茨城県スキー連盟加盟団体

Urizura Ski Club Official Page

事務局たより
第 16 号
2007.8.20
Email: urizura@desu.ne.jp
URL:http://mito.cool.ne.jp/urizura/

お久しぶりでございます。うっかりしているうちに、残暑お見舞いになってしまいました。今年の夏は、異常なくらいの猛暑に見舞われておりますが、いかがお過ごしでしょうか？石川のスキーシーズンは６月中旬で終了しました。2007 シーズンは、仕事も忙しくなったせいでトレーニング不足を痛感したシーズンとなってしまいまいた。いや年のせいか・・・。

さて、シーズン終了のお知らせも出せなかったまま、まもなく 2008 シーズンのお知らせ時期となってしまいました。各種登録・保険等の更新時期になっておりますので、詳細をご覧になりご検討のうえ、事務局までご連絡をお願いいたします。

チーム・マイナス6%! 温暖化が進むと、絶対に消えるスポーツがある!

瓜連スキークラブでは、SAJ2 級以上の方々に会員登録をお願いしておりますが、今年から『チーム・マイナス６%』という国民的プロジェクトに参加しよう！という項目が増えました。これに伴った別途会員登録費などは発生いたしません。個人の意思確認というものです。

- 温度調節で減らそう
- 自動車の使い方で減らそう
- 買い物とごみで減らそう
- 水道の使い方で減らそう
- 商品の選び方で減らそう
- 電気の使い方で減らそう

SAJ 登録料は、2,000 円/1 人（高校生 500 円）となっております。別添申し込み用紙はがきを参考にしてください。

わが瓜連スキークラブでも、協力しあいながら温暖化防止に努めましょう！
（だからといって、遠乗りしないようにしよう！じゃ、ないからね。）

保険料の登録ついて

昨年同様、個別に保険の対応を行っていきます。クラブ以外に入っているスキー保険などを確認していただいて、各々の保険を見直してみてください。

SAJ 会員の皆様は、団体加入の扱いになるので、（200 名以上）30%程度安くなっております。比べてみてください。

瓜連スキークラブでは、休部以外の方全員に保険への加入を義務付けしております。よろしくお願いいたします。

スポーツ保険(1,500 円)については、クラブで行われる行事以外の傷害については、補償されておりません。また、補償期間が 4 月 1 日～3 月末日までとなっていますのでご注意ください。

●SAJ 会員有資格者の皆様へ（正・準指導員）必ずどれかに加入してください。

保険期間　11 月 1 日～10 月末日

担保項目	保険金額			支払いする例
賠償責任	スポーツ賠償*1	2 億円		スキーの練習・競技・指導中に事故により、他人にケガをさせた。 スキー場に行く途中、他人にケガをさせた。
	スキー保険*2	50 万円		
本人の傷害	スキー保険	死亡・後遺症	400 万円	スキーで滑っていて骨折した ホテルで足を滑らせケガをした。 リフトから落ちてケガをした。 スキー場に行く途中で事故にあいケガをした。
		入　　院	4,000 円	
		通　　院	2,000 円	
用品損害	動産総合保険	15 万円		スキー場で板が盗まれた。 自宅に保管してあった板が火災などで焼失した。

補償区分	担保項目			保険料	
	賠償	傷害	用損	雪上のみ	雪上+滑上スキー
スキー・ボード補償	●			1,000 円*1	
スキーのみ補償	●	●	●	2,800 円	3,400 円
スキー・ボード補償	●	●	●	3,800 円	5,700 円

*1)現在加入している保険（有資格者保険）で、指導中の事故も含まれます。

*2)一般的な賠償保険で、*1)とあわせて支払われます。

●SAJ 会員の皆様へ（2 級・1 級保持者で休部以外の方）

保険期間　11 月 1 日～10 月末日

担保項目	保険金額			支払いする例
賠償責任	スキー保険	5,000 万円		スキーをしているとき、他人にケガをさせた。 スキー場に行く途中、他人にケガをさせた。
本人の傷害	スキー保険	死亡・後遺症	400 万円	スキーで滑っていて骨折した ホテルで足を滑らせケガをした。 リフトから落ちてケガをした。 スキー場に行く途中で事故にあいケガをした。
		入　　院	4,000 円	
		通　　院	2,000 円	
用品損害	動産総合保険	15 万円		スキー場で板が盗まれた。 自宅に保管してあった板が火災などで焼失した。

補償区分	担保項目			保険料	
	賠償	傷害	用損	雪上のみ	雪上+滑上スキー
スキーのみ補償	●	●	●	2,500 円	3,500 円
スキー・ボード補償	●	●	●	3,500 円	6,100 円

