

<p>新日本スポーツ連盟・兵庫県スキー協議会 通信</p> <p>N O W ナウ No.308</p> <p>ホームページアドレス http://www.wsaj.org/</p>	<p>発行 2020年 6月10日</p> <p>県スキー協事務局 編集者 山口 力</p> <p>〒652-0804 神戸市兵庫区塚本通 7-2-17</p> <p>セントアベニュー兵庫2F-201 TEL(078)575-4885</p> <p>郵便振替 01190-8-57461</p> <p>メールアドレス info@wsaj.orj</p>
---	--

—第6回理事会開催—

6月2日火曜日 午後7時から9時 出席者 6クラブ9名

出席者 常任理事 和田・山口・奥田・道下[パッション]・井澤[ナイスシニア]

クラブ代表理事 天野[エグレット姫路]・見満[ドナルドダック]・龍岩[Active]・山口良[銀世界]

1、 第45回定期総会開催の件 予定どおりに開催します。

7月5日 日曜日 午前9時開場、9時30分開会、午後1時閉会

会場 県連事務所 代議員定数を削減します。銀世界2名・Active2名・ナイスシニア2名・どんぐり2名

ドナルドダック2名・ゆきどり3名・パッション3名・エグレット姫路3名 全体で19名

総会までの日程 ○第4回常任理事会 6月16日火曜日午後7時から、

議案書討議・議事日程と担当分担・新役員体制

○議案書の発送・会計監査

2、県連第46回定期総会 6月28日(日) 県連事務所 午後1時から

3、関西ブロック会議 7月18日(土) 滋賀県栗東

4、全国理事会 ZOOM会議 7月19日(日) 和田・奥田

2019=2020スキーシーズンレポート&感想 和田利男

○12月から3月末までの4回(関西ブロック研修班6名、県年末スキー一般4名指導員2名、スキーまつり7名、クラブ行事一般初級者7名)を指導

○初歩滑走のプルークボーゲンでの外脚荷重、谷回り技術の大切さ、ベーシックパラレル、洗練のパラレルへの通ずるものとしての大切さを理解してもらえるように説明(従来のプルークボーゲンとの違い)しながらプルークボーゲンでのスピードアップと後半立ち上がりながらの初歩パラレルの練習に時間をかけた。ベーシックパラレルの練習はあまり行わず、斜滑降、横滑り、カービング山回り、谷回りを行い初級者から初級指導員まで足裏切り替えを使った緩斜面を中心にフルカービングでの滑りの練習を長く取り入れた。

○急斜面では、重心の前後左右への移動によりスキーがどう動くのかを練習しながら真下への横滑りへとつなげた。洗練のパラレルターンの前半横滑りから後半カービングの技術を使って急斜面を降りることを学ぶようにしながら中緩斜面では、フルカービングでの滑りを意識するような練習を行った。

○中級以上のスキーヤーには、安全を確保しながら小さなコブや新雪不整地の滑降も取り入れた。比較的好評だった。今まで自分からは行かなかった条件の斜面や雪質を滑れたことへの自信につながった。

※今後の関西ブロック技術委員会の課題

○第一線で活躍の上級指導員による中級指導員の技術向上への掘り起こし

○各県新しい指導員(年齢に関係なく)へのチャレンジを呼びかけ指導員を増やすこと重要

○各県クラブでの指導員が活躍できる場の確保とクラブ内で会員に対して現教程に基づく指導の機会を増やすこと。

○技術委員会レポートにもとづく今シーズンのテーマの論議など机上での議論(ビデオやSAJやSIAなどの

技術の学習などの機会を増やすこと

○上中級指導員の他団体の検定(1級や準指導員など)へのチャレンジも自分の技術を上げるうえで面白いのではないかと。関西ブロックの上級指導員ならSAJの準指導員くらいは十分受かると思う。中級の中にもいると思う。

○4月のブロックの検定会は、条件や参加者の人数などで開催が費用的にも難しくなっている。レベルアップとの併設は避け兵庫と大阪のスキー祭典の中での実施や2月3月中旬ぐらいでの関西のスキー場での開催の検討も必要あり

