

スキーすく〜る

12月26日(水) ~ 12月30日(日)

IN 長野県白馬村飯森地区【白馬五竜】

「白馬荘」「山万旅館」

	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	お買い物タイム・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：今回は総勢50名を超える大所帯として実施します。バスの車内は、談笑を楽しまれている方、眠たそうにされている方がおられました。起きたら白馬です。しっかり休んでスキーを楽しみましょう！！



二日目：白馬は一面雪に覆われていました。その光景に驚き、感動されていました。民宿に入り、少し休憩をした後朝食を頂きました。スキーキャンプ経験者は手慣れた様子で準備を進め、初めてのお友達には手伝ってもらうように促す様子も見られました。朝食後は準備をし、グレンデに向かいました。いつもお世話になっているレンタルショップ「ふなるさん」にてフィッティングを行い、【めだか】、【さんま】、【イルカ】のクラスに分かれ、研修を始めました。経験者が集う【さんま】、【イルカ】クラスのメンバーは今シーズン滑り初めの方が多く、何度も滑り、体を慣らすところからスタートしました。【めだか】クラスは初心者が多いので、板を履くレッスンからスタートしました。上手く履けずにイライラされている方や、転んですぐに起き上がられず、助けを求めている方など、あちこちでサポートやフォローが絶えませんが、皆一生懸命に立ち上がり、前へ進もうとされていました。昼食を挟み、午後からは各クラスを更に細かく分けて研修を行いました。自分達に合ったクラスにて、上を目指す向上心を糧にリーダーの話聞き、ルールを守り、懸命に頑張っておられました。研修を終え、グレンデを出発し、民宿に戻ると入浴、夕食を済ませました。民宿に戻った直後はお疲れの色が見られましたが、夕食後は体力も回復しており、部屋から元気な声が漏れていました。夜は各部屋で一日の振り返りを行いました。消灯時間を待たず既に休まれている方もおられました。



三日目：昨夜はしっかり休まれたのか、朝になると各部屋から元気な声が聞こえました。朝食、準備を済ませ、早速グレンデへ向かいました。寒波の影響で真冬のような寒さでしたが、皆のやる気の熱が優っており、誰一人弱音を吐かずに滑っておられました。【めだかクラス】は昨日からの続きで、「ハの字で止まる」ことをひたすら練習しました。飲み込みが早い方は次のステップ『曲がる』練習を行いました。昼食前に一度リフトに挑戦された方もおられました。【さんまクラス】は曲がる際の体重移動をひたすら練習しました。曲がる方向に得意・不得意があるので、偏りなく足の動き、体の動きを何度も確認しました。【イルカクラス】は一つ一つの動作に対してより細かく確認しました。体重移動が上手く出来ている方は足の幅を徐々に閉じていき、より深く体重移動のみで曲がる練習を行いました。昼食は皆お腹が減っていたようで、大量にあったカレーがあっという間になくなりました。午後から、降雪が強くなり、山頂は風と気温の関係で行くことが難しい為、全クラス麓で練習を行いました。【めだか】は全員リフトに乗る事が出来ました。長い時間をかけてコースを滑ってきたので、下に到着する頃にはもうハトハトな様子でした。【さんま】は午前中のバランス練習によってフォームも様になってきており、



流れに沿って等間隔で滑れるようになっていました。【イルカ】は何度もコースを滑り、自身でフォームの確認をしながら、滑り続けました。自分で出来ていないところを発見し、そこを改善する自主性を重んじて練習しました。夜は、翌日のお菓子を買いに近くのスーパーへ行きました。意気揚々とスーパーの陳列を眺めておられました。買い物を済ませ、民宿に戻ると、最後の振り返りです。明日頑張ることの意思表示をされていました。



四日目：大雪から一夜明けると、辺り一面銀世界でした。閉鎖されていたコースもオープンし、皆のテンションも上がりました。スキー研修最後の日なので、どのクラスも何度も何度もコースを滑り、フォームの確認、自信の向上、新たな挑戦など各々充実した内容を行いました。【めだかクラス】は、新しいコースがオープンしたので、そのコースをメインに練習を行いました。一本滑り終わるごとに「疲れた～」との声がありましたが同時に、「もう一回行きたい！」と滑れる事に自信が付き、『楽しさ』を肌で感じておられました。【さんまクラス】は、ひたすらフォームの反復練習です。やる事にバリエーションを付けず、様々なコースに行く事により、どこでも対応出来るように何度も行いました。今のコースで出来ても、違うコースでは出来ない事に疑問を持ち、そこからクリア出来るようアドバイスを聞き、自己解決に向けて頑張っておられました。【イルカクラス】は、技術向上です。体ではなく、理屈で滑りを理解し、実践出来るように試行錯誤されていました。出来た時の感覚とコツを掴み、『何故？』を大切に滑りました。午後には全員がリフトに乗る事が出来たので、ゲレンデの上で写真を撮る事が出来ました。最後はみんなで同じコースを滑ったので、とても気持ち良さそうでした。民宿に戻ると、入浴、夕飯を含め出発の準備です。さすがの疲れから少し動きが重そうでしたが、最後の一踏ん張りとして頑張ってくださいました。民宿の方々へお礼と色紙を渡し出発しました。帰る途中にエスカルプラザにてお楽しみ『お土産購入タイム』です。自分のご褒美に、また帰りを待っておられる方を想い、真剣な様子で選んでおられました。お見送りにけんちゃん、きょんちゃんも駆けつけて来られ、最後に皆さんへメッセージをいただきました。



<キャンプ総括>

今回のスキーの参加者は過去最大規模の人数となり、終始賑わいのある雰囲気でした。移動のバスや民宿が二手に分かれても、皆柔軟に対応していただき、心より感謝致します。キャンプ当初は浮かれて、注意を受ける光景を目にしましたが、それも徐々に減り、逆に声を掛け合い、スキー研修を受けていました。メンバーからも『真剣さ』を感じる事が出来ました。一人一人が真面目に取り組み、相手を想う事で、スキーの技術だけではなく、自然と生活態度も改善されていきます。またお兄さん、お姉さん、リピーターの方々が良い指針となり動かれるので、全体に締めりが付きます。こうして、スキーすく～るは我々リーダーだけではなく、参加者皆さんと力を合わせ、いつも怪我なく、事故なく終えることが出来、本当に心強い存在です。 (竹中 哲郎)