●すべての会員の皆様へ

その 1）三井住友海上　スキーヤーズ保険　【注】スノーボードは対象になりません。

保険期間　11 月 1 日以降申込日～10 月末日

担保項目	保険金額			支払いする例
賠償責任	スキー保険	1 億 5 千万円		スキーをしているとき、他人にケガをさせた。 スキー場に行く途中、他人にケガをさせた。
本人の傷害	スキー保険	死亡・後遺症	500 万円	スキーで滑っていて骨折した ホテルで足を滑らせケガをした。 リフトから落ちてケガをした。 スキー場に行く途中で事故にあいケガをした。
		入　　院	5,000 円	
		通　　院	2,500 円	
用品損害	総合保険	20 万円		スキー場で板が盗まれた。 自宅に保管してあった板が火災などで焼失した。

補償区分	担保項目			保険料
	賠償	傷害	用損	雪上のみ
スキーのみ補償	●	●	●	3,410 円*3

*3)茨城県スキー連盟で団体加入している保険です。

その 2）スポーツ安全保険（現在加入している保険）

担保項目	保険金額			支払いする例
賠償責任	スポーツ保険	一人　1 億円 1 事故　5 億円		瓜連スキークラブの行事中に、他人にケガをさせた。 行事への参加に向かう途中に、事故のためにケガをさせた。
本人の傷害	スポーツ保険	死亡・後遺症	2,000 万円	瓜連スキークラブ行事参加中に、ケガをした 集合、解散場所と被保険者の住所との往復の途中に、事故などのためにケガをした。
		入　　院	4,000 円	
		通　　院	1,500 円	

補償区分	担保項目		保険料
	賠償	傷害	
スキーのみ補償	●	●	1,500 円*4

*4)ただし、保険期間が 3 月末日までとなり、4 月以降は次年度のクラブ員登録（休部・退部などの連絡）後の加入となります。また、クラブ行事以外での傷害については、補償の対象となっておりません。

【申込方法】

同封のはがきに必要事項を記入して、事務局まで返信してください。

〆切 9 月 10 日必着。期日までにご連絡がなかった場合には、継続とみなして昨年度と同様の保険に加入いたします。

クラブ費納入のお願い

保険について記入しましたが、保険とともにクラブ費等の納入をお願いします。
金額については、個々で変動することになると思います。
また、保険料が別途扱いとなりますので、クラブ費は差し引いた額になっています。

クラブ費	SAJ 登録料 （SAJ2 級以上保持者）	有資格者登録料 （準・正指導員）	検定員登録料 （A～C 級保持者）	保険料	便覧代 （有資格者 & 希望者）
3,500 円	2,000 円	1,000 円	1,000 円	1,500 円～ 5,700 円	1,800 円

振 込 先：　瓜連体協スキークラブ　代表　寺門　茂
　　常陽銀行　瓜連支店《056》　普通　6093709
振込期限：　クラブ費：11 月末日
　　各登録料：9 月末日（SAJ 登録費・保険料 ）

【同封はがきの記入方法】

SAJ 登録が、9 月 14 日〆切のため、返信は早めにお願いします。FAX、メール等可能です！ご連絡ない場合には、従来通りに記載登録しますので、入金額を確認のうえお早めに入金願います。

2008 シーズンのクラブ費納入の詳細について

費　目		金　額	支払額
クラブ費（全員）		3,500 円	3,500
SAJ 登録費（2 級以上）		2,000 円	
有資格者登録		1,000 円	
検定員登録（A~C 級検定員）		1,000 円	
パトロール登録		1,000 円	
保険料(1)	有資格者保険*1)	1,000 円	
	有資格者保険	2,800 円	
	有資格者保険その他	3,400 ~5,700 円	
保険料(2)	SAJ 会員保険	2,500 円	
	SAJ 会員保険その他	3,500 ~6,100 円	
	三井海上保険	3,410 円	
	従来のスポーツ保険	1,500 円	
便覧代　（　　冊）		1,800 円	
準指検定料（受験者）		25,000 円	
第 1 回　養成講習会費		18,000 円	
振込金額			円
振込予定日　（　　／　　）頃			

*1)の保険を選択した場合には、②の保険も必ず選択してください。

申込〆切　9 月 10 日必着　FAX　029－296－3011

氏　名：

関係する項目の支払額を記入してください。

おすすめ以外の保険を希望の場合は、該当する金額を記入してください。

正指・準指受験希望者は、便覧が必須となります。必ず購入してください。

合計金額を記入して、氏名を忘れずに記入してから投函してください。

クラブ活動を休会する場合には、同封のハガキに記入のうえ、早めにご連絡ください。

総会のお知らせ

毎年、瓜連スキークラブの総会をこの時期に行っております。クラブ内の活性化のため多くの方々の参加を求めます！

クラブとして地域に貢献できることや、クラブ員の交流を図るためにいろいろ企画もしております。この総会は、皆様の貴重な意見を交換できる場として考えておりますので、ぜひご参加をお願いいたします。

