

NPO法人北海道歩くスキー協会

令和6年度前期・後期

令和6年6月16日～令和7年5月18日予定



令和6年度「初めての歩くスキー」

1, 日時

- ①1回目: 1月4日 (土曜日)、 ②2回目: 1月11日(土曜日)
③3回目: 1月18日(土曜日)、 ④4回目: 1月25日(土曜日)

2, 場所

- * 受付: 東口休憩所
* 会場: つどいの森オーバルコース

3: 天候

- * 1月 4日 (土) 晴 気温 -7.0 度, 雪温 -6.0 度, 積雪 25 cm
* 1月11日 (土) 雪 気温 -4.0 度, 雪温 -5.0 度, 積雪 26 cm
* 1月18日 (土) 晴 気温 -12.0 度, 雪温 -12.5 度, 積雪 29 cm
* 1月25日 (土) 晴 気温 0 度, 雪温 0 度, 積雪 32 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 4日(土曜日) 参加者: 7 名、
- 2回目: 1月 11日(土曜日) 参加者: 16 名、
- 3回目: 1月18日(土曜日) 参加者: 5 名、
- 4回目: 1月25日(土曜日) 参加者: 4 名、

5: 内容:

- 2025年は**ヘビ年**！滝野の森には *アオダイショウ *シマヘビ *ジムグリ 3種類のヘビが住んでいます。ヘビは獲物を待つ**忍耐力**がある動物です。忍耐力強く、目標に向かって粘り強く努力する傾向があります。忍耐力強く歩くスキーを続けることで、ポジティブな結果が得られ**体力の向上**又 **精神的な心のリフレッシュ効果**も高まります。
- 東口休憩所で9:30**受付開始**、10:00からの**座学講習会**は歩くスキーの用具走法、ワックス等基礎説明を行いました。その後、東口休憩所を出た屋外で集合写真を撮り、**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、つどいの森オーバルコースで周回しながら指導しました。参加者は**心地よい汗**を流し、スムーズに滑走する事が出来ました。 11:50 **整理体操**を行い解散しました。
- 当講習会は第4回まであります。多数の方の参加をお待ちしております。申し込みについては滝野公園ホームページより前日までに申し込み下さい。なお、**当日空きがあれば当日参加も可能です。**

9:30受付係



参加者



【東口休憩所に皆さん元気に集まりました】

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歩くスキー～



用具・走法・ワックス等の基礎説明・・

真剣に聴く・質問する受講者

第一回目開催記念写真：参加者7名 1月4日(土曜日)



