

スキーすく〜る

3月24日(金) ~ 3月27日(月)

IN 長野県白馬村飯森地区『白馬五竜』

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

一日目： 貸し切りバスで尼崎を出発し、京都を経由して、関西を出発しました。初めは声が聞こえていましたが、すぐに聞こえなくなり、皆眠りにつかれました。翌朝、起きるとそこは白馬です。沢山雪は残っているとの事なので、ワクワクしています。沢山滑るためにも、ここでしっかりと寝て、明日に備えましょう。おやすみなさい。



二日目： 一夜明け、車内が少しひんやりし、窓を見ると白銀の世界が広がっていました。白馬に到着しました。民宿からのお迎えのバスに乗り、今回お世話になる「武田館」さんへ向かいました。部屋に入ると朝食まで休まれている方や、友達と談笑やカードゲームを楽しまれている方の姿を見受けられました。朝食を済ませ、準備のために着替え、スキー場へ向かいました。靴のフィッティングを済ませた後は、各クラスに分かれ、早速研修に入りました。初日の午前ということもあり、どのグループもウォーミングアップの為、緩やかなコースを何度も滑り感覚を取り戻されていました。初めて経験される方は、雪に慣れるために雪上で鬼ごっこをしました。その後、板を片足だけ履き、滑る感覚を体験していただきました。昼食時に少し疲れの色が見えており、食後に休まれている方もおられました。午後からは本格的にクラスごとに研修です。体の使い方を中心にクラスに応じて話と実技を交互に何度も練習をされていました。研修時間が終わると、民宿に戻り、各部屋で入浴を済ませ、夕食後、翌日の準備を済ませると一日の振り返りを行いました。これを基に明日も技術向上を目指し頑張ってください。消灯前に疲れて眠られている方もおられました。テレビを観て楽しまれている部屋もありましたが、就寝時間になると、皆すぐに眠りにつかれました。



三日目： ぐっすり眠られたようで、朝は皆元気いっぱいでした。朝食を済ませ、準備を終わらせ、スキー場へ向かいました。新しいクラス分けが発表され、それぞれクラスごとに研修に入りました。どのクラスも昨日に比べて難易度の高いコースを選び、そこで練習を行いました。メンバーが持てる力を精一杯使い、その上で足りない事、疑問点、目指している内容を明確にするためです。表情は必死で、一瞬も気を抜かず滑っておられました。何度もこけても、負けずに一生懸命に滑っておられました。昼食時は少し多めに休憩を取り、午後に備えました。その間に熟睡されている方もおられ、疲れはあきらかに蓄積されているようでした。午後は今まで学んだ事を全般に活かして、難しいコースを滑りました。疲れもかなりピークにきており、転ぶ回数も増えていました。それでもメンバーの意識は高く、少しでも多く滑りたい気持ちからか、こけてもすぐに立ち上がり、元気に滑る様子が見られました。研修が終わる頃には皆、やりきった表情で、早速次のスキーの話がされていました。民宿に戻り、入浴、夕食を済ませ、民宿の方にお礼を伝え、バス乗り場へ向かいました。バス乗り場では、お楽しみのお土産購入です。持ってきたお小遣いで何を買おうか必死に考える姿が垣間見られました。余った金額でアイスや飲み物を購入されている方もおられ、スキーの緊張から解放されたひと時を過ごしました。沢山お世話になった「けんちゃん」に見送っていただき、白馬を出発しました。初めは皆会話を楽しんだり、本を読んだりと各々過ごされていましたが、一人、また一人と眠られて、気が付けば全員寝られていました。起きたら、関西です。本当にお疲れ様でした。



<キャンプ総括>

スキー研修において、毎回現地の講師として「けんちゃん」という方に指導依頼をしています。けんちゃんは現地白馬においても非常に有名で、スキーの技術も周りが認めるほどの方です。もちろん現地のスキー教室のインストラクターもされており、我々以外にも沢山の生徒を担当されてきました。数々の講習を受け持ったけんちゃんから私達の研修レベルはとても高いと評価をいただきました。その要因として二つ挙げられると仰っています。一つ目は『クラス分け』です。当研修では、3つのクラスに分かれています。クラスの分け方は、技術レベルはもちろんですが、加えて「普段の姿勢」も関わっています。スキーが上手いだけでは上級クラスに上がりません。道具を大事にしているか、周りへの気配りは出来ているか、など『心の配慮』が関わってきます。二つ目は、それを教えるリーダーの存在です。スキーの技術はもちろんですが、生活面の指導もするので、それが研修にも生きてきています。そして何よりメンバーの向上を常に考え、行動しています。スキーだけを教えるのではなく、心の成長も促す事が総合的に繋がっています。このように専門家から具体的に教えていただいた内容をこれからも実施していけるように努めていきます。

(竹中 哲郎)