

スキークラブニュース 2014年9月号

狂気にも思えた猛暑も峠を越え、夜になると虫の音が聞こえてくるようになりました。今年は雨による災害のニュースが毎日のように流れていましたが、皆さんの周りの方々はご無事でしたでしょうか。被災された方々には心よりお見舞いを申し上げます。

さて、役員会をはじめ各30周年記念行事実行委員会は、着実にその内容の検討を進めています。今回は8月に開催された夏期研修会の報告、10月の行事案内と記念行事実行委員会の活動内容をご紹介します。

① 夏期研修会の報告

2014年8月2日(土)、夏季研修会を開催。

テーマは、安全にスキーをするために「夏から始めようスキーの体力づくり」と題して、会員でもある有賀美由紀さんに講師をお願いし、「スキーシーズンに向けてしなやかな体を目指そう。簡単ストレッチ」を行いました。

前半は器材を使って握力と長座位前屈の測定。測定値に得点を付けて自分の体力を知る。平均していることが大切とのこと。

その後、肩甲骨を動かすことを意識した上半身の運動、椅子に座って腿裏を伸ばすことを意識した下半身のストレッチ。有賀さんの助手として同行してくださった豊島良太さんの指導も受けて下半身の運動を行いました。参加者は B8 名、S14 名の合計 22 名。講師の指導に真面目に従いながら研修はスムーズに進行しました。

その後、岡田屋モアーズへ足早に移動、ビアガーデンで暑気払いを行いました。

参加者 B6 名、S9 名+豊島さんの 16 名でした。

そして、今年入会された岡部政志さんが感想を寄稿してくださいました。

こんにちは、今年からかながわブラインドスキークラブに入会させていただきました盲導犬と共に参加しています岡部です。

スキー歴はたった1回だけの超初心者です。皆様パートナーのアイメイト含めて色々サポートをお願いする事があると思いますがどうぞよろしくお願い致します。

さて今回、8月2日土曜日に行われました『スキーシーズンに向けてしなやかな体を目指そう。簡単ストレッチ』のイベントに参加してきました。

当日は、とても天気の良い真夏日よりのものすごく暑い日でした。参加された皆様は、ライトセンターに来るだけで体力アップの効果があったのではないのでしょうか。(笑)

講師は、金沢スポーツセンター所長の有賀さんと、サポートに入ってくれました豊島さんです。

(お名前間違えていたらごめんなさい)

初めは、体力測定筋力を見る握力測定と、前屈して柔軟性を見るテスト、腹筋テストをしました。

さすが運動系のクラブだけあって、皆さんのりのりでチャレンジしていました。

いい成績が出るとプチ歓声が上がり納得いかない場合は、もう一度チャレンジ！といった感じでとても盛り上がっていました。

特に柔軟性を見る前屈のテストは、かなりの個人差が出て一番盛り上がったのではないのでしょうか。岡部は、40、5cmでした。もうちょっとあと2~3cmぐらいは気合いでどうにかなったのではないかと今更ながら考えています。

さらに持久力がないことが今回数値で出ましたので来年又機会があれば今回以上の成績目指して、がんばるぞ！などと思いつつ前半が終了しました。

次に、自宅でも出来る簡単ストレッチを前半に、下半身の筋力アップトレーニングを後半に行いました。有賀さんからの無理をしない範囲で行いましょうとの説明の後ストレッチと、筋トレ開始。初めは皆さん順調にストレッチを、行っていました。中盤から、筋トレするところになるとイタタ！腰が腰が！とてもつらそううめきがあちらこちらから上がっていました。岡部も最後の方の臀部の筋トレの時は、けっこう太ももにプルプルと来ていました。翌朝起きた時になんだかお尻が痛いなーと思って起きてみると完全に筋肉痛になっていました。(笑)そして4時ごろ最後の筋トレのセットを終了するころには、思っていたよりも筋トレの疲れが出てだんだん足の上りがつらい状態になっていました。周りからもようやく終了の声とともにため息があちらこちらから上がっていました。僕も含めて皆さんとても良い運動の機会になったのではないのでしょうか。その後は、ビアガーデンで懇親会。運動後のビールは、おいしかったですよ。風に吹かれながら今年一番おいしいビールを飲ませて頂きました。スキーシーズンまではまだまだ時間がありますが今後の活動と共に、来年スキーができる事を今から楽しみにして日々を過ごしています。初めにも書きましたが初心者で、アイメイトを連れていますので皆さんの助けを借りることが多いですがどうぞ皆さんよろしくお願いいたします。これで簡単ではありますが研修会レポートとさせていただきます。岡部 政志

② 秋のイベント「楽しく歩いてトレーニング」のお知らせ

実施日 平成 26 年 10 月 13 日(月・祝)

開催場所 よこはま動物園ズーラシア

○コース

にれのき広場からアジアの熱帯園、亜寒帯の森を廻り昼食後に動物のマスクを被った奏者による金管五重奏演奏(ズーラシアンバンド)を聞きながら休憩。

午後はアマゾンの密林からアフリカの熱帯雨林、オカピの丘、ラクダ広場を廻ります。

○集合時間・場所

(A)午前 9 時 30 分 地下鉄・JR 中山駅南口 1 番バス乗場付近

(B)午前 9 時 30 分 相鉄線鶴ヶ峰駅 改札前

○解散時間・場所 午後 4 時(予定)