参加者と指導員記念写真



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
〜デモンストレーションです〜



歩き方①



歩き方②



滑り方



転び方

最初は慎重にゆっくりと・・・



指導を学び・・・少し感覚を覚えました・・・

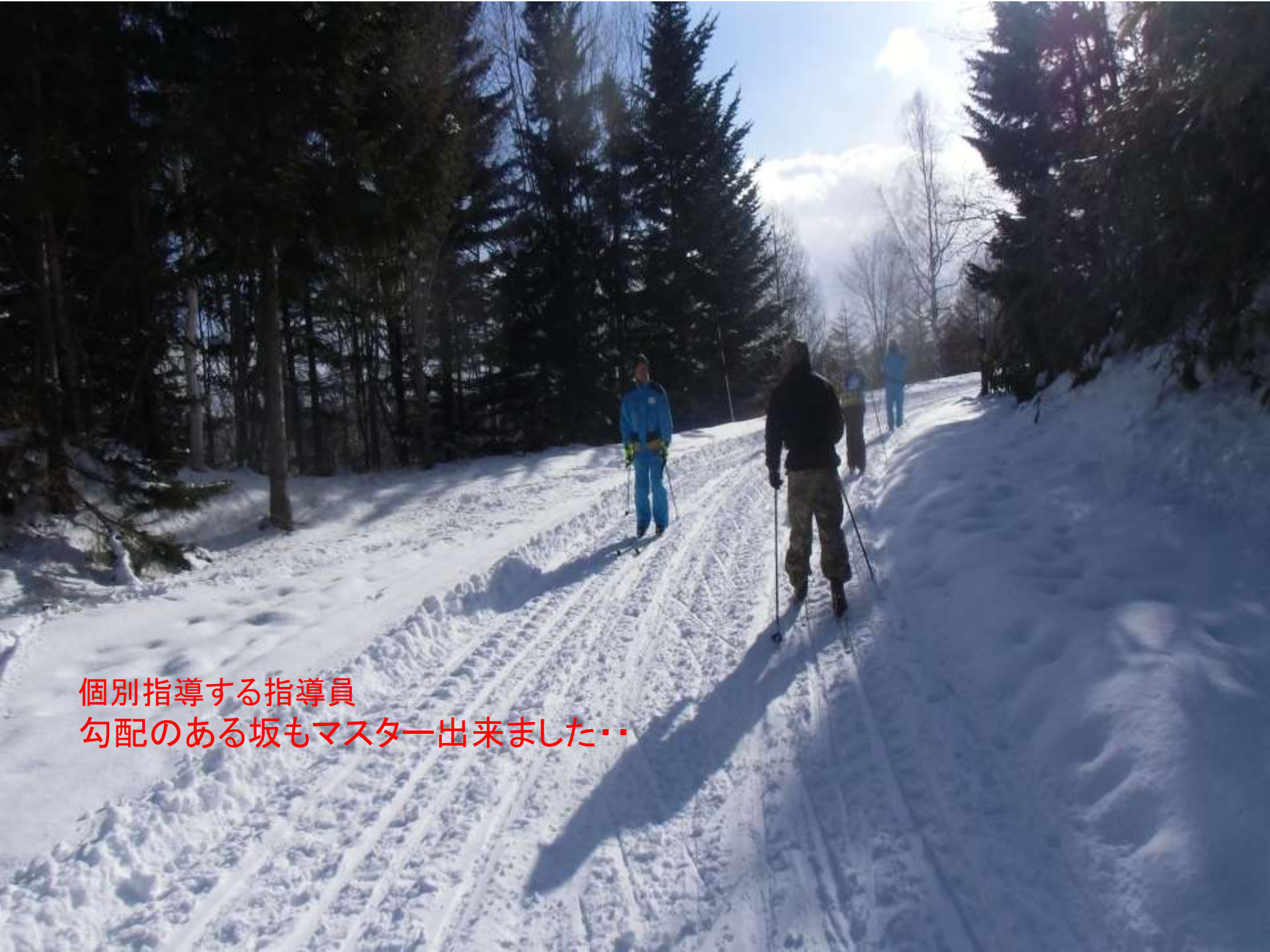




3kmコース途中まで挑戦しました



大会に出場出来る位上達した小学生・・・



個別指導する指導員
勾配のある坂もマスター出来ました・・・



まだ疲れません・・・



終了時間まじか・・・少し疲れました



小学校5年生とお父様

コツを覚えて大変上手になりました・・・最後に笑顔で記念写真



11時50分指定場所に集まりました



これからも続けて練習をし、さらにスキルを磨いていきましょう
次回もまた元気にお会いできることを楽しみにしています（指導員より）

閉会后：整理体操を行い解散致しました

第二回目開催:1月11日(土曜日) 10時～

*内 容

当日の早朝に少しの降雪があり、滑りやすい
コンディションでしたが、会場は雪合戦の大会もあり
大変混雑しておりました。

9才から65才までの幅広い年齢層が参加され、初めて
スキーを経験する人やゲレンデスキーの経験者で
歩くスキーは初めての人等、最初はバランスを崩して
転んだり、尻もちをついたりしていたが、指導員から
「つま先に体重をかけるとしっかり進むよ」助言を受け
練習しました。最後は皆さんコツをつかみ「歩くスキー」
を楽しんでおりました。

当講習会は今月土曜日残り 2回 (1/18, 1/25) あります。
多数の方の参加をお待ちしております



受付係

スキー一式確認 ①



スキー一式を確認点検②



受付係と貸出スキーを
準備するスタッフ



座学講習
初めてのスキー用具も理解

第二回目開催記念写真：参加者16名 1月11日(土曜日)





滑り方①



滑り方②



坂道のコツ



転び方

途中で転んだりしながらゆっくりと・・・



慎重に一步づつ・・・





基本を学び上達しました



コツをつかみ滑れる様に・・・



完璧な滑りをとする参加者
(ゲレンデスキの経験豊富)



