

# スキーすく〜る

3月25日(月) ~ 3月29日(金)

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・屋内練習
3日目	スキー講習③	スキー講習④	屋内練習・お楽しみ会
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： まだ冬の寒さが残る気候の中始まりました。各集合場所からバスに乗り込み、白馬へ向かいました。草津SAにてグループ分けを行い、車内で少し談笑をした後、早々に就寝しました。



二日目： 朝起きると、周囲は雪で覆われていました。お世話になる民宿「武田館」に入室すると、先ほどまで眠そうにされていた様子から一変、トランプなどで遊ばれたり、友達と話したり、元気いっぱいの姿が伺えました。朝食を済ませ、スキーの準備をし、グレンデへ向かいました。グレンデには雪がしっかりと残っており、皆のやる気とテンションはみなぎっていました。クラス分けを行い、早速研修開始です。午前中はウォーミングアップとして、各クラス緩やかな斜面を滑りました。何度も滑り、感覚を取り戻してくると、徐々に傾斜を上げていきました。初めは手間取る方もおられましたが、慣れてくると自然と笑顔が垣間見られました。はじめてクラスの【めだかクラス】では、一つ一つの道具の説明から入り、板の履き方、滑る理屈を話していくと、みるみる上達し、午後からリフトに挑戦するメンバーもおられました。昼食を挟み午後からは本格的な研修スタートです。【さんまクラス】では、曲がり方の練習やスピードの緩急について練習をしました。緩やかな斜面では出来るのですが、急になると出来にくくなるので、それを出来るように何度も滑りました。【イルカクラス】は山頂へ向かい、中級コースを何度も練習しました。自在に滑れるか、心に余裕を持ち、滑ることが出来るかを念頭に置き、練習をしました。一日の研修が終わると疲れた表情が見られました。武田館に戻り、入浴、夕食を済ませました。夜のプログラムは、『イメトレ練習』をしました。今日一日の滑りを振り返り、明日からの目標を定め、それに向けて、技術面や、知識面を行いました。屋内練習を終え、部屋に戻ると早々に就寝しました。



三日目： 昨夜はしっかりと休まれたのでしょう、朝から元気な声と足音が聞こえてきました。二日目なので準備は手慣れており、こちら側が促さずとも手早く済まされました。朝食を済ませ、グレンデへ向かいました。昨日に劣らない快晴のもとスタートすることが出来ました。【めだかクラス】はリフトに乗りました。緊張されている方はおられましたが、楽しそうに乗っておられました。「転ばずに滑りきる」事を目標に、動作を一つ一つ確認しながら滑っておられました。【さんまクラス】は『コントロール』を大切にして滑りました。スピー



ドを出し過ぎず、“滑り落ちる”のではなく、“滑り降りる”事を目標に練習しました。【イルカクラス】は技術の向上です。憧れの『パラレル』の練習をしました。パラレルを行うために、いくつかの確認事項と段階があります。それらを丁寧に行い、安定した滑りが出来るよう練習しました。午前中の元気なうちに、少し難しいコースや急斜面を利用しました。昼食を挟み、午後からは無理をせずに午前中に学んだ事を何度も繰り返し、自身で確認をしながら行いました。途中、天候が悪くなってきたので、早めに切り上げ、民宿に戻り、入浴、夕食を済ませました。昨夜と同じく『イメトレ練習』を行いました。二回目という事もあり、流れを把握し、話をスムーズに進めることが出来ました。そのあとは、お楽しみゲームとして、トランプで遊びました。



四日目： 研修三日目となるとさすがに朝から疲れが見られました。朝食時も眠そうにされている方がおられましたが、食事をしっかりと、出発時は皆元気な姿が伺えました。三日目の研修はどのクラスも新しい内容を学ぶより、これまで学んだ内容の反復をメインに進めました。動作一つ一つを細かく確認し、メンバー同士で声を掛け合い、意識し合って滑っておられました。この日はこれまでの天候と異なり、朝から雪が降っており、一面雪景色となっていました。ゲレンデのコンディションも異なっていました。そこに対してしっかりと注意を払っておられました。午後からは無理をせずに滑り納める為に仕上げ、メンバー自身でまとめておられたように感じました。研修を終え、民宿に戻り、帰り支度をしました。『武田館』の方に御礼を伝え、出発しました。帰りのバス乗り場ではお待ちかねのお土産購入タイムです。スキーの時と同じぐらい真剣な眼差しで商品を選び、購入されていました。出発前に講師の「けんちゃん」がお見送りに来てくれました。けんちゃんに別れを告げ、関西へ出発しました。車内では、30分もしないうちにあちこちから寝息が聞こえてきました。本当にお疲れ様でした。



#### <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。それでもゲ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、ゲレンデを離れると、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)