

# スキーすく〜る

3月28日(土) ~ 3月31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	関西に向けて出発
4日目	関西到着・解散	/	

一、二日目： 今シーズン最後のスキーキャンプが始まりました。夜行バスにて京都から出発し、元気だったみんなの様子も気が付けば、眠りにつきました。翌朝、白馬に到着するとまだまだ雪は残っていました。民宿に到着し、朝食を食べ、早速着替えて出発です。ゲレンデは沢山雪があり、冬とは変わらない様子でした。スキー板などをレンタルし、クラスごとに分かれたらレッスンスタートです！！めだか、さんま、イルカ、と各クラスに分かれて、クラスに合った練習を行いました。めだかクラスは基本初めてのメンバーで構成されているので、板の履き方から始まり、片足での練習、カニ歩きの練習を行いました。さんまクラスは、経験者で構成されているのですが、まだ不安なメンバーが多く、感覚を取り戻すために緩やかな坂をゆっくりと滑りながら体を慣らしていきました。イルカクラスは、少し滑るとすぐに技術磨きに入りました。さすが最上級クラスだけのことはあり、メンバーも必死な様子でした。あっという間に午前が終わり、昼食の時間になりました。メニューはみんな大好きな「チャーハン」だったので、次々とおかわりをしてキレイに食べきりました。パワーも蓄え、午後からは午前比べてもう少しステップアップした内容を行いました。途中雨が降り始めたので、無理は禁物ということで、少し早めに切り上げて終わりました。民宿に戻り、すぐに入浴し、夕食をいただきました。夕食後は各部屋で、今日一日の振り返りを行いました。各クラスでどんなことをしたのかを他のクラスの友達に分かるように説明しました。すると、他のクラスでも「なるほど！」という内容があったようです。この振り返りを活かして明日も楽しみながら、自らを磨いていきましょう！



三日目： 昨夜はバスとスキーの疲れでぐっすり眠られたので、朝早くから元気な声が聞こえてきました。窓から朝日が差し込み、3日目は絶好のスキー日和の快晴でした。朝食、着替えを早々に終わらせ、予定時間より早く出発しました。ゲレンデに太陽の光が反射し輝き、皆から歓声が起こるほど素晴らしい景色でした。すぐにクラスに分かれ研修を始めました。各クラス次のステップへと進む内容を行いました。めだかクラスは『曲がる』事に重きをおいて滑っていました。長い間滑っていると個人に差が出てくるのですが、そこに上下関係はなくみんなで滑る意識が高く、転んだ友達がいれば起き上がられるまで待ち、時には声をかけておられる姿がありました。全員で成長されているようで、午後の終盤には皆列をなしキレイに滑られていました。さんまクラスは『フォーム』を意識して滑られていました。さんまクラスは滑る事は出来るのですが、姿勢がぎこちなく、急勾配やスピードが出ると、転んでしまったり、止まって

しまう程減速したり、滑りに自信がないようでした。そこで一人一人の滑っている姿を撮影して見直したり、一回一回の滑りを細かく確認して滑ったりしたことで姿勢も良くなり、滑りに自信があるように見えました。イルカクラスは、ハイレベルのコースでもいつもの滑りが出来るように、次々と難しいコースを滑りました。急勾配なコースをS字で滑れるように、フォームの確認を徹底し、一つ一つ磨きをかけていきました。また、ジャンプやシュテムターンなど、新しい事にもチャレンジをし、好奇心を沸き立てていました。気温も高く天候も良かったので、予定時間いっぱいまでスキーを行いました。研修が終わり、帰ってくるとやりきった満足感と疲労感が露に出ていました。民宿に戻りゆっくりしたい気持ちはありますが、帰る支度をしなければなりません。入浴を済ませ、荷物を詰め、夕食を食べました。夕食はとても豪華な内容だったので誰しもが何度もおかわりをされていました。食後に歯磨きや洗面などを済ませ、出発の時間がやってきました。毎度の事ですが、出発する前に女将さんとオーナーさんに色紙を渡しました。そして出発しました。バス待合場所にてお楽しみのお土産購入タイムです。元から決めているものや家族や親戚、友達の為に悩んでいるもの、みんな思い思いで買われていました。余ったお金でソフトクリームやジュースを買われており、終始和やかな雰囲気が流れていました。バスの時刻になり、乗り込もうとした時、まさかのサプライズ！現地インストラクターの「けんちゃん」が見送りに来ていただきました。けんちゃんにお礼を言い、お別れをして、バスに乗り込みました。あっという間の二日間。バスに乗るとすぐに眠りにつかれました。起きれば関西。本当にお疲れ様でした。



### <キャンプ総括>

今回初めて春キャンプにスキーを行うにあたって様々な不安要素がありました。グレンデのコンディションはどうなのか、滑走出来るエリアは減っているのか、気候はどうなのか、冬の白馬は何度も経験していますが、春の白馬は現地からの声のみで判断しなければなりません。しかし、前日までに大きな寒波がやってきたので、結果は冬と変わらずスキーを楽しむ事が出来ました。春のグレンデには沢山のアトラクションが増設されていました。その中でもメンバーを虜にしたのが様々な大きさの山なりコースとジャンプ台でした。リフトに乗っている時や休憩時に「やってみよう!!」と意気込みを聞きました。「挑戦する」と決心すると、例え失敗してこけても笑いながら「もう一回!」と前向きな言葉を聞きました。スキーは何事も挑戦です。メンバーが挑みたい!と思われている気持ちをしっかりと受け止め、『挑戦』と『安全』とを天秤にかけ、応えていきます。

(竹中 哲郎)