仲良し親子(楽しい家族で
した)



程良い汗をかき笑顔でポーズ：
御夫妻



秋田出身のお嬢様とお母様
大変上達してポーズ：



最後に整理体操して終了・解散致しました



第三回目開催：1月18日（土曜日）開催 10時～12時

- 前日から深夜にかけて大雪の天気予報でしたが、札幌市内は予報が外れ当日は晴れて、コンディション最高の日でした。参加者が5名でマンツーマンの指導で、参加者としてはベストのスキー講習だったことと思います。晴天の中、朝の内は気温が低かったのですが、だんだん気温が上昇し、終了間際には-3度になっていました。参加者は心地よい汗を掻き、楽しいひと時を過ごしました。
- 自前のスキーで参加した人は、ワックスタイプのスキーだったため、グリップワックスを塗る指導から始め、終了後のワックスを落とすところまでの指導を行いました。
- 双子の姉妹で参加されたかたは、高校時代のスキー授業以来で、夏場はサイクリングを楽しみ冬場の運動を探していて「歩くスキーをやってみよう」と思ったそうです。
- 今年は雪不足で滝野すずらん公園では、3km エゾリスコースのみ利用可能で、6km ノウサギコースは使用禁止になっています。



座学講習でスキーの基礎知識を学ぶ……

【3回目記念写真：参加者：5名】





準備体操：筋肉と間接の柔軟性を高め怪我のリスクを減らします



個別指導する・・・



ペースを合わせて・・・
後ろからもしっかりサ
ポート



下り坂練習①



下り坂練習②



周回コースで滑走指導する



周回コースで・・・少しコツも理解



下り坂で指導する・・・





かなり覚えてしコントロールできるようになりました



指導して頂き・・・楽しく滑り・・・再発見しました



講習を終えくつろぐ参加者・・・バランスが取れた時、滑る距離が延びた時、「自分も出来るんだ」と自信が着き、大きなモチベーションになりました



疲れた体をほぐす整理体操をして筋肉をリラックスさせました



定刻に終了しました

第四回目(最終)開催:1月25日(土曜日)10時~12時

* 内 容:

●この講習会は平成22年(2010年)に始り、今までに多くの参加者実績があり、**15年の歴史ある講習会**となりました。

早朝は曇っていましたが、開催時には晴れ渡りプラスの温度になり**絶好の天候**になりました。参加者は家族ずれ一家と小学生父子で、参加人数は少なかったが心地よい汗を流しました。前半は四苦八苦でしたが、後半では皆さんコツを覚えて、自信を持って滑るようになり、講習後は「意欲が高まり、今後も**歩くスキーを続けたい**」と話しておりました。

●参加者の一言:

* 米国ボストン出身のご主人と一家族

ご主人は大変明るく、ジョークを言い、前向きに捉え大変上手になりました。又小学生男の子は、バイアスロンを習っており、クロスカントリースキーの技術が特に求められますので、参加して確認し感触をつかんでおりました。

* 札幌西区の父子参加者:

ゲレンデスキー経験者の小学校4年生女の子は、「初めて歩くスキーに挑戦し学校のスキー授業に自信を持ってました」と笑顔で話していました。



ミーティング実施するスタッフ

九時半・受付も開始……

小学校のスキー授業に向け
事前準備のため参加した
小学校4年生と付添いの
お父様



個別指導・・・初めて見るウロコスキー板

子供とお父様にも詳しく説明・・・

第四回目開催記念写真：参加者4名 1月25日（土曜日）



晴天に恵まれて…





入念な準備体操・筋肉を運動モードに切り替えました・



歩き方①



歩き方②



転び方



起き上がり方



最初は緊張してましたが・・・

短時間で集中・・・学ぶ力も優れていて・・・上達しました



スキー授業はもう大丈夫ですよ・・・



アメリカ生まれの陽気な父親
は元気いっぱいです...



日本人の母親も終盤には
コツを得えました...



少し疲れましたが・・・まだまだ元気です・・・



大変楽しかったです・・・



個別指導で見違える程上達しました



クールダウンの整理体操・・・筋肉をリラックスさせました・・・



整理体操後・無事終了・お疲れ様でした・・・