日　時：10 月 5 日（金）19:00～
場　所：瓜連公民館『らぽーる』

事情により、不参加の場合には同封の委任状を担当者、または総会参加者に委託するかたちで事務局までご連絡お願いいたします。

瓜連研修会の模様

すっかり遅くなりましたが、先シーズンの瓜連スキークラブ研修会の模様をお届けいたします。事務局が、パトロール業務のため同じ現場（米沢スキー場）にいながら、顔出し程度しか参加できなかったため、皆様の研修会の模様が分からなかったのですが、、、、。
久しぶりに篠田氏が参加して、若手にはいい刺激になったのでは？

また、米沢組みからは、山形で学んだ技術や、面白いレッスン方などを伝授しながらの研修会でした。
その一つ！究極のトレーニングは、皆さんの心をワシヅカミにしたことでしょう！
え？どんな内容だったかって？ソレは内緒です！来年もぜひやりましょう！

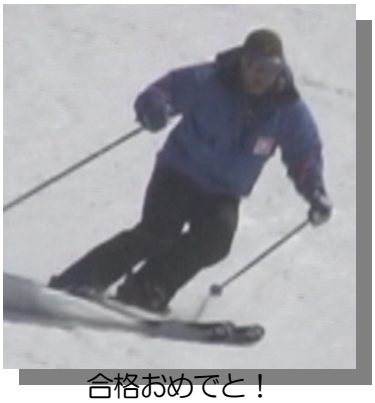
【さぁ~て私はダレでしょう？】

止まる姿がステキな・・・

納豆の粘りで・・・

メタボ・ダンディ

シュラン王子


合格おめでと！

酒乱ビューティ

日時：3月3日～4日
場所：米沢スキー場　でした。

しっかし、皆さん昔はスポーティなバディだったのに・・・。
すっかり最近流行のメタボリック。。。
チーム・マイナス５ｋｇかしらね。
ちなみに、究極のトレーニングをすると、こうなります➔

パトロール検定会

昨年度、パトロールに合格して今年は応援サポートに参加してきました。
今年度の会場は、「青森県八甲田スキー場」。検定会のわずか 2 週間前に、雪崩による遭難事故により死者がでたスキー場で、安全を守るためのパトロールの検定会があるということでニュース番組にも取り上げられ、会場には TV クルーがマイクを持ってうろうろする姿が見られました。

八甲田の厳しい大自然の中を滑るルートには、ルート内でもコース制限があります。（写真上　赤いポールにて制限されている）前夜の積雪は 50cm 以上、ふかふかのパウダーで絶好調！が半面、数日前まで気温が高かったため非常に危険な状況でもあります。
最近、韓国や中国など海外からのツアー客が多く、レジャー気分で滑走する彼たちには、コース制限の文字が理解できないのか、キケン地帯でもどんどん入り込んでいました。
皆さんも、滑走の際には十分に注意して、コース制限されているところは、必ず危険が伴うのだと認識してくださいね。すべては自己責任なのです！！

指導員へのチャレンジ

瓜連スキークラブに、何年かぶりに正指導員が誕生しました！
志保石　裕之　さん　　おめでとうございます！

オニコウベスキー場にて受験していた裕之くんは、合格発表を見て帰宅する日。鳴子ダム近辺で土砂崩れが発生したために秋田周りで帰ってきたそうです。他の受験生たちも災難でした。ご苦労さまです！来年からは、後輩の指導に力を貸してください！！本当におめでとうございました。

また、スノーボード準指導員も誕生しました！
中宮　雅人　さんです！　おめでとうございます。

昨シーズン、スノーボード 1 級に合格した中宮くんは、クラブ初の準指導員となりました！
瓜連スキークラブも、スノーボードに力を入れていきますので、力添えをお願いいたします。
近隣の、スノーボードマンがおりましたら、ぜひ声掛けをしてメンバー増強にご協力ください。

携帯でも写真を送ってくださると助かります。

フィットネスグッズにはまる

体力の限界ってのは、いくつぐらいからかな？仕事場を変えて忙しくなってきてから、今まで通っていたジムにも行けなくなり退会しました。普段から運動はしていたつもりだったけど、今年の春先は辛かった！

