雪山中央クラブニュース

2005 November

Homepage URL：http://yukichuu.hustle.ne.jp/

正月例会のご案内

先月号でもお知らせし、すでに参加申し込みが始まっている正月例会についてもう少し詳しくお知らせします。

正月例会要項

- 日時　2005年12月30日21:00集合（20:30受付開始）（中央スポーツ）
  2006年1月3日21:00解散予定（梅田及び中央スポーツ前）
- 行き先　志賀高原　熊の湯スキー場
  熊の湯ホテル　泊
  〒381-0401
  長野県下高井郡山ノ内町熊の湯温泉
  TEL　0269-34-2311　FAX　0269-34-3010
- 内容　班別講習・フリー滑走
  希望者にはバッジテスト（１級～５級）実施
- 費用　クラブ員　47,000円　一般50,000円
  ※ 往復のバス代・宿泊費（リフト券、昼食、バッジテストなどの費用は別途必要）
- 申し込み　中央スポーツ（06-6362-5909）へ

今シーズンも正月例会は“熊の湯”です。

標高が高く、雪不足の心配はまずありません。その上温泉も最高！黄緑色に輝く掛け流し硫化水素泉はスキーで疲れた身体をやさしくいやしてくれます。

宿もおなじみ、老舗の熊の湯ホテル。毎回ボリューム満点の食事を用意してくれています。

熊の湯ホテルと熊の湯スキー場

スキー場・ホテルのホームページは

http://www.kumanoyu.co.jp/top_menu_nonfla.htm

このホームページにはライブカメラがあります。ゲレンデの様子をリアルタイムで見ることができます。

	12/30	12/31~1/1	1/2	1/3
午前		班別講習	班別講習	班別講習
午後		班別講習	バッジテスト	バスで移動
夜	バスで移動	フリー	ミーティング 合格祝賀会	

すでに20名以上の申し込みがありました。お早めにお申し込み下さい

クラブ行事案内

○ 府連“スキーバッジテスト”参加ツアー

休日の関係で２月例会に代えて府連バッジテストへの参加ツアーを企画しました。１級・テクニカルプライズ・クラウンプライズへ、みんなと一緒に挑戦してみませんか。

日程　２月11日（土）～２月12日（日）

場所　兵庫県奥神鍋スキー場

費用　交通費は参加者で折半、他に宿泊費・リフト券など各自負担。

※ 参加者の車に分乗して移動します。（自己責任です。安全運転励行）

※ 参加希望者は**1月6日までに中央スポーツ**へ（府連への申し込み・配車の都合上厳守して下さい。）

○ 3月ポール合宿

３月も連休がないため、例会に代えて雪中のクラブ員でもある村田氏が主催するポールレッスンへの参加ツアーを企画しました。比較的やさしいバーンでのレッスンで、初めての方にもおすすめです。一度ポールをやってみたかった方、腕に自信のある方、どなたでも参加できます。

日程　３月18日（土）〔9:30講習開始〕～３月19日（日）〔午後３時現地解散〕

朝7:00駐車場集合　麓・杉野沢駐車場より雪上車で宿舎へ移動

場所　妙高高原スキー場（「プチホテル　る・ぶらんしゅ」泊）

新潟県中頚城郡妙高高原笹ヶ峰　TEL0255-86-6601

費用　21,000円（予価）〔宿泊費（1泊4食）＋リフト2日券＋ポール使用料＋パーティー費〕

※ 交通費・保険等含みません。各自**スキー保険**などに加入してください。

■ バスは出しません。各自現地集合（自家用車の乗り合いを検討しますが、**自己責任**で）

■ **ヘルメットが必要**です。各自ご用意下さい。

■ **その他、お問い合わせは吉岡（TEL090-8825-0111）まで**

申し込みは1月19日まで。中央スポーツ（06-6362-5909）へ

今からでもやっておきたいオフトレ

皆さん、オフトレは順調ですか。「バッチリだ！！」という方もいらっしゃると思いますが、「まったく」という方も多いと思います。そんな方に、これからシーズンまでの限られた時間にやっておくと絶対役立つトレーニングを諸先輩に聞いてみました。早速今日から始めてみてはいかがですか。

① バランスディスクでスクワット

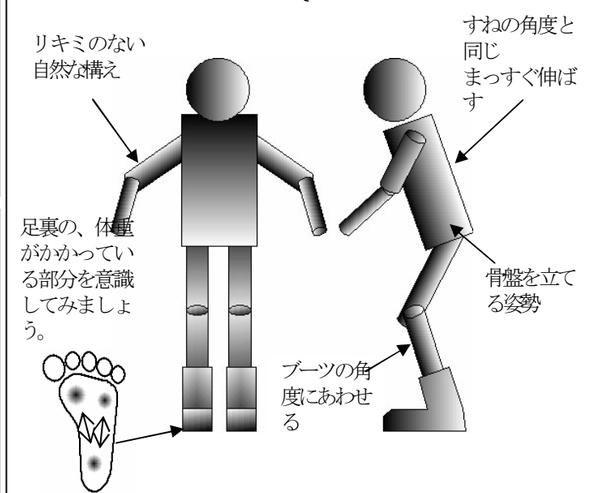
強い外力に耐える筋力とバランス感覚のトレーニング。

バランスディスクはジャ○ンで売っている類似品（1000円程度）でもOK

② バランスボールを用いてのトレーニング

最近特に股関節の動きが重要視されています。そこで、股関節の柔軟性を高めましょう。

バランスボールに座り、腰を前後左右、また円を描くように動かします。

この運動により、股関節が動きやすくなるはずです。

③ ポジションのイメトレ　直滑降・斜滑降のポジションを鏡の前で・・・