

TOPウインターキャンプ2016

活動報告書



<掲載内容>

- 12月26日～30日 スキーすく～る
- 1月4日～6日 雪まるかじりツアー

次号のページより各キャンプの報告となります。

スキーすく〜る

12月26日(月) ~ 12月30日(金)

IN 長野県白馬村飯森地区『白馬五竜』

| | 午前 | 午後 | 夜 |
|-----|-------------|--------|----------|
| 1日目 | | | 白馬に向けて出発 |
| 2日目 | 白馬到着・スキー講習① | スキー講習② | 休憩・振り返り |
| 3日目 | スキー講習③ | スキー講習④ | 休憩・振り返り |
| 4日目 | スキー講習⑤ | スキー講習⑥ | 関西に向けて出発 |
| 5日目 | 関西到着・解散 | | |

一、二日目： 今年も始まりました、スキーすく〜る！！今回はバスをチャーターし、尼崎、京都と移動し、白馬へ向かいました。降雪量の心配がありますが、メンバーは早くスキーをしたいとワクワク楽しみを渴望されながら眠りにつきました。

夜が明ける前に白馬に到着しました。到着すると雪ではなく、まさかの大雨でした。バスにて民宿へ向かい、部屋に入り、ようやく一息つく事ができました。朝食後、スキーの準備を済ませ、スキー場へ向かいました。レンタルを済ませ、クラスに分かれ、研修スタートです。毎年同様、【イルカ】【さんま】【めだか】の3つのクラスに分かれました。午前中のイルカ、さんまクラスは体を慣らすために初級コースを何度も滑りました。一年ぶりのスキーのメンバーがほとんどなので、おぼつかない方やこけてしまう方、なかなか板を履けない方がおられましたが、時間とともに感覚を取り戻し、徐々に滑ることが出来ました。めだかクラスは、初めての方を中心としているので、板を履き、平面を歩くところからスタートしました。当然、全てが上手くいくはずもなく、思ったようにいかないことに少し腹立たしさを募らせている様子も伺えました。お昼を挟み、午後からは各クラスの本格的な研修のスタートです。イルカクラスは『体幹トレーニング』をメインに行いました。体重をどこに乗せればいいのか、バランス感覚を意識して滑りました。さんまクラスは『スピードの緩急』です。常にエッジを効かせ、減速したまま進んでいる方が多く、スピードを出す時とブレーキをかける時とをしっかりと区別させるように促しました。めだかクラスは引き続き基礎の練習です。平面を進めるようになると、緩い坂道で進む、止まる練習を行いました。各クラスの練習を終え、民宿に戻りました。夕食を済ませた後、各部屋で振り返りを行い、少し自由時間を過ごし、早々に布団に入ると、すぐに寝てしまいました。



三日目： 昨夜から降り続いた雪の影響で白銀世界でした。その景色に皆の気持ちは躍り、準備も素早く済ませ、スキー場へ向かいました。前日の自身の頑張りが評価され、新たなクラスを発表されました。何度参加されている方にはこの時がドキドキの瞬間です。発表後、クラスに分かれて研修を行いました。イルカクラスは、専門的な話から理想を実現させるためにどうすればいいのかをクラス全員で話し合っている様子が伺えました。さんまは主に「体重移動」です。足を開くことにより曲がったり、止まったりすることは出来るので、そこに体重を寄せ、より負担を軽くするためにどうすればいいのかを感じながら練習されていました。めだかコースは、昨日に引き続き、基本技術の向上でした。クラス内で差が出来始めたので、グループを2つに分けて、それぞれに見合った内容の練習を行いました。お昼を挟み、午後からも引き続き、コースに分かれて練習を行いました。どのクラ



スもレベルの向上が目に見えて進んでおり、技術も上達されていました。練習を終え、民宿へ戻り、入浴、夕食を済ませました。夜はお楽しみプログラムで、各クラス対抗でお菓子争奪戦ゲームを行いました。大盛り上がりでそれぞれのクラスにお菓子が振り分けられました。



四、五日目： 研修最終日で、皆の意気込みは高くありました。一人一人、目標を決め、それを達成するために何が課題で、どうすればクリア出来るかを明確に決めておられました。イルカクラスは「フォームの練習」です。ある程度の技術をこなす事が出来るクラスなので、その先を目指すとなると自身で改善していこうとする気持ちが大事成ります。より美しく、より効率よく、よりスムーズに、イメージに近づけるように何度も滑っておられました。さんまクラスは「自在に滑る練習」です。止まる、曲がるは出来るので、それを自在に出来るように、指示やアドバイスを聞き、それを意識して滑っておられました。めだかクラスはついに「リフトに挑戦」です。乗るときにドキドキし、降りるときにこけながらも、なんとか無事にグレンデの上に到着しました。これまでに学んできた「止まる、進む」を発揮する時です。初めての急斜面に驚き、足がすくみ何度もこけておられました。頑張って滑り続ける事でスムーズに進むことが出来、下に降りてくると、「また行きたい！」という意見を聞く事が出来ました。午後からは全員でゴンドラに上がり、山頂からの景色を楽しみました。研修終盤、偶然に全クラス揃う事が出来たので、みんなで滑り降りました。民宿に戻り、入浴、夕食を済ませ、出発準備を行いました。出発前に民宿の方に色紙を渡し、民宿を後にしました。バスが来るまでお楽しみの『お買い物タイム』です。どのお土産を渡そうか考えながら購入されていました。沢山とお世話になったインストラクターの「けんちゃん」「きょんちゃん」とお別れをし、白馬を出発しました。バスに乗り、しばらくするとすぐに眠ってしまわれました。

