

スキーすく〜る

12月26日(火) ~ 12月30日(土)

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		

一日目： 近年に比べ、今年のグレンデコンディションは最高です。沢山滑って、技術面のアップはもちろんのこと、スキーの楽しさを知って帰っていただきたいです。各集合場所から電車、バスを乗り継いで、京都に全員揃いました。全員乗車し、京都を出発し、途中のSAにてグループ分けを行いました。SAを出発し、車内灯を消すと就寝です。初めは所々ヒソヒソ声が聞こえていましたが、30分もすると心地よさそうな寝息が聞こえてきました。翌朝起きるとそこは白馬です。存分に楽しむためにもゆっくりとお休みしましょう。



二日目： 白馬へ早朝に到着しました。白銀世界に、寝起きでしたがその光景と寒さに一気に目が覚めました。民宿のお迎えで、お世話になる「北中屋さん」に到着しました。少し休憩を挟み、朝食を済ませ、スキーの準備を始めました。スキーの準備を終えるとバスに乗り込みグレンデへ向かいました。レンタル「ふなるさん」でスキーセットや必要道具をお借りし、フィッティングして、クラス分けです。例年通り【めだか】、【さんま】、【イルカ】に分かれ、早速研修スタートしました。今回も現地インストラクターの指導のもと、【めだかコース】は始まりました。初めてスキーを経験される方や久しぶりに経験される方で構成されており、スキー板の履き方、ストックの持ち方、斜面の立ち方から学びました。【さんま・イルカコース】は体を慣らすために何度も滑りました。もともと滑れるメンバーばかりなので、すぐに体も慣れ、楽しそうに滑っておられました。昼食時は休憩の時間でもあるので、食後、談笑をされる方やおやすみされている方もおられました。午後からはそれぞれのクラスを更に小分けして少人数制で研修を行いました。スピードの緩急、曲がり方、フォームの確認を行いました。めだかクラスは滑れる方も増えてきて、初めてリフトに挑戦しました。リーダーやほかのクラスのメンバーに支えられながら、リフトに上手に乗ることが出来ました。途中から吹雪いてきたので、予定早く研修を終えました。民主に戻り、美味しい夕食を済ませると、夜はグループで各クラスの振り返りを行いました。他のクラスの内容を知らないのので、グループ間で共有することができました。また、翌日の目標や意気込みを発表する時間となりました。



三日目： 朝から元気な声が聞こえてきました。朝食時には既にウェアに着替えている方もおられ、準備万端でした。研修前に本日のクラス発表です。昨日の頑張りがどう影響しているのか緊張の時です。願っていたクラスや思っていた以上のクラス、現状維持のクラスと各々違い、様々な様子を伺えました。そして各クラスの研修が始まりました。【めだかクラス】は昨日の最後には滑ることが出来たので、少し感覚を取り戻す為に練習し終えると、初めからリフトに乗りました。リフトがとても楽しく、嬉しいようで、テンションが非常に高く笑顔いっぱい滑っておられました。【さんまクラス】は沢山のコースを何度も滑り、自分の滑りに自信を付けてもらいました。そこから、フォームの確認や、体重移動、曲がる時の緩急などを練習しました。【イルカクラス】はさんまより更に細かいところを確認しました。本人達は滑れる事を自覚されているので、そこに満足されるのではなく、滑走中に足踏みをしたり、屈伸運動を行ったりして、体を動かして体重、重心の確認を行いました。



午前中、沢山滑ったので昼食時は少しお疲れの色が見えました。昨日よりも休まれている方が多かったのですが、それでも楽しそうに談笑されている元気な姿も伺えました。午後からも各クラス内容変わらず、練習に励みました。最上級クラスのメンバーは、自身の練習だけではなく、他の方のサポートに回りました。あっという間に研修時間も終え、民宿に戻ると手際よく片付け、入浴を済ませ、夕食をいただきました。夕食後は恒例のお楽しみ会「お菓子争奪戦」を行いました。今回のゲーム内容は【お菓子早食い競争】です。クラスごとに決められた量を無理なくみんなで協力して食べました。



