
- 2、場所： 大通西11丁目広場 1周 約150mコース
- 3、目的： 雪まつり会場において歩くスキーの体験事業を実施することによりウインタースポーツの魅力をPRする。
- 4、対象： 市民及び観光客
- 5、事業内容： 用具の無料貸し出し及びスキー体験支援
- 6、協会の支援内容： 延人数76名の支援  
(スキーの貸出及びコースの監視)
- 7、利用人員： 延べ1,471名
- 8、内容：
  - 道外で雪の降らない地方の観光客の方及び外国の方が多かった様です。又4歳～80歳以上の方と幅の広い年齢層の方が楽しんでいました。
  - 2月13日には冬季オリンピックコンバインド団体金メダリストの阿部雅司さんの滑りの見本とタイムトライアルを実施6名の方が挑戦しました。(阿部さんはストックなしで2周)それでも阿部さんが早かった様です。
  - YouTubeの動画サイトにFM NORTHWAVEのDJカツノリさんの歩くスキー体験が配信されていました。(3分45秒)

# 雪のHTB広場に展示してある 本願寺飛雲閣の雪像



# サザエさん一家



大雪像 サザエさん

北海道テレビ放送で毎週日曜日午後8時30分から放送の国民的アニメ「サザエさん」。  
原作者サザエさんは今年で生誕85周年を迎えました。  
昭和44年から放送が始まったアニメも42年目を迎え、今年は大満洲10丁放送地に  
大雪像となって登場しました！  
サザエさんをはじめ、高千穂、フネ、マスオ、カツオ、ワカメ、タラちゃん、  
そして娘のタマまでおなじみの一家が数多くいました！



リレハンメルオリンピックノルディック複合団体金メダリスト  
の 阿部雅司さんの滑りの見本とタイムトライアルを実施  
6名の方が挑戦しました。(阿部さんはストックなしで2周)  
それでも阿部さんが早かった様です。……2月13日

毎年体験される観光客……



## ●第31回 札幌国際スキーマラソン

- 1、日時：**平成23年2月13日(日)8:50スタート**
- 2、場所：**札幌ドームを会場として旧西岡オリンピック距離競技場を含む周辺**
- 3、参加者：**2479名**(海外141名:16ヶ国)
- 4、コース：3km、5km、10km、25km、50km
- 5、特別ゲスト：**北海道日本ハムファイターズ「B・B」、  
コンサドーレ札幌「ドーレくん」**
- 6、内容：**\* 4歳から91歳迄の幅広い参加者が自分の体力や技量にあわせて滑走しました。又自然にあふれるコースをのんびり家族団欒で歩くほほえましい姿もありました。**
  - \* 女子の50km部では当協会ではインストラクターを勤めた**古澤緑さんが優勝**しました。
  - \* 特別ゲスト「B・B」と「ドーレくん」が歩くスキー3kmを完走、又表彰式のプレゼンターを勤め大会を盛り上げてくれました。この大会は、ワールドロペット認定大会で、**国際色豊かであり且つ格調ある大会**でした



# ミーティング後の配置を待つスタッフ



ドームをバックにスタートを待つ選手



# 最初の難関坂道を駆け上がる選手



先頭からかなり遅れました



自然を楽しみながら…



マイペースで…



特別ゲスト：北海道日本ハムファイターズ「B・B」と  
コンサドーレ札幌「ドーレくん」は3kmを完走





男子表彰式の1コマ



特別ゲスト「B・B」と「ドーレくん」は表彰式のプレゼンターを勤め大会を盛り上げてくれました。

# 女子の50キロ部では当協会でインス

## トラクターを勤めた古澤緑さん

### (8スポ)が優勝しました。

#### ●タイム:3時間6分50秒4

# 古沢、3度目優勝

スキー 国際 13日

札幌国際スキーマラソン

(札幌市、札幌スキー連

盟、朝日新聞社など主催)

