

# スキーすく〜る

12月26日(金) ~ 12月30日(火)

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： キャンプでは珍しい夜集合の為、テンションが高く、スキーを楽しみな気持ちがいみんなから伝わっていました。バス乗り場まで移動中、リピーターの参加者が低学年の友達や初参加の友達を支えている光景がありました。他のお客さんも同乗しておられたので、おとなしくすぐに寝て、白馬に向かいました。目覚めると、白馬に到着しており、辺りは白銀世界でした。お世話になる『北中屋』さんに着き次第、すぐに朝食を食べました。みんな楽しく食べている中でも早くスキーをしたい気持ちが前面にでており、行く準備を済ませると早々にスキー場へ向かいました。レンタルショップでブーツや板などを借り合わせ、それぞれ希望しているクラスに分かれ教室スタートです！！初体験の方や、スキーに自信のない方は『めだか』クラスに。経験はあり、ある程度なら滑走に自信がある人は『さんま』クラスに。自分の技術をもっと磨きたい！上手になりたい！と想いをお持ちの方は『イルカ』クラスに分かれ、それぞれレッスンは始まりました。めだかクラスはとにかく初日は「板を履く」、「坂道を止まれる」ことを徹底して何度も何度もこけながらも一生懸命に練習していました。さんまクラスは、自分の滑りに自信を持ってもらう、もしくは自信を持ち直してもらうことを重きにおいて、様々なコースに挑戦していました。イルカクラスは、己の技術を磨くために、曲がり方、止まり方、ストックの持ち方、など基本的な内容の再確認から始めました。思った以上に体力を消耗しているため、昼食のカレーは次々とかわりをされ、沢山食べておられました。午後からも各クラス、本日のテーマをもとに一人一人必死に滑り、転がり、時にはすね、自分との戦いを頑張っておられました。夕方前に切り上げ、民宿に戻りました。美味しい食事に、暖かいお風呂、落ち着いた部屋であつという間に就寝しました。明日も皆、全力で頑張ります。



三日目： 朝から「おはよう」と元気な挨拶やドタバタと動き回る足音が館内から聞こえていました。朝食も誰も残すことなく、キレイに食べきり、準備も二回目ということもあり、スムーズに終わらせ、早速スキー場へ向かいました。スキーのクラスを再編した事に対し、「やったー！」とクラスアップして喜ぶ声が聞こえました。クラスごとに分かれ、まず頂上展望台へと向かいました。天気は最高の快晴だったので、山頂にて集合写真を撮りました。その後、クラスごとのレッスンをスタートさせました。めだかクラスはようやく落ち着いて滑れるようになってきたので、重心移動を意識したターンの練習を行いました。どちら側に体重をかければ移動できるか、曲がるかを理屈と体感で学んでいただきました。午後からは滑りにも曲がりにも安定が出てきたので、スピードを出して、緩急をつける練習を行いました。さんまクラスは、カービングの練習を重きにおいて練習しました。ただ曲がるのではなく、自分が曲がりたいたい箇所です自在に曲がるかを意識した練習しました。また滑走中のフォームにも気を付けました。手が下がっていないか、曲がる時に重心移動は出来ているか、体の姿勢が

後ろよりにっていないか、出来ることをキレイに美しく出来るように練習しました。イルカクラスは、自身のコントロールを中心に行いました。スキーの基本が出来ているか、気持ちや姿勢がどうか、心技体を問う練習を行いました。新しい技術を教わる前に自分に備わっている力をもう一度見直し、手入れし、磨き、的確な指示のもと滑りました。どのクラスも昨日よりも確実にレベルアップしており、自分は今どこを直したいのかが明確になってきています。明日は最終日です。メンバー達は初日に比べて、どこまで成長できるのかがとても楽しみです。



四日目：ここまで、みんな本当に一生懸命に練習をされているので、皆明確に分かる成長をされています。昨日と同様、スキーレッスン開始前に新しいクラスを発表され、各々スタートしました。どのクラスも共通して意識し練習されていることは、『ターン』、『フォーム』です。次に移行しやすいフォームを教わり、それを徹底して反復されていました。フォームが整うと、自然とターンも綺麗な弧を描き、滑っている本人達も自分のキレイな滑りに嬉しさの笑みを浮かべていました。めだかクラスは一つ一つ確実に学んでいったため、次々と吸収し、ついに全員めだかクラスを卒業することが出来ました。少し急な斜面でも頑張って体全体を使ってバランスを保ちながら滑れるまで成長されました。さんまクラスは、「ただ滑れる」から『体勢を意識しながら滑れる』ようになりました。滑れる事に満足するのではなく、どんな斜面でも同じフォームで滑れる事を必死に練習されていました。こうして、しっかりと基盤を作ることで、次に活かせる土台となります。イルカクラスは、さんまより高度な基盤固めを行いました。今までやってきた止まり方から、その上をいく止まり方を学び、必死に練習されていました。緩やかな斜面ではなく、中級コースの急斜面で行っていたので、より精度を求められ、緊張しながら練習されていました。どのクラスもレッスン終了し帰ってくる姿は大満足でした。民宿に戻ると、入浴し、お世話になった北中屋さんを出発する準備を行いました。美味しい夕食を済ませ、準備万端になった時、ちょうど出発の時刻になりました。いつも渡している色紙をお礼と共に渡し、女将さんに見送られながら後にしました。バス乗り場のエスカルプラザにて待ちに待ったお土産購入タイムです。どのお土産を購入しようか店内をウロウロしながら考えておられました。お土産に余ったお金でアイスやジュースを買って美味しそうに食べて、飲んでおられる姿がとても幸せそうでした。お土産購入タイムも終わり、ついに白馬を離れる時間になりました。指定されたバスに乗り込むと、さっきまでの元気さがすぐさまおとなしくなり、あちこちから寝息が聞こえてきました。それだけ疲れていたのでしょう。本当にスキーすく〜るお疲れ様でした。

#### <キャンプ総括>

毎年行っているスキー講習ですが、今年は過去最多となるご参加をいただきました。昨年の11月22日に起こった地震の影響で、参加者皆様に多大なご心配、ご不安をお与えしましたが、何事もなく無事に終わらせる事が出来ました。「スキーすく〜る」は参加者のご成長を顕著に伺うことができ、今回もメンバー皆、予想を遥かに越えるご成長をされました。スキーの技術が上がると、生活面の姿勢も向上されます。スポーツを通じて、心身の向上とはこの事であり、挨拶や態度が改まり、友達のフォローに入ったり、分からない事も自身で考えて行動されたりします。逆もまた然りで、自分の思ったように滑れないと、内面は荒れ、八つ当たりをされたりします。『スキーすく〜る』はあくまでスキー技術の上達を重きにしていますが、スキーを通して見えるメンバーの内面的成長も魅力の一つと考えられます。 (竹中 哲郎)