6月期トレ行事予定

期日	目的地	集合・コース	備考
6日 (土)	○姫路～明石自転車道サイクリング(明石出発) *瀬戸内海と淡路島を展望	JR明石駅改札口10:00 明石駅～(姫路明石自転車道経由)～松江海岸～八木海岸～住吉神社～明石海浜公園(往復)～明石駅	明石駅駅リンくん 自転車利用(400円) 弁当要
14日 (日)	○阪急伊丹線沿線ウォーク *稲野駅～新伊丹駅間の古墳群と古代寺院跡見学	阪急三宮駅8:00 または阪急稲野駅8:30 8:10発梅田行特急乗車～西宮北口8:15(乗換)8:17塚口8:23(乗換)稲野8:29 稲野駅～御願塚古墳～大塚山古墳～南清水古墳～藻川河川敷～猪名寺廃寺跡～平松公園～ローズレー梅ノ木～新伊丹駅	弁当要
15日 (月)	○淡路島・斜間谷川ハイキング 協賛行事:垂水年金者組合 *渡船で淡路島へ 島の自然を歩く	JR明石駅改札9:00 (明石港から船に乗る) 明石港～岩屋港～斜間谷川～淡路ICバス停～高速舞子駅	弁当要
20日 (土)	○山陽自然歩道ウォーク 約15km *春日山散策の道の町のシンボル福崎富士から播磨平野を一望	JR姫路駅播但線ホーム9:00 または香呂駅9:30 姫路9:11～香呂9:28 香呂駅～(県道81)～南山田バス停～春日山城跡～若宮神社～住吉神社～西大貫バス停～福崎駅	弁当要
27日 (土)	○灘五郷酒蔵巡りウォーク 協賛行事:神戸ウォーカーズ *酒蔵巡りのあとは温泉入浴可	阪神魚崎駅10:00 魚崎駅～浜福寿酒造～菊正宗酒造～白鶴酒造～福寿酒造(酒心館)～神戸甲南武庫の郷(甲南漬本舗)～六甲灘温泉～JR六甲道駅	会員外参加費200円 弁当要

参加ご希望の方はご連絡ください。

スキー協トレ行事担当:釣 順信 090-9256-6157

2020年国民平和前行進について (1)

今年の原水禁国民平和前行進は例年と違い コロナウイルスの影響で変則的な形で実行されます。

5月6日、東京～広島コースは東京夢の島を出発しましたが、出発式はオンラインで行われました。

通し行進者は愛知県の川角佳久さんと広島県の被爆2世の村上厚子さんでしたが、全国通し行進は中止のやむなきにました。国民平和行進は原水爆禁止日本協議会が提起するものですが、今年は各地実行委員会がコロナ感染予防防止と参加者の安全を第一として創意工夫した取り組みとなります。

5月6日、東京を皮切りに出発し、全国から11コースで、8月4日広島平和記念公園ゴールを目指します。県スキー協では国民的課題として取り組み会員が各コースに参加し例年県下通し行進者もいましたが、今年は様変わりになります。現段階では日本原水協が提起するのは次のようになっています。

- ①コース、時間を大幅に短縮し、責任者のみ歩く。 ②多数の集会、行進は行わない。
- ③可能などころでは宣伝カーでアナウンスしながら、各県の代表者のみ自治体要請を行う。
- ④要所要所でスタンディングなどのアピール行動、写真撮影、動画など情報発信をする。
- ⑤「一人でも家でも」平和行進に連帯したSNSの活用をする。

等になっています。各府県の実行委員会では提起された要請に基づき創意工夫した平和行進の取り組みを行うこととなります。行進日程は例年通りで変わりません。7月7日(火)から16日(木)までの10日間
スキー協トレ行事担当:釣 順信

頭部外傷による慢性硬膜血腫にご注意を

M.S.Cどんぐりの奥田です。

私は、3月初めに早々とスキーをやめてしまいました。それは、新型コロナウイルスのせいもありますが、もう一つの理由は、脳と頭蓋骨の間に血がたまる慢性硬膜血腫と病気にかかってしまったことにあります。

皆様この病気のことはごぞんじでしょうか。私は、今回初めてそういう病気があることを知りました。そして、この病気が高齢者に多く、お酒が好きという人や心筋梗塞などで血液が固まりにくくなる薬を飲んでいる人などが、軽度の頭部外傷でなることが多いということなので、私の経験が皆様にも役立つのではないかと書いてみる次第です。そもその発端は、1月29日に札幌の町の雪道で転び、目の下をしたたかに打ち、目の周りが内出血で腫れて、パンダのようになってしまったことにあります。この時は、そんなに痛くなくて、病院にも行かずに、次の日に家に帰りました。その後、目の腫れも引き、2月のスキー祭りにも普通に出かけていました。しかし、2月29日の朝にネイチャースキーに行こうとしていたときに、体がふわふわとして浮いているような感じになり、これはやばいと思って、松本の脳神経外科に行きましたら、慢性硬膜血腫と診断されたのです。その時は手術をして、血を抜くことを勧められましたが、神戸に帰ってから改めて診断を受けたところ、薬が効いているようなので、薬物療法で行きましょうということになりました。それで、薬を5月18日まで毎食前に飲んでようやく、頭に貯まった血が排出されたという診断がでて、治りました。

