



あさやけ

横浜 Morgenrot SC 2018年9月 第236号



大和・いこいの森公園

<http://morgenrot.webcrow.jp/> で確認ください。

<http://> HPの掲示板を活用願います。情報を待っています。

Eメール：wario.morgenrot@gmail.com

機関紙はホームページで確認ください。必要ならメールを登録し「あさやけ・白銀・全国機関紙」を転送しますので、アドレスを送ってください。
Wario

1. モルゲン行事予定

① ウォーキング・飲み会例会 10月28日（大和ウォーク）

② クラブ代表者会議 10月11日（木）スキー協事務所 2F

<クラブ行事日程>

① 2018/12/24? サンタスキー（リフト無料の日）

② 2019/1/19.20 猪苗代近辺のスキー場

③ 2019/2/9～11（2泊3日・戸狩スキー場）

④ 2019/4/27.28 GWスキー

2. クラブBBQ報告・クラブの戦力が参加

9月9日に行いましたクラブBBQは6月の総会から2回目の行事、大和・ふれあいの森公園で行いました。当日朝のラインで会長が場所取りに協力してくれました。

朝7:30からの買い出し、出田加（デタカ・トリオ）にお願いしました。大和駅10時集合を目標に招集しましたが、参加経験者は直接会場に来てくれましたが、初めての方も、公園を散策して会場に到着。総勢18名の参加で、乾杯で始まり、にぎあいました。今回は2月のスキー行事で入会された人達や埼玉からのお友達、GWキャンプの参加者のご家族など、大いに盛り上がり、最後に中華のシェフの「・・・」で打ち止めとなりました。楽しい一日でした。

3. 関東Bスポーツセミナー・箱根に参加

2018/9/1～9/2に開催された「関東Bスポーツセミナー・箱根・富士箱根ランド（スコレプラザホテル&体育館）に参加しました。スポ連の関東Bは埼玉・千葉・東京・神奈川の4都市ですが、スキー協は千葉・東京・神奈川

です。スキー協関係の千葉から友達も参加してくれました。車は自家用車(直接)と小田原から送迎バスが出ました。参加者 56 名(宿泊 37 名)自クラブ(卓球)の関係者から 6 名の参加でした。

PM:開校式(体育館)

① 「布袋アカデミー・古武術卓球」講座と実技 スポーツは才能と能力(能力を伸ばす)講座でした。ひもトレ・テンション・手が伸びたでしょう・ラケットを振る力、速さと、ボールの音・ポジションの安定性・心のバランスボード・バックハンドの指導をされました。

② スキーでは、滑る安定性とバランスが必要です。卓球と共通するところがありました。

夕食:バイキング(白ウォーター500cc)を持ち込み、ほろ酔い気分で、交流会に突入、千葉の担当でお酒、たっぷり、抽選でテーブルの位置を決めての参加者交流。最後にアコーディオン演奏による「歌声ライブ」お開き後、4002号に集合させ、2次の交流会、誰が来たのか覚えていませんが、卓球のラケットの話になりました。就寝

③ 「函南・・森林公園？」名前は憶えていませんが、同室のH(卓)さんに、約束した朝の散歩に4時起、霧雨の中出発。暗い中、懐中電灯でホテルを出発→山を下り、往復2Hrのコース、行きは暗いし、下がる一方、帰りは登りになり、林道で帰る提案としたが、雨と雷で、ホテル着が7時となり、お風呂に入り着替えをすませ朝食に間に合いました。(地図を携帯しましょう)

2日目AM:「身体運動を科学する!~やまけん先生のスポーツ科学入門~」山崎健先生(スポ連科学研究所所長)の2Hrの講義でした。難しくて分らない。最後の質疑応答に?。

Q1:卓球しています。1.2セット目は集中が出来ず負けてしまいます。改善方法?

A:試合に入る前に「ルーチンワーク・イチロウや高見盛」のように!自分に言い聞かせるコメントを言ってから試合に望めと聞こえた。

Q2:試合中は空腹にならない、食事をとらない、食べると調子が出ない。

試合の手伝いはお腹がへる。

A:グリコーゲン?ある程度、食べて、飲んで「モグモグタイム」を取る。

Q3:ウォーキング・下りの時に同じ人が足をつる。68才

A:ミネラルバランスが崩れる。塩分、カルシウム不足。下りの歩き方にも問題が?

11:40最後に、セミナー終了証を受け取り解散となりました。

まとまりがない感想文となりました。 mario・(卓)

<編集後記>

この夏の8月~9月には猛暑に続き、台風に大雨の水害に悩んだ日本列島でしたね。スキー協も2004年発表した新教程から、今期は教程改訂となりました。すでに神奈川県スキー協には届ける手配をおえました。私もDVDは見えていないので早く見たい気持ちでワクワクです。初級指導員を目指す方にも、指導員も新教程です座学受講して下さいね。DVDの公開は全国サマーセミナーで行われましたが、残念ながら神奈川の参加者は無し、次回は神奈川県初級指導員研修・養成座学です。又、11月のクラブ交流セッションでも予定しています。皆さんの参加をお待ちしています。

12月からスキーシーズンですね。早く雪が見たいですね。毎年ですが、雪が降って祭典行事には安心して行けるように、雪の神様にお祈りしましょう。

mario nfk49miya_kz@hb.tp1.jp メール記事送付先です。

身近な近況報告など送ってください。

m a r i o