札幌ドーム周辺を発着点と

するコースであり、男子50+

は山田洋(自衛隊)が初優

勝。女子50+は古沢緑(8ス

Pーハチスポ)が3年ぶり3

度目の優勝を飾った。

## 弟子の前で実力披露

1998年長野大会など冬

季五輪に2度出場した古沢

が、女子50+を制した。3度

目の優勝は、これまでとひと

味違う喜びがあった。

1年半ほど前に、知人とク

ロスカントリースキーやウオ

ーキングなどを指導するスポ

【男子】50+ ①山田洋(自衛隊) 2時間21分33秒7 ②佐藤(自

衛隊) 2時間30分19秒6 ③スニ(チエゴ) 2時間34分56秒5 ④25+ ①佐藤雅彦(自衛隊) 1時間9分59秒0 ②柴田(自衛隊) 1時間10分5秒1 ③沢田(自衛隊) 1時間10分6秒2

④腹部(梅原整形外科) 3時間15分2秒6 ⑤米田(たんだほの丘) 3時間17分17秒2 ⑥25+ ①渡辺志保(山形・米沢興譲館高) 1時間31分52秒4 ②渋谷(北海道・真栄中教) 1時間34分30秒4 ③渋谷(磐城学園大) 1時間36分58秒8



女子50+で優勝した古沢緑

「ツククラブ」8SPーハチスポ」を立ち上げ、講師を務めている。その会員とともに出場。生徒らの前で実力を見せた36歳は、「今回はきちんと走ろうと思っていたので、うれしいですよ。教えている人たちも応援してくれました」と笑顔で話した。

2002年ソルトレーク五輪後に第一線を退いた後も、競技を続けてきた。「この競技は体に強い負荷をかけなくてもできる。長く続けられるスポーツというのを教えていきたい」と競技者拡大に努めていく。

女子25+を制した渡辺 高校1年生。「けっこう後ろの方からスタートしたので、どんだん抜いていった。楽しんで滑れました」



## B. B君の過剰サービスも受けました



## ● 第3回 初めての歩くスキー「滝を見に行こう！」

- 1, 日時 : 平成23年2月 20日(日)
- 2, 場所 : 滝野公園 溪流ゾーン(せせらぎコース)
- 3, 講義: ロッジゆきざさ10:00～歩くスキーについての基礎知識
- 4, 実技講習: 靴の履き方、歩き方のコツ他、その後滝を見に行く。  
12:00終了・質疑応答等後解散
- 5, 天候 : 晴、気温:0.2度C、積雪:約80cm
- 6, 参加人員: 19名(大人13名、子供6名)
- 7, 内容: \*

今回も小学生を含む家族の方が多く、楽しく歩くスキーをしていました。コースは昨夜から今朝にかけての積雪でコースカッターもきれいに入り最高の状態でした。

また、初めて歩くスキーをされた方もすぐに体重移動によるスムーズな滑り方ができる様になり、楽しそうに仲間と歩いていました。アシリベツの滝は、今年は温かい日が続き氷着が少なく、左右に滝が流れていました。

この時期ではめずらしい事と思います。

滝を見に行こう！は3回企画終了  
大変好評で来期も計画するそうです。



5Kコース折返点

アザリハツ

strata  
TAKAYAMA

# 「歩くスキー教室 in 大通公園」

- 1、日 時： 平成23年2月20日(日) 午前、午後
- 2、場 所： 大通公園8・9丁目特設会場  
「大通公園わくわくウインターランド」200m、500mコース
- 3、天 候： 晴れ
- 4、参加人員： 小中学生97名(午前、午後に分けて実施)
- 5、特別講師： リレハンメル五輪金メダリスト 阿部雅司さん
- 6、内 容：
  - 会場は雪まつり終了後の大雪像等の雪を有効活用するため歩くスキーコースを初め各種行事が今年初めて誕生しました。(3月13日まで)
  - 午前・午後にわかれ阿部雅司さんから直接指導を受け元気いっぱいに楽しみながら子供達は滑りました。
  - 阿部さんのデモンストレーションや金メダルの披露も行われ子供達は目を丸くして歓声を上げていました。
  - チーム別のミニレースも行われ白熱した試合が行われ、父母からも大きな声援が送られていました。
  - 当協会の役員による歩き方のコツ等の指導も行われ子供達はすぐに上達して、今後もスキーをやりたいと笑顔を見せていました。

