

スキーすく〜る

12月26日(土) ~ 12月30日(水)

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	/	

※1日目と5日目は移動及び時間が短いため掲載しておりません。ご了承ください。

二日目： 朝目覚めると、そこは一面銀世界でした。車中泊で疲れが出ている様子でしたが、「早くスキーをしたい!!」という声が沢山聞こえました。朝食を済ませ、スキーをする格好に着替え、スキー場へ向かいました。スキー板などのレンタルを済ませ、各クラスに分かれ、レッスンをスタートしました。例年同様『イルカ』、『さんま』、『めだか』に分かれて行いました。イルカクラスは、既に自在に滑れるメンバーばかりなので、上部へ向かい滑り方の確認を行いました。ご自身が身に付けている技能を思い出してもらおう為にひたすら滑り続けました。さんまクラスも、イルカクラスと同じく滑り方を思い出してもらおう為に中腹部で練習しました。中には苦戦されている方もおられれば、ご自身の滑りの出来に感動されている方もおられました。めだかクラスは、ほとんどが初めてのメンバーなので、板の履き方から履いた状態での起き上がり方、斜面での止まり方や登り方など、スキーにおいての基本的動作を学びました。飲み込みが早い方もおられれば、思うようにいかず、四苦八苦されている方もおられました。昼食をはさみ、午後は午前の内容をより濃くした内容を各クラス行いました。レッスンが終わり、民宿に戻るとさすがに車中泊からの疲れが出ていましたが、入浴、食事を済ませると元気が戻っていました。夕食後に各部屋で一日の振り返りを行い、各クラスで起こった事を話し合ってもらいました。



三日目： 昨日の夜はみんなぐっすり眠られ、朝から笑い声と廊下をバタバタと歩く音が鳴り響いていました。朝食を済ませ、スキーの格好に着替え、テキパキと動かれています。毎朝クラス変動があるので、その発表を聞き、新しいクラスに分かれてレッスンをスタートしました。イルカクラスは、早々にゴンドラに向かい、スキー場上部へ向かいました。上部は全て天然雪なのでとても滑りやすく、気持ち良さそうでした。曲がる練習では、曲がる時に力で曲がっているため、それを力ではなく流れに沿って曲がれるようにコツを聞き、練習しました。さんまクラスも曲がる練習です。曲がることは可能で、行きたい場所へ行けるのですが、本人達が頭で思っている事と実際の動きが伴っていない為、その差を埋めるための練習を行いました。スピードを落とし切らずスマートに曲がれるようにどうすればいいのか、坂の勢いに任せて滑り落ちるのではなく、コントロールして滑り降りていく為のレッスンをひたすら行って行きました。めだかクラスは、「滑る→止まる」の練習を午前中にみっちり行いました。午後からはリフトに乗り、とにかく「こけない」事を念頭に置き、ゆっくり確実に止まりながら滑りました。クラスのメンバーが下りきった時に「一回もこけ

なかった！！」と笑顔いっぱい感想をおっしゃっていたのが、何より印象的でした。夕食後に恒例のお菓子争奪戦を行いました。どのお菓子が当たるかわくわくされ、決まった時に喜びや驚きの声が沢山聞けました。1日目を経て、2日目はピンポイントでレッスンを行うことで、自身の頑張りに「自信」を持って滑ってもらいました。



四日目： 白馬に着いて3日目となると、みんな無駄なく動かれています。最終のクラスに分かれて、それぞれの目的に向かって動きました。イルカクラスは、昨日から引き続き細かい動作の確認と改善を取り組みました。昨日、クラスリーダーから聞いた話を思い出し、イメージをしながら滑りました。また、チャレンジとして、少し難しいコースの滑走に挑戦しました。意欲的な方もおられれば、不安だけどやってみたいという方もおられ、それぞれ思いのもと滑り降りていきました。ただ、滑るだけではなく、格好やポジショニング、曲がり方や止まり方など小さなことから大きなことまで、自身で挑戦をし、自己成長へと繋がりました。さんまクラスは、昨日の曲がり方の確認から「流れるようにスムーズ」に滑る事を重点にレッスンを行いました。課題に対して一生懸命に取り組む姿は誰もが真剣で、自身の頑張りを認め、褒められた時の嬉しい表情が何より輝いていました。めだかクラスは、何度もリフトに乗り、高いところから滑る事にチャレンジしました。今までよりも高く、長いゲレンデに初めは臆していましたが、滑りながら自信を付けられ、「曲がれた！」、「一度もこけなかった！」と高らかに言ってこられました。中には今のめだかクラスよりも早くクラスアップしたいという強い想いを露わにされている方もおられました。午後から、人が一気に混み始め、思うようにリフトに乗れませんでした。それでも場所や時間を有効に使い、レッスンを行いました。練習が終わり、民宿に帰ってきから、スキーで疲れた体にムチを入れ、忘れ物はないか、帰るときにどの服を着て帰るか、荷物はどこにどのように収納すればいいかと、帰る身支度の準備を進めました。お世話になった北中屋さんを出発し、バスターミナルで恒例のお土産購入タイムを行いました。帰りを待っている人達へ選ばれたり、頑張った自分へ買ったり、スキーレッスン並に真剣な表情で選ばれていました。そしてバスに乗り込み、いざ関西へ！目覚める頃は京都、大阪に到着しています。本当に3日間お疲れ様でした。

<キャンプ総括>

今年は現地の雪が少なく、スキー場のゲレンデは40%ほどしかオープンしていませんでした。ゲレンデも混雑しており滑走する回数が今までに比べ少なかったですが、その中でも一人一人が時間を大切に、一度の滑走を丁寧に、無駄なくされていたのが印象的でした。初級クラスは目標が明確で、自身のレベルを上げやすいのですが、クラスが上がっていくと目標が定まりにくくなり、上級クラスほど「どうすれば…」という悩みを抱えられている様子が伺えました。中級クラスのメンバーは上級へと上がる条件として技術は勿論ですが、それ以上に“自己管理”を重きに考えています。狭いコースを勢いよく滑るとどうなるか、相手との距離感は正しいか、無理な滑りはしていないか、等自身のリスクマネジメントをメンバーに聞いています。スポーツは危険が付き物です。しかし、自分の能力で出来る限り「安全」を心掛ける事が絶対必要と考えています。今回のスキーでもそれをメンバーにも、指導する側にも徹底して伝えていました。この想いは忘れずに楽しんでいただきたいと思います。(竹中 哲郎)