

# スキーすく〜る

3月24日(土) ~ 3月28日(水)

IN 長野県白馬村飯森地区白馬五竜『武田館』

	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： 尼崎から京都へ、そして全体集合し、バスは出発しました。途中「草津SA」に立ち寄り、トイレ休憩とグループ分けを行い、バスは白馬へ向かいました。起きればそこは白馬です。雪もまだ十分に残っているようなので、三日間を存分に楽しみましょう！！



二日目： 目覚めると白馬に到着していました。日が昇り、徐々に明るくなってくると雪山のキレイな様子が浮かび上がってきました。バスを乗り換え、今回の宿泊先である「武田館さん」に到着しました。少し休憩後は朝食をいただきました。ボリューム満点のメニューにみんな大満足の様子でした。スキーの準備を行い、ゲレンデへ向かいました。雪は十分に残っており、全面滑走です。天候も曇ひとつない快晴で、絶好のスキー日和でした。いつもお世話になっている「ふなるさん」から板やブーツをお借りし、準備が出来たところで、クラス分けです。毎回参加されている方にはおなじみの事ですが、初めての方はクラスに分かれる事で、多少の緊張があるようでした。各クラスに分かれ、早速研修をスタートしました。【イルカ】、【さんま】クラスは体を慣らすために何度も色々なコースを滑りました。【めだかクラス】は初めての方ばかりなので、道具の名称や使い方から始め、板を履くところからスタートしました。暖かい日が続いていたので、雪はシャーベット状になっているため、若干滑りにくいようでしたが、頑張っておられました。お昼は体を沢山動かしたので、沢山食べて、午後に向けてしっかりと休息しました。午後からはそれぞれレベルを上げて研修を行いました。【イルカクラス】はゴンドラで山頂へ向かい、急斜面を滑り練習しました。【さんまクラス】はゲレンデの一番上まで上がり、そこから緩急のつけ方、曲がり方を重点的に練習しました。【めだかクラス】はリフトに初めて乗り、コースを滑りました。初めて長い距離を滑走したので、下に到着する頃には疲れが露わに出ていました。終了予定時刻になると、続々と各クラス集まり、今日の研修は終わりました。民宿に戻ると、入浴と夕食を済ませ、部屋ごとに振り返りを行いました。振り返りでは、一人一人の『傾向と対策』を考えてもらいました。それを明日に有効に活かしていきます。



三日目： 昨日に引き続き、本日も快晴です。昨夜はみんなぐっすりと眠られ、今朝も元気です。朝食、準備を済ませ、早速ゲレンデへ向かいました。新しいクラス分けを行い、研修スタートです。朝からどのクラスもリフトに乗りました。【めだかクラス】は昨日あまり乗れませんでした。今日は朝から沢山滑り、みんなのテンションも上々でした。【さんまクラス】は隣の大きなゲレンデに移動し、沢山のコースを楽しみました。慣れたコース以外でも持てる能力を



発揮できるように頑張りました。【イルカクラス】は朝から急斜面を攻め、スピード、カーブの緩急を行いました。人のいないところでは、いつもよりスピードを上げ、慣れる練習を行いました。午後に向けてお昼ご飯をしっかりいただきました。昼食後、疲れの色も見え始め、ぐっすりと休まれている方もおられました。午後からはあまり無理をせずに、一本一本大事に滑りました。夕方になり、研修を終え、武田館に戻ってくると、いつもの流れで次々と済ませました。やる事、順番、流れをわかっておられる方もいるので、自分達で難なくこなされていました。夕食後はお楽しみ会として、お菓子争奪ゲームです。今回はトランプを使って行いました。トランプビンゴやババ抜きタイムアタックなど行い、楽しい時間を過ごしました。各部屋で振り返りを行なった後は、ゆっくりとお休みされました。



四日目： さすがに3日目となると、朝のドタバタ音はなく、起床時間まではぐっすりと眠られていました。そして、起床時間となると、いつもの元気な声が聞こえてきました。いつもの流れで、朝食、準備を済ませ、グレンデに向かいました。レンタル道具の扱いにも慣れ、各クラスに分かれて研修をスタートしました。昨日とは少し異なる内容をどのクラスも行い、それに対して真剣な眼差しで頑張っておられました。【めだかクラス】は、昨日よりも急斜面のコースに挑戦しました。比較的、チャレンジ精神が旺盛で、怖いもの知らずなメンバーばかりなので、「したい！！」をスローガンに次々と挑戦されていました。【さんまクラス】は、イルカを目指して、フォームの追求をされていました。特に『パラレル』の言葉に強い憧れを持たれているので、習得しようと必死に滑っておられました。【イルカクラス】は、ジャンプ台に挑戦したり、中級コースを攻めたり、沢山のチャレンジをされていました。また、中学生クラスと一緒に滑り、お互いの滑りを見合ったりもしました。昼食は午後から長丁場なのでしばらく休憩しました。各クラスに配られたお菓子を頬張ると、自然と笑みがこぼれました。午後も快晴が続き、暑さが増していました。日差しの暑さとスキーの疲れから、こけているメンバーが多く伺えました。そのような時にお互いで確認し、意識を高め合う様子を伺えました。全ての行程が終わり、レンタルを返却し、民宿に戻りました。入浴を済ませ、帰る準備を行いました。また、同時に御礼の気持ちとして、色紙の作成を行いました。夕食を済ませると出発の時間です。民宿の女将さんに色紙と感謝の言葉を贈りました。民宿を出発し、エスカルプラザに到着するとお楽しみのお土産購入タイムです。帰りを待っている方に、スキー研修を頑張った自分にお土産を吟味し、購入されていました。お菓子やおかず関係、キーホルダーなど様々なものを購入されており、皆大満足の様子でした。トイレを済ませ、とうとう白馬を出発する時間です。お見送りに「けんちゃん」と「きょんちゃん」が来てくれました。二人から言葉をいただき、ついに白馬を出発です。バスが動き出して10分ほどで、一人、また一人と眠りにつき、消灯時にはほとんど寝ておられました。気持ちのいい寝息が車内に響いていました。

#### <キャンプ総括>

年明けから暖かい気候の影響で、雪解けが一気に始まり、年末に比べ、雪質はあまり良いものではありませんでした。それでもグレンデは全面オープンだった事と、3日間の天気が快晴続きだった事もあり、存分に楽しめたのではないかと思います。スキーは楽しい反面、危険があちこちに潜んでおり、それらを回避する為に、普段行っているキャンプ以上に引き締まった環境下で行われています。しかし、グレンデを離れると、緊張は一気に解かれ和やかな雰囲気になります。この緩急があるからこそ、スキー研修中の厳しさを理解していただき、皆付いてきていただいていると感じます。大切な所を締めたい時は、どこかを緩め、重要性を浮き上がらせる事がポイントだと改めて思いました。今回も怪我なく、事故なく、無事に終わられた事に対して、リーダー、メンバー、皆さんに心より感謝致します。

(竹中 哲郎)