

オフシーズンを月イチで「オフトレ」 森の会



森の会は11月までのオフシーズンを月イチでびわ湖近辺へハイキングに出かけたり9月～11月には月2回のストレッチトレーニングを行いました。

2021 スキーツアーの計画も、近年になく盛りだくさんになりました。

ハイキングは、山に詳しい丸谷さんがリーダーとなって、場所決めから当日の案内まで一手に引き受けて

もらい、7月・音羽山～石山、9月・太神山～矢筈岳、10月・笹間岳、11月・金勝アルプスの落ヶ滝～天狗岩に行きました。

オフトレは、山科体育館で参加者各自がランニングマシンや、自転車こぎで適度な運動の後、森田さんの指導で、ストレッチやスキーの基本動作を教えてもらいました。