さてスキーには、筋力もダイジだけど柔軟性もダイジです。体が硬いと稼動範囲が少なくなるため、操作の幅が狭まります。大腿の内・外への回転から、股関節の細かい動きを普段からトレーニングすれば、ちょっとした動作に余裕がうまれます！

そこで、フィットネスグッズにはまりました！実際に試した感想などをご紹介します！

●ビリーブートキャンプ

ご存知、ビリーキャンプ！
評判どおりの効果で、ハードに頑張ればダイエットも可能！！
しかし、かなりキツイので根性がないとできません！何しろ２・３日で筋力がムダにアップします。

●エアリーシェイプ

なんと！座椅子感覚で骨盤のゆがみを補正してくれるという、チェアー！正しい姿勢は、骨盤から！

現時点で、私の中ではかなりの買いです。
スポーツオーソリティにあったので、ぜひ座ってください！

●東芝 JOBA

最近、CM でも話題の JOBA！乗馬感覚で体幹部を鍛えるという代物。最近は、温泉場にも置いてあり、朝風呂ついでに JOBA に乗り、そのままゲレンデに直行すると、ありえないぐらい　体が動きます！ちょっと値段が高め・・・

●ロデオシリーズ！！
ロデオボーイ！
ロデオボーイ２
ロデオクイーンと発展しているロデオシリーズ！JOBA と違い、リーズナブルで動きもシンプル！クイーンは 3 次元に動いて、体幹部を鍛えます！
ゴルフにもいいらしいよ！！

●バランスボール

すっかり空気が抜けてしまいましたが、ボケーと乗っているだけで体がほぐれます！
値段も 1,000 円程度と安いし、いかがですか？
身長に合ったサイズのボールを選らんでね。

●スウィングステッパー

フィットネスジムには、もっと高級なヤツがあるけど、家庭用ならこんな感じ。スキーに必要な内回筋などに影響し、さらに左右にも荷重できるのでいいトレーニングになります！
ただし、居間にあるとかなり邪魔です！

地方に見つけた立ち寄りどころ

今年も、いろいろ見つけました！ぜひ試しに行ってくださいね！

●かなざわ亭

いつも棚倉市内に入ると日曜日の夕飯時。なかなか気に入った店がない中、やっと発見。人気はラーメン･味噌ラーメン。手作り餃子。家庭の味日替り定食全 6 品 680 円。

しっかりダシが効いていて、太目の麺はぶりぶりです。餃子が人気らしく、遅いと売り切れになる可能性大。値段もリーズナブルで定食も美味しくてお勧めです！

棚倉市内の市役所脇にあり、営業時間は夜の 8 時半まで月曜日定休。

●どら屋製菓

もうご存知かもしれませんが、予約なしには食べられないという【幻のどら焼き】です。お彼岸やお盆、観光シーズンの土日などは、まったく手に入りません（涙）。平日なら少しは余裕があるようです。あらかじめ予約をしておくと、手に入るようです。値段は 1 個 110 円。

場所は、国道 115 号を沼尻スキー場方面に向かって、猫魔方面への国道 459 号とのＴ字路（角にセブンイレブン）の橋を渡る少し手前を、右に曲がりしばらく行くと集落がある。看板を見ながら行って下さい。かなり複雑な場所にあります。

●トライアル

日中は、混んでいて駐車場も一杯の超激安のディスカウントショップ！よく分からないけど、とにかく安いです。いつも夜に移動している私は必ず立ち寄るのであった。私は郡山店に寄りますが、北茨城や神立や結城、牛久にもあるようですね。

編集後記

5 月ごろに気象庁が発表した予報は、冷夏だった。しかぁ～し！なんだこの暑さは・・・。70 数年ぶりに、山形の最高気温記録が塗り替えられ、山形県の観光協会はガックリしているそうです。パンフレットとかに記載があったらしく大変みたいです。

それほど、今年の暑さは異常だったようなのだが、これは温暖化の影響なのかしら？

温暖化や石油高騰は、各スキー場にもかなり影響しております。私がホームゲレンデにしている【米沢スキー場】でも、昨年度からシーズン券の値上りが余儀なくされました。

ガソリン代も高いし・・・何かと大変ですが、今年の冬も頑張りましょう！

来シーズンもまたいろんなことに挑戦していきたいと思います。

スキーを頑張りたい！という学生さんや、時間に余裕のある方！米沢で滞在しながら技術を磨いてみませんか？

来シーズンも米沢滞在できるようになっていますので、ぜひ声をかけてくださいね。道具のレンタル、車の手配もお任せくださいませっ！

事務局への連絡は

携　帯　090-2479-1812

メール　ha75@neko.chan.ne.jp