

NPO法人北海道歩くスキー協会

平成30年度前期・後期

H, 30年6月17日～R1年5月19日



平成30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30年 6月17日(日) 総会10時～ 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29年度会務運営報告・資産報告

(2)平成29年度事業報告

(3)平成29年度決算報告

(4)平成29年度監査報告

(5)平成30年度会務運営方針(案)

(6)平成30年度事業計画(案)

(7)平成30年度予算(案)

・無線機(5台@50,000=250,000)購入について

(8)平成30年度理事、監事、名誉会長、顧問

(9)その他

・平成29年度正会員在籍者名簿と一般会員

在籍者名簿及び平成30年度各在籍者名簿について

・平成30年度前期事業出欠票について

4, 懇親会及び距離認定表彰式

● 5, 0 0 0 k m達成 山口 正さん
おめでとうございます

● 2, 000km表彰 加藤 準 さん
おめでとうございます

* 新規正会員の紹介 : 森 様、 森下 様

5, 親睦会:ロイン亭にて一般会員の方も参加して実施しました

議長の説明

平成30年 NPO法人 北海道歩くスキー協会 通常総会
平成29年度 距離認定表彰式



総会出席者



執行部原案どおり可決されました



立花名誉会長締の挨拶



正会員紹介



森眞枝氏



森下雅幸氏

懇親会・・・ビールが美味しいです



良く飲みました



酔ってきました



真っ直ぐ帰るのかな・・・笑顔・・・笑顔



厚別中央・厚別西地区をノルディックウォーキングハイキング

1、日時:平成30年8月19日(日)

09:10～09:40 準備体操及び歩行要領:09:40～スタート、10:30信濃神社到着
途中雨が強く降り出したので今日のウォーキング信濃神社までとしました。

10:40～ストレッチ、11:30～昼食、12:30～安全祈願祭

2、場所 : 札幌市厚別中央地区

3、天候 : 雨

4、参加人員 : 43名+指導員澁谷さん以下3名

5、コース : 当初の予定は青少年科学館～旧馬場農園サイロ～厚別中央公園～信濃小学校～信濃神社～JR厚別駅前～厚別西地区に行く予定でしたが雨が強く降ってきたので信濃神社までの約2.5kmで終了しました。

6、内容 :

- 今回は前回平成27年10月のウォーキングと同じコース設定として、ノルディックウォーキングを教えていただきながらコースを歩きました。
- 最初に青少年科学館の広場で歩き方の指導をしていただき4グループに分かれてコースを歩きました。
- 明治15年諏訪大社より御分霊し、心の拠り所として創建された信濃神社では全員で北海道歩くスキー協会と皆様の発展を願い安全祈願祭を行い祝詞奏上、榊奉納等の神事を執り行いました。
- 神社の参集の間で祈願祭終了後にお神酒及びビール等を飲みながら懇親を深めました。
- 今回はノルディックウォーキングの指導として澁谷洋子さんと2名の指導員の方をお招きして歩き方の基礎を学びました。
ありがとうございました。
- 今日は途中で雨が強く降りはじめ信濃神社で終了しましたので又今後計画したいと思っています。



インストラクター澁谷洋子さんの説明…ウォーキング
時の注意点やポールの使い方教わりました



インストラクター澁谷洋子さんと2名の指導員の方のお話



ポールを使用して準備体操



念入りに・・・





出発前の集合写真



途中で雨が強く降りはじめ信濃神社で終了





時間があるので神社の参集の間に再度ウォーキングの歩き方のコツと健康づくりに効果的な歩き方等を渋谷先生に教えてもらい、とても勉強になりました



信濃神社では全員で北海道歩くスキー協会と皆様の発展を
願い安全祈願祭を行い祝詞奏上、榊奉納等の神事を執り行いました



神社の参集の間で祈願祭終了後にお神酒及びビール等を飲みながら懇親を深めました・・・

定山溪「朝日岳」登山

- 1、日時 : 平成30年9月23日(日) 地下鉄真駒内駅09:10集合
- 2、場所 : 定山溪温泉 朝日岳(598.2m)昼食は「湯の花温泉」
- 3、コース : 豊林荘コース登山口～分岐点～山頂(598.2m)登山口11:00スタート
～分岐点で休憩～山頂12:10下山12:50登山口に到着
- 4、天候 : 晴れ、気温24℃(登山口で)
- 5、参加人員 : 12名
- 6、内容 :