朝、到着の声で目覚めました。京都に到着したので、ここで友達とお別れをしました。バスは尼崎へ向かいここで残りのメンバーも全員降り、尼崎駅前でお別れをしました。

春キャンプでも「スキーすく〜る」を行うことを告げると既に行く気満々のメンバーもおられ、次回の成長がとても楽しみです。

<キャンプ総括>

今年も無事に怪我、事故なく終える事が出来ました。我々のスキーキャンプではクラスがあり、初めは経験数や年によってご自身のクラスを決めるアンケートを基に始めるのですが、それが初日の午後から変動します。また毎朝クラス変動の発表があります。クラス変動の理由として二つあります。一つ目が参加者に合った一番成長しやすい『環境づくり』です。背伸びをして挑戦することも大事ですが、スキーは命に直結する危険なスポーツです。その「背伸び」が大きな事故や怪我に繋がる可能性は十分あり得ます。だからこそ無理をせず、見合った成長ができる場の提供は重要だと考えています。もう一つが『共鳴』です。同じレベルのメンバーが集まると、そこに「共存意識」や「対抗意識」などが生まれ、お互いが能力を高め合います。結果、クラス自体の向上へと繋がります。クラスが下がる事は本人にとって辛い事ですが、「上手になりたい!!」気持ちがあるので、決して文句は言われません。ぬるま湯に浸かるのではなく、適度な湯に浸かり、見合った成長が出来る環境がスキーの安全性を更に高めているのだと私は考えています。

(竹中 哲郎)

雪まるかじりツアー

2017年1月4日(水) ~ 1月6日(金)

IN 兵庫県立兔野高原教育センター

| | 午前 | 午後 | 夜 |
|-----|----------|----------|---------------------|
| 1日目 | 施設向け出発 | 雪遊び | 屋内雪合戦 |
| 2日目 | 雪遊び | グループタイム | キャンドルファイア 七輪ファイア |
| 3日目 | 清掃、屋内雪合戦 | 施設を出発・解散 | |

一日目： 今年には雪不足の影響で雪合戦コースとかまくらづくりコースを合体し、キャンプを開催しました。施設へ向かう道中は、なかなか雪が見られず、心配の声が上がっていましたが、遠くの山に雪が見えると少し期待を持たれる様子も伺えました。施設に到着すると、我々が思っていた以上に雪が残っており、雪遊びが出来ると分かったと、歓声が湧き起こりました。昼食を済ませ、早速雪遊びへ出かけました。雪だるまを作ったり、雪合戦を行ったり、グループで楽しみました。日が落ちてきたので施設に戻り、夕食を済ませました。初めての食堂の味に「美味しい！」とあちらこちらで声が聞こえました。夜のプログラムは体育館で屋内雪合戦を行いました。雪玉の代わりにゴムボールを使用しましたが、それ以外は公式ルールに則った形式で行いました。普段賑やかなみんなもルールを確認しようと真剣に聞かれていました。試合が始まると、果敢に出たり、後方から球を送ったりと、各々できることを全力でされていました。屋内雪合戦の後は、入浴を済ませ、就寝準備へと向かいました。活動中は元気一杯でしたが、布団に入るとすぐに静かになり、寝息が聞こえてきました。



二日目： 朝から元気な声が施設全体に響いていました。昨日より多く雪が残っている所へ行き、とことん雪遊びをします。朝食を済ませ、準備が出来たグループから次々と雪遊び場へ移動しました。雪遊び場は施設よりも少し標高が高い所にあり、そこには十分な雪量がありました。ソリ滑りに最適な場所を見つけ、ソリ滑りを楽しんだり、やりたかったかまくら作りをしたり、昨夜行った雪合戦をするグループもあり、各グループでやりたいことを存分に楽しまれていました。お昼に一旦施設へ戻り、昼食を済ませ、午後からはグループごとにどう過ごすか考えていただきました。午前に遊んだところへ向かうグループ、屋内でゆっくり過ごすグループ、施設周辺を散策するグループなど、この時間でよりグループの仲が深まったように感じました。夕飯後、キャンドルファイアを行いました。リーダーが行うレクリエーションを楽しみ、輪になって踊りました。その後は七輪ファイアと題して、七輪を使い、餅やマシュマロ、干し芋、お菓子などを焼き食べました。お腹も心も大満足の中、眠りにつきました。