四日目： 3日目となると疲れているかと心配しましたが、スキーへの楽しみが強く、朝食、準備共に元気いっぱいでした。いつもの流れでグレンデへ向かい、クラスごとに分かれるのですが、この日は小分けせず、3つのコースのみ分かれて行いました。【めだかクラス】はみんなの頑張りがあり、全員【さんまクラス】へと昇級する事が出来ました。【めだか→さんまクラス】は沢山のコースを滑って、滑るだけではなく、曲がる、止まる、進む、をリズムよく行いました。滑る頃に慣れだしてきたので、心にも余裕が出てきたのか、お調子の良い言葉を発するようになってきたので、もう一度気を引き締める為にも、少し難しいコースに挑戦したり、一つ一つの動きを丁寧に進めたりして行きました。【さんまクラス】は動作をより細かく、丁寧に行いました。向上心が高く、仲間意識も強いので、それを活かして『みんなで成長する』事を意識して行いました。研修内容も少し難しい理論を教え、「なぜ？」を明確化させ、それを研修に繋げました。【イルカクラス】は皆が難く滑れるので、逆に向上心が少ないのが難点です。そこで、みんなの憧れである『パラレルターン』をひたすら教え込む一日にしました。みんなの中ではキレイに滑りたい願望は強く、ゆえにマスターするまでの過程を一つ一つ行いました。【くじらクラス】は他のクラスに入り、教える立場として動きました。自身が学んだ事を人に教える難しさを痛感されたようで、悩みながらも、優しく丁寧に教えておられました。午後は時間があまりない為、どのクラスのリーダーも必死に教えていました。メンバーも受け取り、応えようと必死に頑張っておられるように感じました。あっという間の一日でしたが、皆のやりきった顔に後悔はなかったように伺えました。民宿に戻り次第、いつもの流れに加えて、帰る準備を始めました。そして、お礼の色紙を部屋で書きました。最後の夕食を済ませると出発時間です。女将さんに色紙をお渡しし、お礼を伝え、北中屋さんを後にしました。帰りのバス出発場所にていつもの恒例行事『お土産購入タイム』を設けました。帰りを待たれている方に、またご自身のためにお土産を選び購入されていました。バスの出発の時間も迫り、とうとう白馬を出発です。お見送りに現地インストラクターの「けんちゃん」にも来ていただき、お別れを告げ、バスは関西に向け出発しました。しばらくは皆起きていましたが、間もなく眠られました。起きたら関西です。本当にお疲れ様でした。



<キャンプ総括>

今年は雪の大豊作で、全面オープンでした。スキー研修ではクラス分けをし、各々何を伝えるか、クラスメンバーから考え、指導します。今回困った事があり、上級クラスの成長率が非常に低く、姿勢や曲がり方、緩急の付け方を教えても一日経っても変化が見られない日がありました。おそらくですが、メンバーの中に「滑れているのだからいい」という想いがあるからだと思います。初級、中級クラスは教える内容が明確で、本人達にもイメージがしやすいのですが、レベルが上がるほど、指導内容のイメージがしにくく、またどこか満足されているので、ゆえ『向上心』があまり生まれません。「上手になりたい!!」という願いと「これで満足」という気持ちが同時に抱かれているので、メンバーも困惑され、結果それが成長率に関わってくると私は考えています。そこで憧れの強い“シュテムターン”や“パラレル”の滑り方を教え、明確な目標を掲げ、モチベーションを上げるように促しました。スキーキャンプを実施し始め、7年目を迎えました。「スキーは楽しい」を第一に掲げ、キャンプを行っています。それに付け加える内容はまだまだ尽きません。春にも白馬へ行きます。引き続き是非ともご参加お待ちしております。(竹中 哲郎)