

雪まるかじりツアー

～はじめてのスキー体験コース～

2021年1月4日(月) ～ 1月6日(水)

IN 兵庫県立兎野高原教育センター

	午前	午後	夜
1日目	施設向け出発	スキー研修①	振り返り
2日目	スキー研修②	スキー研修③(ハチ高原)	振り返り
3日目	スキー研修④(ハチ高原)	施設を出発・解散	

一日目： 全体集合場所の尼崎駅からバスで施設へ向かいます。施設に近づくにつれバスから雪が見え、みんなの期待が大きくなる様子が伝わってきました。施設に到着すると、身長と同じ高さほどの雪が積もっており、さらにワクワクが高まる様子でした。荷物を下ろし、まずはグループごとに昼食を済ませ、スキーの準備に取り掛かりました。荷物から服を探すことに苦労されている様子が見られましたが、ご自身でしっかりと用意することが出来ました。そして、全員でスキーに使う道具の説明を施設の方から受け、道具の名前を覚えることから始めました。名前、履き方、使い方、しっかりと話を聞きながらも、「早くやってみたい」という気持ちから、すぐに道具を取りに行き、実践しておられました。道具を借りた後、施設のグラウンドで練習を行いました。スキー靴に慣れるために走ってみたり、片足ずつスキー板をはめたり、平らな場所の練習でも新しいことばかりで、終わる頃には疲れが出ているようでした。夜は夕食と入浴を終えた後、練習の振り返りを行いました。明日の練習に向け、今日出来た事と出来るようになりたい事を確認し、グループで話し合いました。思いを言葉にすることで、より目標が明確になったと思います。初日の疲れが大きかったようで、夜はすぐに眠りにつかれました。

二日目： 起床後、身支度をし、朝食を取りに向かいました。しっかりと食べて力を蓄え、午前中はグラウンドの斜面を使って本格的にスキーの練習を行いました。五人1グループに分かれて練習を行い、どのグループも「かにさん歩き」の練習や、さらに出来そうな人は「ハの字」の練習に挑戦しました。慣れてきて斜面の頂上にたどり着いたメンバー、上手く行かず何度も繰り返し練習するメンバーなど、それぞれで上達のスピードは異なりましたが、誰一人「無理」と諦めることはなく一生懸命頑張っておられました。午後からはハチ高原へ出発し、「ペンギン」「アザラシ」「シロクマ」の3つのクラスに分かれて練習を行いました。ペンギンクラスでは、「かにさん歩き」を繰り返し、斜面を自分の力で登ることを目標に練習しました。アザラシクラスでは、かにさん歩きが出来るようになり、「ハの字」でスピードを調整する練習を行いました。シロクマクラスは、より長い距離を安定してハの字で滑る練習をしました。途中、強風で吹雪くこともありましたが、“普段経験することのない環境でスキーをする”という、特別感を味わえたのではないかと思います。二日目の夜は、



クラスごとに振り返りを行いました。最終日の練習に向けて、出来るようになりたいことをゆっくり考えられる時間になりました。



三日目： 最終日の朝は、朝食までに身支度と施設の掃除を終わらせました。時間に余裕がない中でも、三日間使わせていただいた施設に感謝の気持ちを込め、全員で力を合わせて掃除に取り組みました。朝食を八チ高原までのバス内で済ませ、クラス発表をして練習を開始しました。ペンギンクラスは全員がかに歩きを習得し、八の字の練習へと進むことが出来ました。ゲレンテ内の動く歩道にも全員が乗ることができ、怖がることもなくスキーを楽しんでおられました。アザラシクラスはリーダーと一緒に、順番にリフトに乗り、より上の方から滑る練習をしました。順番を待っている間にも基礎練習のかに歩きや、八の字の練習をコツコツと繰り返し、メンバー同士で声を掛け合いながら楽しんでおられました。シロクマクラスも全員がリフトに乗り、自分で滑るスピードをコントロールしたり、方向を変えたりする練習をしました。どのクラスも初日の練習から上達し、スキーの楽しさを感じてもらえたのではないかと思います。最後の練習が終わり、レンタル道具を返却した後、昼食は施設の食堂で済ませました。初日に比べてグループの仲も深まり、メンバー同士の距離が縮まっている様子が伺えました。帰りのバス車内ではDVDを観ながら仲良くなったお友達と話す姿が見られ、三日間でスキーが上達しただけでなく、ともに切磋琢磨できる仲間が増えたキャンプになったと思います。



<キャンプ総括>

今年度は昨年に比べ参加者が少なかったことで、メンバー同士の仲が深まりやすく、スキーの練習以外でも沢山コミュニケーションを取っておられました。特に、同じ部屋になったメンバー同士で布団の用意を手伝い合うなど、友達想いな参加者の様子が見られました。スキーでは、3つの約束として「道具を大切に使う」「リーダーの話聞く」「勝手な行動をしない」ということを、三日間を通して伝えました。誰一人怪我をすることなくキャンプを終えられたのは、参加者の皆さんが一生懸命にスキーと向き合えた事と同時に、約束をしっかり守っていたからだと思います。スキーキャンプでは、スキーの上達だけでなく安全のためにメリハリを持つことが大切だと思います。キャンプを通して経験したことが、スキーの基礎を学びながら自分の身を守ることを考えるきっかけになっていけばと思います。また最終日は全員が初日から上達した姿を伺うことが出来ました。クラス分けをすることで、上のクラスに上がりたいという気持ちや、友達のように上手になりたいという気持ちが原動力になっていたと感じます。ぜひこれからも、目標を持ってスキーを続けていって欲しいと思います。

(西中 透子)