三日目： 最終日の朝はやる事が盛り沢山です。朝食後は布団を畳み、部屋や共有スペースの清掃をしました。グループ内で役割を分け、素早く終える事ができました。そしてこのキャンプ最後のプログラムは、メンバーからのリクエストが多かった『屋内雪合戦』を楽しみました。試合中にチーム内で声を掛け合う姿や、休憩時間も自主的に集まり、作戦を考える姿が見られ、前回以上にレベルアップした試合となりました。後半にはリーダー対メンバーというドリームマッチも行い、大盛り上がりのなか幕を閉じました。昼食後は退所式を済ませ、バスに乗り込みました。車内ではDVDを観ながらのんびりと過ごし、尼崎駅まで帰ってきました。



<キャンプ総括>

まさかの二年連続雪不足に見舞われ、不安な幕開けとなりましたが、施設には予想以上に雪が残っており雪遊びを楽しむ事ができました。出発前は「もっと雪が欲しい！」と強い思いがありましたが、いざキャンプが始まると「雪があることが有難い！」と感じるようになりました。また、メンバー達はその場にある雪を使って何が作れるか、もっと雪があるところはどこか、自分達のやりたいことは何かなど自ら選択肢をつくり行動されていました。三日間を通して「雪が足りない。」と嘆く声は聞こえず、今ある雪を大事に使い、工夫して遊ぶ姿にメンバー一人一人の前向きなパワーを感じました。そのパワーを今回のような物が限られている時だけでなく、どのような場面でも発揮できることを願うとともに、来年もみんな雪遊びを楽しめることを心待ちにしております。直前のプログラム変更にも関わらず、ご参加いただき誠にありがとうございました。
(生本 ひろみ)

キャンプを振り返って…

年末年始は気温が下がらず、今年も雪不足に悩まされました。例年は真っ白な雪景色が見られる場所が草原と化しており、現地に行き改めて深刻さを痛感しました。特に年始に行った『雪まるかじりツアー』は、本来予定していた「公式雪合戦」と「かまくらづくり」を行うだけの雪がなく、多くの変更を余儀なくされました。しかし、そのような状況でも楽しくキャンプができたのは、グループ内での繋がりが非常に強かったからだと思います。今回のキャンプはプログラムの枠組みが広く、中身はグループで決めるという場面が今まで以上にありました。グループだけの時間が増えたことで、よりグループの内側を向いて活動することができたのではないかと思います。一人一人が友達と一緒に活動することをとにかく楽しんでいただいていたように見えました。とてもシンプルな事ですが、集団生活の中では最も大事なことです。これからもグループのもつ意味を考え、それぞれの活動を展開していきたいです。

(生本 ひろみ)

我々はキャンプを通して『心の成長』を促しています。スキーすく～るには3つの約束があります。「リーダーの言う事は必ず聞く」、「勝手な行動をしない」、「物を大事にする」。このルールを守れない場合、メンバーの技術関係なくクラスを下げます。実際に下げられた参加者は何故下げられたのか、どうすれば改善できるかを考え、答えを出していただきます。そうすることで二度と同じミスを繰り返されることはありません。また、ご本人の気持ちも引き締め、それからの活動に前向きに取り組まれます。確かな心の成長があり、それが活動全体にも大きく影響してきます。

心は体と連動しており、心の成長はスキーの上達にも大きく関わっていると私は考えています。3つの約束事は“自身を想う気持ち”、“友達を想う気持ち”、“物に対して大事にしようとする気持ち”を持ってスキーを楽しもうという意味です。この気持ちを持ってスキーに臨むと、さりげない気遣いが出来たり、面倒でもやろうと思ったり、一つ一つの行動が丁寧になったりします。それらの動き、想いが心に余裕を与え、結果、より周りが見えたり、人の話を素直に聞けたりすることが出来ます。それがスキーの技術向上に繋がってきます。ご本人達は分かっていないかもしれませんが、それを感覚で感じ取ってもらえているのかな？と私は思っています。

(竹中 哲郎)

昨年に引き続き、今年も雪不足な状況にも関わらずご参加いただき、誠にありがとうございます。冬キャンプは夏や、春とは違い「雪」の有無で内容が大いに変わってきます。自然現象だから仕方ない、と思いつつも納得ができない部分もあります。次年度こそは有り余るほどの雪が降る中での活動を祈ります。どうか、その際にはご参加よろしくお願い致します。最後となりましたが、改めまして冬キャンプにご参加いただき、ありがとうございました。

一般社団法人トータルアウトドアプランニング
代表 竹中 哲郎

