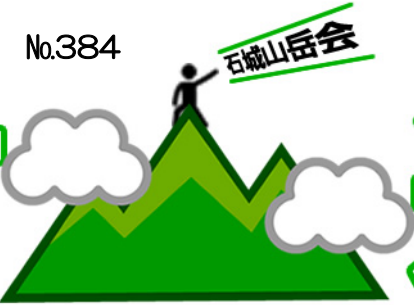


月報 2023 年 1 月 31 日 No.384

石城山岳会

1 月号

四方通信



石城山岳会事務局編集

日本一遅い山開き 山を活かした地域づくり

秋葉幸夫最終レッスン会でのレッスン画像

猪苗代スキー場はやまコースにて

日本一遅い山開き

山を活かした地域づくり

会員の狩野光昭市議は「山は大切な資源、山を活かした地域づくり」をと、市議会の場で再三訴えてきました。また、いわき市の冬に天候が良くて暖かいという、他にはない特性を活かして「日本一遅い山開き」などを実施してはどうかとの提案をしてきました。

この度、石城山岳会といわき観光ビューローの協力で実施することができました。

その1 田人・明神山

12月11日（日） 多祁神社～間明沢の周回コース。明神山は里宮の多祁神社（豊作と縁結びの神様）と奥宮が残っている数少ない山です。ガスで頂上からの展望はなかったものの田人まんじゅう、奥宮付近のブナの巨木、天狗の足跡と言われる巨石、胎内く



ぐりなど 24名の参加でいわきの里山を楽しみました。

その2 遠野・往生山

12月18日（日） 頂上～極意峰の周回コースを32名の参加で行いました。

厳しい修行の山であった往生山。山桜の美しい山として全国誌に紹介されたこともあります。



その3 三和・ガロ山



12月25日（日） 背戸峨廊と対峙していることから名付けられたガロ山。マイクロバスが登山口まで入れないため、会員の車に同乗し登山口に向かい、33名の参加で行いました。天狗岩・ハート石、観音ブナ・翁ブナ・ガロ太郎と呼ばれるブナの巨木を巡り、三和の「かぼちゃ饅頭」も頂きました。

ウクライナから避難し、東日本国際大学に留学している3名の女子学生も参加しました。

(文責 秋葉)

秋葉幸夫最終レッスン会でのレッスン画像

猪苗代スキー場はやまコースにて

2022年12月26日(月)

秋葉、栗崎(透)、(容)、下山田、山中

初滑りで足慣らしをしようとしたら、兄が参加しレッスンをしてくれることになりました。10年にわたるレッスンで皆さん大変上達しましたが、私のけがで去年はレッスンできなかった分をやって、最終レッスンとするということでした。

栗崎さん写真で報告します。全員 合格をいただき ホットしています。

目的 両足同調の為の「絞る」技術のきっかけとして「谷足の膝を先行外旋させる特訓」

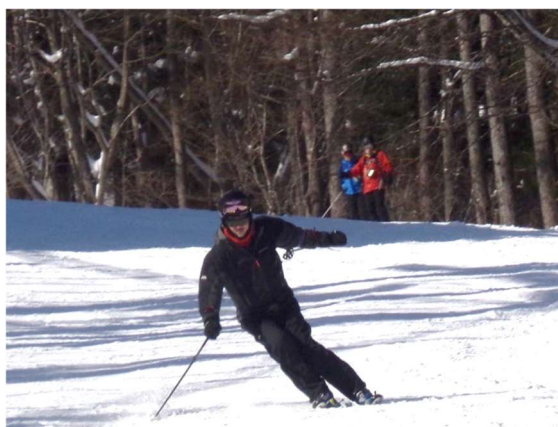
1 前2回、「絞り」のレッスンをしっかり実践している



2 ニュートラルポジションは右のモデルを参考に



3 ターンを仕掛ける前



4 スキーへの荷重が力強く、安心できる滑りである。



5 両足同調で安定抜群、合格。



秋葉幸夫

秋葉信夫 栗崎（透）（容子） 下山田

山中

（文責 秋葉）