○参加費

- ・ズーラシアまでの交通費は各自の負担です。
- ・入場料金は参加者の人数によって異なります。

13 日は体育の日です。スキーを安全に楽しむため体力づくりを始めましょう。

よこはまズーラシアは来春に日本一の動物園になります。広い園内いる多種多様の動物を見ながら、約 4 キロを楽しく歩きトレーニングをしましょう。園内では、動物のショーやふれあいイベントも行われています。また、体力不足で疲れた方は園内のバスを利用できます。一部の場所を除き盲導犬も入園できます。家族や友達にも声をかけて参加をしてください。

(※)当日の緊急連絡のため、申込葉書に必ず携帯電話の番号を記入してください。

(※)申込葉書の集合場所(A)(B)のいずれかを○で囲ってください。

(※)ブラインドで参加される方は、同封の回答葉書に入れた切れ目の対角線の角を切り取って返送してください。参加できない方は角を切り落とさないで返送してください。

(※)送期日 9月30日(火)

秋のイベントの問い合わせは事務局担当まで。
企画担当：小林功弘

③ お待たせしました! 2014 年度スキーツアー計画のお知らせ

14~15 シーズンに向けてツアー実行委員会が始動! ツアー実行委員会 矢部健三
7月16日(水)に横浜でツアー実行委員会(愛称ぱらくら)のキックオフミーティングを開催しましたので、その席で決まりました事項をご報告いたします。

1) 1月ツアーについて

日程：1月23日(金)夜発~25日(日)夜着の1.5泊3日

場所：岩原スキー場

宿泊：ホテルアルパイン

例年通り新幹線での移動を予定しています。

2) 2月ツアーについて

日程：2月14日(土)朝発~16日(月)夜着の2泊3日

場所：ホワイトワールド尾瀬岩鞍

宿泊：ロッジかぶらぎ

例年通り貸し切りバスでの移動を予定しています。

1月2月とも一人でも多くの皆さんの参加をお待ちしています。今から予定を開けておいてくださいね。よろしくお願ひしま〜す!

3) 30周年記念ツアーについて

15~16 シーズンに実施予定ですが、まだほとんど決まっていません。北海道へ行こう!と盛り上がっていますが、「ルスツがいいんじゃない?」「久しぶりにキロロも行きたいね!」「フラノは20周年で行ったしなあ」など、まとまる雰囲気はまだ…。皆さんよい情報がございましたら、矢部までお知らせいただけますでしょうか?お待ちしていま〜す!!

④ 30周年記念行事実行委員会からのお知らせ & お願ひ

【記念誌実行委員会】 報告 高野和男

第一回目のミーティングを、7月6日ライトセンターにて行いました。各委員の持っている情報の分析、空白となっている期間の検討を行いました。とりあえず、30年間の流れをみるため、年表を作成することになりました。次回以降、この年表を元に、情報の発掘、肉付けを行う予定です。会員の皆様には、1995年(H5)から2005年(H16)頃の情報が不足しています。クラブニュース、その他のクラブ発行物がありましたら、クラブ事務局までご一報をお願いいたします。当クラブが30周年を迎えるに当たり、30年間の歩みを電子化し、今後の活動における参考資料となるものをと考えております。皆様のご協力をお願いいたします。

【サロン実行委員会】 報告 岡由美

7月19日(土)神奈川県民サポートセンターにて、第1回サロン実行委員会が開かれました。出席者：実行委員(岡、川添、志村、八重樫、串田、小須田) 他：白崎
30周年記念の「サロン」を"いつ""どこで""どのような内容"で執り行うかを話し合いました。

今後調整検討を重ね、変更なども起こると思いますが、現時点でのサロンの概略は以下のようになりましたのでご報告いたします。今後準備等で皆さんのお力をお借りしたいことも多々あると思います。〇〇なら手伝えるよ。などありましたら実行委員にお声かけいただけるとありがたいです。みんなで協力して30周年に向けて盛り上がり上げていきたいと思っています。

【サロン概略】

1. 開催日時（案）

2015年10月3日（土） 午後から

2. 内容(案)および場所第一部：他団体との交流

場所：ライトセンター

★ブラインドスキーを行う他団体との交流や、意見交換ができればと考えています。また、私たちのクラブでのスキー誘導法などの紹介もできたらと検討しています。

第二部：懇親会

場所：二俣川周辺

★クラブ会員のみなさんと飲食しつつ、昔を振り返りながら楽しく過ごしたいと考えています。

⑤ 会計からのお知らせ

7月31日までに振込をお願いしていましたが、まだ払い込みそびれていらっしゃる方がいらっしゃいます。お手数でも**9月30日まで**にお願いいたします。今年度は従来の年会費¥2,000/人に加え30周年記念行事実行委員会活動費(主に交通費)として更に¥2,000/人の徴収を提案し、承認されました。よって、総会を欠席された会員の方は**¥4,000/人**の振込をお願い致します。また、従来は前年度会費が未納の方に2年分の会費納入をお願いしておりましたが、管理の都合上、今年度は過去の未納分を帳消しとします。振込先は下記の通りです。皆さんの会費によって当クラブは運営されています。どうか期日までに納入をお願いします。

以前の郵便口座には振込まないようご注意ください！！

『クラブニュース編集・発行』

発行責任者： 渋谷清二

広報Team： 福田 川添 高野 プラス白崎

<http://www.kanagawa-blindski.com/>

事務局 白崎