# 読者の声

雪像の雪再利用  
アイデアに快哉

会社役員 立花 勲 84  
(北広島市)

来年2月の「さっぽろ雪まつり」終了後、壊した雪像の雪を再利用し、大通公園の西8、9丁目に歩くスキーコースを造成するほか、雪遊びイベントを実施したり、飲食店屋台を並べる計画との記事(9月12日朝刊)を読み、快哉を叫んだ一人です。

わたしも以前から、歩くスキーの普及にかかわっている者として、せっかく莫大なお金と労力をかけて製作した雪像の雪をそのまま放置することはあまりにもつたいないことなので、何

H22. 9. 12道新

## 「さっぽろ雪まつり」閉幕後も帰らないで

# 大通公園で 歩くスキー



今年の雪まつり終了後に取り壊された雪像。来年は一部を再利用しスキーコースができる

### 500mコース整備 解体雪像の雪再利用

雪まつり閉幕後、大通公園の雪像が取り壊された。その雪を再利用し、大通公園の西8、9丁目には、歩くスキーコースが整備される。雪像の雪を再利用し、大通公園の西8、9丁目には、歩くスキーコースが整備される。雪像の雪を再利用し、大通公園の西8、9丁目には、歩くスキーコースが整備される。



さだひろ まぎ

とか知恵を出し、有効に活用するべきだと常々考えていたところです。

折しも、来年は札幌オリンピックが開かれて40年目の大きな節目の年です。タイムリングもびったりで、有意義な企画だと思います。歩くスキーはいつでも、

どこでも、誰でも、老若男女を問わず、普段着のままできる手軽な健康づくりのスポーツです。特に冬は運動不足になりがちなので、基礎体力づくりには有効で、肥満や高血圧など生活習慣病の予防にも最適です。

立花顧問道新読者の声に投稿  
雪像の雪再利用に快哉(カイサイ)

札幌の街の中で歩くスキーコースの実現を  
心から楽しみに期待しております・・内容



参加人員：小中学生97名：午前、午後に分けて実施・・・指導するスタッフ

グループ別に分けて細かい指導



初めての為うまいか  
ない子供達







コースへ出て歩ける様になりました

本当に上手になりました 参加して良かったよ！将来オリンピックの選手になりたいと断言する夢のある… 子供達





スタッフとリレハンメル五輪金メダリスト阿部雅司さんを囲んで記念写真

## ●利根別原生林スキーハイキング

- 1、日時：**平成23年3月6日(日)**
  - 2、場所：**岩見沢公園利根別原生林**
  - 3、参加人員：合計**31名**  
(北海道歩くスキー協会6名、  
岩見沢スキー連盟の方25名)
  - 4、コース：**約8kmの林間コース(昨年7km)**
  - 5、天候： 晴れ、時々曇り、
  - 6、内容 \* 今年**は利根別ウォーキングセンター～**  
萩の山スキー場見晴らし台までの**往復約8km**  
**コースに変更**したため、昨年までの**急な下り坂**は  
なくなり**楽に滑る事が**できました。
- \* 天然自然林に囲まれた**景観を**楽しみ、**又野鳥や**  
**小動物の足跡**等が見られの**んびり会話**をしながら  
歩き親交を深めました。

岩見沢スキ一連盟伊藤会長を先頭に





爽快に行く参加者



## ● 第36回道民札幌市民歩くスキーの集い

1、日時 : 平成23年3月13日(日)

2、場所 : 滝野公園

3、天候 : 晴れ 気温5.2度C

4、参加人員 : 191名(エントリー数)

5、コース : 16km、12km、6km、1km

6、内容 :

