

道スキー協主催 「スキーシンポジウム」

11/5

高等学校教職員センター(大通西12丁目)でスキーシンポジウムが開催されました。スカディから12名が会場に、2名がZoomで参加しました。午前には青森に住む全国スキー協、小川理事長がZoomを利用し「スキーを取り巻く状況」や「スキー協って何」等の講義、さらに道スキー協、三浦教育部長から指導員規定について説明がありました。

午後から、道スキー協、島崎会長の挨拶の後、マスターズレーサーを名乗る澤口さんが講師です。澤口さんは、スキーフェスティバルやポール練習会の時、コーチを務めてくれています。

テーマは「スキーは楽しい!! もっと楽しむために・・・」です。途中から講師はスキーブーツを履いて身振り手振りで解説してくれました。いわく、「スキーは歩くことと同じ」「右足、左足、片足ずつ歩くように滑る」「ターンの時、内脚を引き付ける動作が大事」などシンプルで分かりやすい内容でした。印象的だったのは、ターンを谷回り、山回りに分割せず切り替えから次の切り替えまでを1連の運動と捉えていることでした。菅



ヨガでリフレッシュ!!

11/19

昨年好評のヨガ、今年は参加者の都合がつかず1日だけの開催となりましたが、大麻西地区センターで6名参加。シンポジウムでもテーマになりましたが「自分の身体の状態をチェック」できました。アイソメトリック ネッグムーブメントなど出せる力の半分以下で押し合う動きやストレッチ、呼吸に集中や全身運動盛り沢山のメニューは無心になって2時間半がアツという間に終了した感じです。後半の身体力を徐々に抜いていく呼吸法では1分もしないで(というか秒で)寝てしまう方も(笑)。毎日できたら変わるなと思いつつ、なかなか自分では難しいのでプロになった貝森さんにやってもらえるのはやっぱり良い機会。時々円山のクラスに行こうと思います。畠館

コミュニティスペースpono <https://yoga-sukha.com/#>

毎週水曜日 19:00~20:30

札幌市中央区南1条西24丁目

LEADビル3階

平岡クラス

毎週金曜日 10:30~12:00

札幌市清田区平岡5条1丁目1-40

クラブハウスプラッツ2F P有り



これからの行事

- 1月4日(金) スカディクラブ役員会 大麻西地区センター PM7:30~
- 1月6日(土)・7日(日) 冬休み子供スキースクール in グリーンランドホワイトパーク
8時20分ロッジロゼ集合
- 1月14日(日) 第2回スキー例会 in グリーンランドホワイトパーク
9時半スタート
- 1月21日(日) 第3回スキー例会 in キロロスノーワールド (貸切バス) 江別市役所駐車場 7:20出発
リフト代 現地購入の場合 64歳以下5,000円 65歳以上4,700円 (道内在住を証明するもの持参)
事前購入がお得 ウェブ1日券道民割 64歳以下4,700円 65歳以上4,300円
キロロスノーワールド公式サイト 又は 11月24日道新10ページ参照
- 1月27日(土)・28日(日) 全国スキー協主催 デモ選&テクニカルコンペ in 北長沼スキー場
スカディから数名、参加予定