- 台風21号や胆振東部地震の影響で開催が危ぶまれていましたが運営長の事前調査の結果実行することが出来ました。前日の雨もやみ晴れ渡る青空のもと一行は豊平川に架かる「憩い橋」を渡り豊林荘コースをスタートしました。
- このコースは樹林が多く景観は今一でボコボコ岩の急勾配の連続箇所もあり、又数か所は台風影響の倒木をくぐり抜けて悪戦苦闘しながらそれぞれ自分の体力に応じて登り、岩戸コースとの分岐点で休憩しました。その後一気に登り頂上に辿り着きました。
- 山頂の標識は大きくその下にベンチがありました。木々に囲まれて見晴らしは良くなく余市岳、定山溪天狗岳等が樹木の隙間から見えました。倒木伐採の仕事で来た営林署職員の方に記念写真を全員で撮って頂きその後一気に下山しました。
- 恒例により最後は、湯の花温泉で汗を流し、昼食・ビール等を飲みながら親睦を深めました。参加者の声「朝日岳頂上と書かれた看板を見て頂上到着を知りました」「一番早く朝日を受けることから朝日岳と名づけられた」「ミズシキ等の可愛い花で癒されました」「健康に感謝・登山後の温泉とアルコールが最高」等々笑顔で話してました。



出発前のミーティング



準備体操



出発準備



出発前憩橋で・・・12名



コースは樹林が多く景観は今一…岩戸コースとの分岐点で休憩しました



頂上で記念写真





温泉入浴後の親睦会



平成30年度 後期（冬季）事業

平成30年度 後期集会 & 懇親会

1、日 時：平成30年11月25日（日） 11:00～12:00

懇親会12:10～13:50

2、場 所：アサヒビール園 はまなす館 & ロイン亭

3、参加人員：28名

4、集会内容：

(1) 理事長挨拶

(2) 「立花勤」顧問への感謝状贈呈、新規正会員の紹介「尾山」氏

(3) 平成30年度 後期事業計画の説明（各運営長）

(4) その他

- ・平成30年度 歩くスキー予定表

- ・正会員と一般会員の現状について

- ・平成30年度助成金、寄付金、広告収入について

- ・「各種大会参加者増加対策」及び「規会員増加対策」

- ・平成30年度後期事業の出欠表

5、懇親会：ロイン亭でバイキングの飲食をしながら今シーズンの

意気込み等話して親睦を深めました。

会長挨拶

NPO法人 北海道歩くスキー協会 後期集会





正会員の皆さん・・・参加人員：28名



立花氏への感謝状の贈呈

懇親会・・・ロイン亭にて



良く食べ飲みます・・・



平成30年度 救命救急講習会

- 1、**日時**: 平成30年12月8日(土) 13:10~15:30
- 2、**場所**: JCHO札幌北辰病院 2階 講義室
- 3、**参加人員**: 14名(定員20名)
- 4、**講師**: 浜島 泉 (NPO法人北海道歩くスキー協会名誉会長、医師)
- 5、**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) 応急手当の基礎知識
 - ア、応急手当・救命処置 イ、救命の連鎖 ウ、突然の心停止の防止
 - エ、心肺停止時の処置 オ、応急手当と救命措置のまとめ
 - (3) 救命処置
 - ア、救命措置の流れ(心肺蘇生とAEDの使用)
 - イ、心肺蘇生の手順(胸骨圧迫と人工呼吸または口対口呼吸)
 - ウ、AEDの使用手順
 - エ、気道異物の除去(口や喉に何かが詰まった時)

- 当協会主催の救命救急講習会は第1回を平成17年12月に厚別消防署で開催し平成28年の第11回からは、場所をJCHO札幌北辰病院に移しての講習会となりました。講師は、第11回までは札幌市防災協会に依頼していましたが、昨年の12回からは、諸般の事情により、教材を札幌市医師会から借りるとともに講師も協会医師が担当することとしました。
- 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興味深い話に、参加者一同聞き入っていました。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今までになくインパクトのあるものでした。
- 実技では、2グループに分かれ、札幌医師会から借用の手足のついているリアルな人形を使い、役割を交代しながら、実技を行いました。質疑応答では、スーパーなどで倒れた時、硬い床の上でAEDを使用するのか？など実態を踏まえた多くの質問が出され、テキストや実技で覚えることから一歩進んだ雰囲気講習会でした。
- 今回3名の初めての参加者がいましたが、何回も実施することにより、応急手当の自信をつけることが重要です。来年も実施予定ですので、多くの皆さんの参加をお願いいたします。