●今年度の大会もバーサーの歩くスキーの部と同じ日に成り  
参加人員が昨年と同じく少なかった。

●今年の滝野公園の大会の中では最高の天気、積雪状況  
の中気温も高く快適なスキーが出来ました。

(コースも最高良かったです)

●今年初めて設けた1kmコースでは、親子の方で4歳の  
女の子とお母さんがいましたが親子で楽しく滑っていました。  
(子供用のレンタルスキーは板130cm～有り又靴は17cmから  
有ります。)



3・11大震災の為黙祷で始まった大会でした



## 3・11震災で大会を開催するか否か・・・挨拶する会長



スタート1分前





スタート直後

今年初めて設けた1kmコースでは、親子の方で4歳の女の子とお母さんの2人でしたが親子で楽しく滑っていました。





道民札幌市民歩くスキーの集い

札幌市立中央公園  
第36回  
道民・札幌市民  
歩くスキーの集い

滝野に於ける今年最後のイベントも無事終了・スタッフ全員集合写真、御苦労様でした。

## ●春山歩くスキー遠足 & 表彰式

1、日時：平成23年3月27日(日)

2、場所：

中山峠「境岳山麓」及び「979峰」と「電波塔作業道」コース  
開発局中山峠駐車場 9時30分スタート

3、天候：晴のち曇り、時折小雪

4、参加人員：25名

5、内容：

●春の柔らかな日射しのもと、健脚組とゆっくり組に分かれて山をめざしました。それぞれの頂上では小雪も舞、残念ながら羊蹄山の山並み等素晴らしいロケーションを見ることができませんでした。

それでも皆さんは完走して満足感に満ちていました。

●ハイキング後定山溪温泉で汗を流し昼食会と距離表彰式を行い、平成22年度の行事は全て終了致しました。

●平成22年度距離認定表彰者・・・

\* 5000km表彰 丹野 恭知さん

\* 3000km表彰 五十嵐英雄さん


//

立川 忠雄さん 以上3名・おめでとうございます

出発前の集合写真・参加人員：25名





A group of people is skiing on a snowy slope. The scene is set in a winter landscape with many bare trees. The sky is a clear, deep blue. The snow is bright white, and the shadows of the trees are cast long and dark on the ground. The people are wearing various winter gear, including jackets and hats. They are spread out across the slope, some appearing to be in motion while others are standing still. The overall atmosphere is bright and crisp.

健脚組とゆっくり組みに分かれて完走をめざす  
ゆっくり組は境岳山麓，健脚組は△979峰まで  
そして「電波塔作業道」コースへ

モバイル隊のスタッフも活躍致しました





「境岳山麓」で笑顔！

健脚組み「979峰」の山頂で



定山溪温泉で距離表彰式を行い平成22年度の行事は全て終了致しました。



温泉入浴後は・昼食・アルコール等々・・・懇親会  
大満足でした



## ●第29回蘭越町ニセコ連峰歩くスキー

- 1、日時 : 平成23年4月3日(日)
- 2、場所 : 蘭越町ニセコ連峰チセヌプリ周辺
- 3、天候 : 曇天 気温1度
- 4、参加人員 : 350名(道内外)

5、コース : 5km、10km、15km、30km

6、内容:

- 歩くスキーシーズンを締めくくる日本最後の大会で、6歳～91歳の参加者は、それぞれのコースをマイペースで完走しました。また、美しいニセコ連峰の春山を楽しみながら汗を流し、心身ともリフレッシュし、満喫致しました。ゴール後は、豚汁をいただき、また、順位、タイムもない、**ほのぼのとした満足度の高い大会**でした。開会式では、恒例のお楽しみ抽選会があり、広島県から参加した人への遠方賞や地元温泉無料宿泊券、特産物らんこし米等が当たり大会を盛り上げました。



宮谷内町長挨拶



準備体操する選手





スタート直後



スタートからの急勾配の坂を駆け上がる選手



難所を駆け上がる選手



指導のもと選手は上へ・景観がよくなる