この間、禁酒と運動は控えるように言われていました。もちろん、転倒を伴うスキーは、絶対してはいけなと言われていました。これが、非常につらかったです。

この病気は誰でもかかる可能性があります。病気の直接的原因は軽い頭部外傷らしいですが、明確に外傷がない場合もあるそうです。しかし、スキーをする人は転倒が避けられません。可能性が高いと言えそうです。スキーをする人は、ヘルメットを絶対に着けましょう。そして病気になりやすい人の特徴として、大量に飲酒をする人や、血液が固まりにくくなる薬を飲んでいる私のような人があげられます。

症状は、3週間後ぐらいから現れると言いますが、色んな症状が出るようです。私の時は、ふわふわした感じがあったので医者に行きましたが、血が貯まる部位によって認知症的な症状もでるそうです。ですから、硬膜血腫かもしれないと気づかないまま、悪化していく可能性もあります。ですから、何かおかしいと思えば、医者に行きましょう。

そして、私は逃れましたが、治療は手術が主流です。手術は簡単だと言いますが、頭蓋骨に小さな穴を空けて貯まった血を吸い出すそうです。

しかし、適切な治療をすれば完治するとのこと。たとえ認知症であっても硬膜血腫によるものは治るそうです

エグレット姫路SC

行事
報告

別荘生活体験記 inひるがの 報告



別荘の回りの様子

冬季の長期滞在も、今季で7年目になりました。
今年は初めて岐阜県高鷲町ひるがので、空き別荘を借りて
の生活でした。

10月初めに下見に行きました。ガスコンロだけがあり、後は全部持ち込み、我が家の愛車はパジェロミニ、沢山の荷物の運搬は無理ですので、11月半ばまでにガスファンヒーター、電子レンジ、スキー靴やウェア、衣類の一部、こたつと布団等、宅配便5個を送りました。

別荘の位置は、高須スノーパーク迄6キロ、ホワイトピア迄11キロとどちらのスキー場にも近く助かりました。今年は全国的に雪不足、岐阜も同じで、地元の人が「こんなに少ないのは経験が無い」と言う位、道路に雪はほとんど無く、運転は楽でした。

私達はほとんど高鷲スノーパークを主に滑りました。滑走コースも最後まで全面滑走可とはならず、2～4コースでした。岐阜のスキー場は、朝早くから開き、ナイターも23時迄あるところも、どこのスキー場も若者のボーダーが多く、平日は8割強、土日で7割位かな。愛知県からの日帰りが多く、大阪、神戸ナンバーも見かけました。当て無い様、当てられない様に間をぬって滑ります、「危ない」と感じれば、ダイナランドに移動しました。

志賀高原では1月2週の連休が終わると、平日は、修学旅行生が居ないと「こんなんでも経営は大丈夫かしら？」と心配した程、少なかったのですが、岐阜は平日も、若者が多かったです。土、日のセンター内は長蛇の列、何の列と思いきや、レンタルの列でした。この様な風景も、志賀高原では見た事ありませんでした。シーズン券の私達は直、滑り始める事が出来ましたが、リフト券を買う所も長い列、かなりの時間がかかりそうでした。

お昼は弁当を持参しセンター内で食べましたが、若者は車の横で、卓上コンロでお湯を沸かし、カップ麺を食べてる人が多かったです。志賀高原では見た事のない風景でした。

ホワイトぴあと鷲ヶ岳の開通も2月9日と遅かったのに、一週間も持ちませんでした。（雪不足の影響）いずれのスキー場も土、日曜日の混雑は半端なかったです。私達も、朝一から滑って混んできたら帰る、雪が悪くなったら帰る、午後から行ってみる等、地の利を生かしての工夫もしてみました。近いと言うのは、出入り自由で本当に助かりました。

50周年記念のウェアを着ていた為、三重の栗本さん、大阪の岸夫妻から声をかけて頂きました。栗本さんは自前の別荘をお持ちで、土、日の混雑を避け平日のみ来られていました。

生活面で困った事は肉や魚の保存でした。買い物は、隣町の白鳥町でまとめ買いするのですが、冷蔵庫が無いのでクーラーボックスに雪を入れて代用、雪の入れ替えが忙しい(ー_ー)!!野菜は全く問題なし、天然の冷蔵庫で十分でした(^)o(^) 家から持参の白菜、大根他野菜も、最後までシャキシャキ!!

滑りと買い物は志賀高原、運転が楽なのは岐阜、さて来年はどっち? 空き別荘は他にもあるそうですよ。

気持のある方は是非体験してみてください。2020.3 水戸 美代志



別荘の全景