浜島先生の講義



受講生の皆さん



AEDの使用手順説明



AEDの実習①



AEDの実習②

平成30年度 クロスカントリースキー講習会

- 1、日時 : 平成30年12月23日(土、祝) 10:00~12:00実技講習
13:00~14:00ワックス講習
- 2、会場 : 滝野公園(つどいの森オーバルコース、管理センター会議室)
- 3、天候 : 曇り、気温:0°C、雪温:-1.0°C、積雪:12cm
- 4、参加人員 : 12名
- 5、内容 :
 - 今年の冬の北日本は平年並みの寒さが予想されていますが、札幌市の現在(12月24日)の累計降雪量:91cm(昨年度:135cm平年度:125cm)積雪量13cm(昨年度:22cm、平年度:26cm)で予想に反し、かなり暖冬気味に推移しています。
 - 今シーズンも滝野公園冬季開園日に合わせて、平成30年度クロスカントリースキー講習会が開催されました。滝野公園の積雪は札幌市の平均積雪量並みの12cmと少なく、滝野公園つどいの森のコースはオーバルコースと3kmエゾリスコースのみが滑走可能な状態でした
 - 講習会参加者はクラシカル走法3名、スケーティング走法7名(当日参加者1名)で講師はONEWAYスポーツの田中さんと協会指導員で実施しました。

●午前は準備体操の後、**田中講師**発案で最初に参加者全員で各々の走法でオーバルコースを試走し、走法の留意点のアドバイスを受けました。
アドバイスのポイントは「**楽に長く滑走する**」にはワンキックごとに「**確実な左右への体重移動と体重を乗せた前側キック**」のための**体重移動に留意**することを常に念頭に置くことで、**考えながら滑走**することが、理論と実践に裏打ちされた**田中講師の講習のキーワード**でした。

●午後は、**田中講師のワックス講習会**です。
キーワードである「**楽に長く滑走する**」を実現するシーズン前やシーズン後の滑走面の**チューンナップ**の効果、シーズン中の**生塗ワックス**の使用法や**ホットワクシング**による
①滑走面のクリーニング、②ベースワクシング、③トップワクシング、
④スペシャルワクシング
の実習を交えた内容となり、参加者から活発な質問が出ました。

受講生の皆さん



クラシカル走法講習



スケーティング走法講習



ワックス講習会

平成30年度 初めての歩くスキー“滝を見に行こう”

1、日時 : 第1回目:平成31年1月5日(土)10:00~12:00
第2回目:1月12日(土)、第3回目:1月19日(土)
第4回目:1月26日(土)、第5回目:2月2日(土)

2、場所 : 滝野公園 溪流ゾーン「せせらぎコース」

3、天候 : 晴れ、気温-4.0℃、雪温-2.3℃、積雪 30cm

4、参加人員 : 2名(定員20名)、

5、内容 :

●今年の「せせらぎコース」は積雪が30cmと昨年より10cm少ないため講習会の開催が危ぶまれましたが、青空に恵まれ、また雪温が低いのも幸いしてスキーが気持ちよく滑る、格好の講習会日和と成りました。
講習会はロッジで歩くスキーの用具、走法、ワックスなどの基礎説明を行い、「せせらぎコース」のスタート地点で準備体操と協会のベテラン講師による実技指導を行いました。

- 実技指導は、平地滑走の交互滑走(ダイアゴナル滑走)と推進滑走、坂を登る開脚と坂を滑る・止まるプルーク滑降(制動滑降)のデモの後、アシリベツの滝への往復1kmを講師からの適切」なアドバイスを受けながら、青空の下で心地良い滑りを楽しみました。
- 日本の滝百選の一つである、アシリベツの滝は昨年に比べて比較的低い気温の割に滝と氷瀑の両方が楽しめ、滝を背景に皆さん笑顔で記念写真に納まりました。
今回は、長野県と道内の2人の参加者でしたが、早く上達してスケータィングに移行し、よりクロスカントリースキーを楽しみたいと意欲満々の方々に、講師陣も熱の入った講習会になりました。今後の二人の努力と上達に期待したいものです。
- 当講習会は5回目まであります、現在、滝野公園で申込受付中ですので皆さん奮ってご参加下さい

基礎座学講習



青空の下で



準備体操

心地よい滑り



1回目の参加者アシリバツの滝で



2回目の参加者



3回目の参加者



4回目のAグループ



4回目Bグループ



4回目Cグループ



4回目Dグループ



5回目の参加者