



スキーシーズンが目の前にやってきました。今年はインフルエンザの流行も早いようです。クラブ員の皆さまお元気でお過ごしでしょうか？

夏に体をしっかりと作っておくと、シーズン中もしっかり動けます。やはり普段からのトレーニングは大切です。無理して筋力トレーニングをするのではなく、普段の生活の中に、少しずつ運動要素をプラスしながら毎日を過ごすようにすると、徐々に体も楽になりますね。

そういう私も、夏の終わりに腰を痛めてしまい、ちょっと運動不足です。冬が心配です(=°ω°)

さて、遅くなりましたが過日の総会において、今年度の行事などが決定しております。総会でお配りした資料より、若干の日付変更もありますのでよくご確認ください。

2015 シーズン行事予定について

事務局

日 時	行事名	場 所	備 考	担当者
8/31(月)	クラブ総会	中里公民館	クラブ員全員	会長・事務局
11/8(日)	養成講習会(第 1 回)	那珂市中央公民館	受検者	事務局
12/5(土)-6(日)	指導員研修会	丸沼スキー場	準指以上は必須	事務局
12/5(土)-6(日)	養成講習会(第 2 回)	丸沼スキー場	受検者	事務局
12/23(水・祝)	クラブ初すべり	箕輪スキー場	希望者	寺門(健)・黒沢知
1/9(土)-10(日)	那珂市少年スキー教室	たかつえスキー場	1 級以上スタッフ	小澤
1/9(土)-10(日)	養成講習会(第 3 回)	だいくらスキー場	受検者	事務局
1/16(土)	那珂市少年スキー教室	だいくらスキー場	1 級以上スタッフ	小澤
1/15(金)-17(日)	県スキー技術選手権	岩鞍スキー場	1 級以上	志保石(裕)
1/24(日)-25(月)	北関東スキー技術選手権	岩鞍スキー場	技術選上位選手	黒沢知
2/13(土)-14(日)	養成講習会(第 4 回)	米沢スキー場	受検者	事務局
2/14(日)-15(月)	那珂四中スキー教室	日光湯元スキー場	一級以上スタッフ	事務局
2/21(日)	ジュニア育成レッスン	未定	希望者	大曽根
2/下旬	那珂市記念スキーツアー	草津スキー場(未)	希望者	小澤
3/5(土)-6(日)	準指導員検定会	米沢スキー場	受検者	事務局
3/6(日)	デモンストレーター選考会	米沢スキー場	指導資格技術選上位	事務局
3/12(土)-13(日)	県北スラローム大会	米沢スキー場	参加者	志保石(裕)
3/19(土)-20(日)	指導員研修会	丸沼スキー場	準指以上は必須	事務局
3 月末	クラブ納会	だいくらスキー場	希望者	黒沢亮・大曽根
4 月中旬	月山スキーツアー	月山スキー場	希望者	石川・浅野
5 月初旬	春スキーキャンプ	蔵王スキー場	希望者	石川・浅野

※太字はクラブと市連の行事です。

※赤字はスタッフ募集の行事です。

スキー教室スタッフ募集の件

事務局

今シーズンもスキー教室の依頼が来ております。まだ予定の立たない方もいらっしゃると思いますが、ご協力できる人数を把握しておきたいと思っておりますので、ご連絡よろしくお願ひします。

11月の初旬までには、協力予定のご連絡を事務局、または小澤まで連絡してください<(_ _)>

【少年スキー教室 宿泊】

募集人数 クラブ7～8名
日付：平成28年1月9日（土）
～10日（日）
場所：たかつえスキー場

【少年スキー教室 日帰り】

募集人数 クラブ4～5名
日付：平成28年1月16日（土）
場所：だいくらスキー場

【那珂四中スキー教室 宿泊】

募集人数 全体10名
日付：平成28年2月14日（日）
～15日（月）
場所：日光湯元スキー場

日程が、県連の行事と重なっておりますので、協力できるメンバーが少なくなっております。

指導員資格をお持ちの方は、ぜひご協力よろしくお願ひいたします。

今年の「那珂市少年スキー教室」は、例年の日程と変えて募集しております。そのため、県連の行事と重なってしまいますので、技術選や養成講習会へ参加される方の協力が期待できません。

初めてスキーを履く子どもたちへのレッスンは、大変ですがとても楽しく、笑顔に囲まれた充実したスキーとなります！ちょっと自信のない方でも、何を教えて良いか分からない方でも、「初心者へのレッスン法」をレクチャーしますので、ぜひご協力お願ひいたします。

SAJ 登録・クラブ費納入について

前号でお知らせしてあります「クラブ費」「各種登録料」についてですが、未納の方はお早目にお願ひいたします。金額が分からない方は、お問い合わせください。

SAJ 会員証の確認お願ひ

2016 シーズン会員証が届いております。裏面の申し込み内容に間違いがないかどうかを確認し、登録内容に違いがある場合には、ご連絡をお願ひいたします。

編集後記

コンピュータの