

雪まるかじりツアー

～はじめてのスキー体験コース～

1月4日(土) ～ 1月6日(月)

IN 兵庫県立宍野高原教育センター、ハチ北スキー場

	午前	午後	夜
1日目	施設に向け出発	スキー研修①	振り返り(グループ)
2日目	スキー研修②	スキー研修③	振り返り(クラス)
3日目	片付け、スキー研修④	施設を出発・解散	

一日目： 各集合場所から尼崎に集合した後、全員でバスに乗り、宍野高原へ向かいました。バスの車中では、三日間を一緒に過ごすグループで自己紹介をし、メンバー同士で会話を楽しむ様子が見られました。施設に到着し、昼食を済ませていよいよスキーの準備に取り掛かります。スキーウェアに着替え、道具のレンタルに向かいました。初めて手にするスキーブーツやスキー板に気持ちも高まっておられる様子でした。施設の方から道具の使い方の説明を受け、慣れない手つきでブーツを頑張って履き、ハチ北高原へと出発しました。この日はゲレンデに雪がほとんどありませんでしたがその状況を利用して、平らな場所で基礎的なスキー板の着脱を練習しました。すぐに自分で板を履くことが出来た方もいれば、なかなか履けずに苦戦されている方もおりましたが、リーダーのサポートを受けながら一生懸命取り組んでおられました。終盤には、ストックを使って平地を前に進む練習をしました。どうしたら前へ進むのか考えながら頑張る姿が印象的でした。練習を終え、施設に戻り、夕食とお風呂を済ませ、今日の振り返りを行いました。グループごとで今日したこととその感想を発表し合い、個人でも振り返りシートを使ってじっくりと考えました。慣れない活動に大変疲れていたのでしょうか、消灯後はすぐに眠りにつかれました。

二日目： 起きて外を見ると、雪が積もっている様子が見られ、メンバーのテンションは一気に上がっていました。スキーの準備と朝食を終えた後、レンタルに向かい、昨日教わったブーツの履き方が出来ているかどうか再確認をしました。この日はハチ北高原に向かう道が予想以上の積雪のため、バスはゆっくりと向かうことになったので、待っている間、雪遊びを楽しみました。ハチ北高原に到着し、スキー場までリフトに乗って向かいました。リフト初体験のメンバーはルールを守りながらも、笑顔でとても楽しそうでした。リフトを降りると、昨日とは別世界で、真っ白のゲレンデが目の前に広がっていました。二日目からは、【ペンギン】、【アザラシ】、【シロクマ】の3つのクラスに分かれ、お昼休憩を挟みながら、上達を目指して練習を行います。ペンギンクラスでは、スキー板を自分で履けるようになることから始め、斜面を上がるカニ歩きの練習を取り組みました。アザラシクラスでは、カニ歩きの練習からハの字で滑る練習に取り組みました。シロクマクラスでは、斜面を登り、斜面の上から滑ってフォームを確かめる練習に取り組みました。どのクラスも着実にコツを習得していく様子が見受けられました。練習後、施設に戻り夕食、お風呂を済ま



せ、振り返りの時間を設けました。今回は一緒に練習したクラスのみみんなで振り返りました。昨日に比べて出来るようになったことを話し合い、振り返りシートを使いながら、明日の最後の練習で頑張りたいことを発表し合いました。最終日は朝も早いため、荷物の整理を済ませて早々に就寝しました。



三日目： 昨日に比べ早い起床に、なかなか目覚められず全体的にゆったりとした雰囲気でしたが、じっとしている暇はなく、着替え、荷物の移動、部屋の掃除などやることが沢山あり、大忙しでした。なんとか朝食までにすべて終わることができ、ハチ北高原に向かいました。最終日の練習は、2日目までとは違う場所で行いました。雪質も場所によって違うため、まずはブーツについた雪をとることから始めました。その後、お昼の終了時間までたっぷりと練習に取り組みました。【シロクマクラス】は昨日よりも傾斜の高いところから一人一人滑りました。【アザラシクラス】は、ハの字をマスターするために何度も斜面を登っては滑ることを繰り返しました。【ペンギンクラス】も、カニ歩きが出来るようになったので斜面を滑り降りる練習やハの字で止まる練習に取り組みました。うまく滑ることができると「楽しい！」という声が聞こえ、何度も率先して練習する姿が伺えました。練習を終え、集合写真を撮った後、施設に戻り、レンタルを返却しました。そして、施設の方にお礼を言い、最後の昼食へと向かいました。その後、荷物を協力してバスに積み込み、施設を出発しました。帰りは休むかなと思っていましたが、談笑を楽しんだり、DVDを見たりし、最後まで元気に過ごしました。



<キャンプ総括>

一日目は、雪不足で思うように場所の確保が出来ませんでした。二日目からは雪不足が嘘だったかのように雪や天候に恵まれ、メンバーも大喜びでした。スキーでは“安全の確保”がなによりも大切です。テンションが高まりながらもみんなで約束を守ることが出来たため、誰一人怪我をすることなく無事に終わることができました。生活班だけでなく、スキーのクラスごとでの関わりもあったため、メンバー同士で互いに声を掛け合う姿が何度も見られました。みんながスキー初体験だからこそ、初めて出会う友達とも助け合おうとされたのだと思います。また、メンバー全員が向上心を持っておられ、『滑れるようになりたい!』という気持ちが練習にも表れていました。その気持ちを持ち続けることを忘れず、ぜひまたスキーに取り組んでほしいと思います。

(西中 透子)