

高山スキークラブの “秋のハイキング” ご報告



秋を楽しみながら、参加者と交流を深めることが出来ました♪
体力づくりのご提案と、スキーのワンポイントアドバイスもありました♪

日程：2024年11月17日（日）
時間：AM10:00 近鉄奈良駅
参加者数：19名



参加者の感想

- ♪皆様のおかげで子供達も無事に頂上まで登りきることが出来ました。
楽し過ぎて帰りの車で「おもいで」と題して、手帳に絵を書いていた。
- ♪久しぶりに良い汗を流す事が出来ました。
- ♪こういうオフトレもいいもんです。いいトレーニングになりました。
- ♪散歩程度と思っていたのですが、かなりキツかった！
- ♪原生林の美味しい空気と、若草山頂上のおにぎりが美味しかったです。



若草山山頂で中谷会長のワンポイントトレーニングがありました！綱引きのロープを使って、斜度に合わせた傾きから遠心力に対して外足にしっかり乗るポジションを表現しました。外腰を外足の踵にしっかり乗せています。

思い出のスケッチ



山頂からは東大寺や興福寺、奈良市内も一望でき、また、紅葉がとても綺麗でした。
来年も秋のハイキングを開催出来たらいいなと思いました。ありがとうございました。（幹事）