

スキーすく〜る

12月26日(土) ~ 12月30日(水)

IN 長野県白馬村飯森地区【白馬五竜】「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	振り返り
3日目	スキー講習③	スキー講習④	お楽しみタイム・振り返り
4日目	スキー講習⑤	スキー講習⑥	振り返り・関西に向けて出発
5日目	関西到着・解散		

一日目： 各集合場所より集まり、白馬へ向かいます。過去に「スキーすく〜る」にご参加いただいた方々も沢山おられ、出発がとてもスムーズに進みました。先日の寒波でゲレンテがフルオープンとなっています。とても楽しみです。



二日目： 白馬に到着すると、辺り一面銀世界に覆われており、この時期の積雪は久々なので、一同大興奮です。今回お世話になる【山万旅館】に到着し、朝食を済ませ、早速ゲレンテへ向かいました。クラスごとに分かれ、講習スタートです。スキー場がフルオープンなので、どこから行こうか悩んでいるクラスも見受けられました。ただ、皆今シーズン初スキーなので、午前中は体を慣らす目的で、緩斜面を主に滑りました。初めての【めだかクラス】は板を履くところから始めました。履き慣れないスキーブーツに加え、板を履く事は至難の技でてこずっておられましたが、ゆっくり落ち着いて何度も行い、慣れていただきました。片足のみ板を履き、歩く練習をしました。何度も転ばれていましたが楽しさもあり、皆から真剣な表情と笑顔を伺えました。今回キャンプではコロナ対策として、昼食は民宿に戻り済ませました。午後からは各クラス、本格的に講習を始めました。【さんまクラス】では、曲がる際に勢いをなくさない練習を行いました。久々という事もあり、曲がる事に体が付いていかず、バランスを崩される場面が多く見受けられました。そこを何度も行い、過去の経験を甦らせました。徐々に体の揺れも落ち着き、スムーズに曲がれるようになってきました。どのクラスからも昨夜の移動からお疲れの様子が見られましたので、無理なく本日は終えました。民宿に戻り、夕食を済ませ、明日に向けての振り返りをしました。「頑張ったこと、頑張りたいこと」をテーマに話し合いました。各々、しっかりと目標を見据えておられ、明日の講習に繋がられそうです。



三日目： 昨夜は皆、早々に就寝をされたので、起床時から元気いっぱいの姿が見られました。朝食、準備を済ませ、ゲレンテに向かい、講習がスタートしました。【めだかクラス】は昨日の確認を行うと、ついにリフトに挑戦しました。リフトに乗ることに楽しみと不安な気持ちを持ちつつ、乗車してみると「ジェットコースターみたい!!!」と大興奮の様子でした。コースの上から滑る事はこれまでと違い、



恐怖心が出てくるようで、緊張しつつ取り組まれていました。徐々に緊張もほぐれてくると笑顔が伺え、楽しそうに滑られていました。【さんまクラス】は、昨日から引き続き、曲がる練習をしつつ、スピードの緩急を付けられるように、直線では八の字ではなく足を揃えて滑る練習をしました。新しい技術を体に定着させる練習に苦戦されていました。必要な時だけ加速する事が難しく、リーダーが滑りを撮影し、自身で見返して、出来ていないところを確認しつつ、技術を磨いていました。【イルカクラス】は難しいコースに挑戦しました。そこでも普段通りの滑りが出来るか、出来ないのであればどうすれば近付くことが出来るか、何が必要なかを確認しながら滑走しました。出来た時の感覚を忘れないように、細かく皆で振り返りました。こうして出来る回数を増やし、体に刻み込んでいきました。昼食後も天候が良く、休憩を挟みつつ、どのクラスも時間いっぱいまで滑り続けました。終了後、戻ってこられる時の様子は疲れよりも満足の笑顔を伺えました。翌日に向けてしっかり振り返りをし、繋げていきましょう！！



四日目： 昨日は沢山滑ったので疲れが溜まっていたのでしょうか。起床時間までどの部屋も静かでした。最終日なので、今回自身で掲げた目標を克服出来るよう朝から気合いを感じられました。午前中は雪の質も良いので、ほぼ休憩なく、何度も滑りました。滑る度に自身の動きを確認し、コツを掴み、報告されてくる表情がとても晴々とされておりました。各クラス昨日よりワンランク上を目指して挑戦されていた様子を伺えました。午後からは、無理をせずまとめとして丁寧に滑りました。次に繋げられるように頭にしっかりインプットしていただきました。講習後はお楽しみのお土産購入タイムです。お馴染みの方もおられるので、初めての方に教えておられる姿を垣間見られ嬉しく感じました。民宿に戻り、入浴、夕食を済ませ、最後の振り返りです。次に繋げるための新しい目標を皆で話しました。初めは【楽しい気持ち】のみの方も、滑れる事で次への意欲を聞くことが出来ました。振り返り後、出発時間まで民宿で休ませていただき、民宿の方々に御礼を伝え、関西へ出発しました。出発し消灯後、すぐに寝息が聞こえてきました。三日間の講習、お疲れ様でした。

<キャンプ総括>

今年の白馬は数年ぶりにフルオープンしたゲレンデに向かう事が出来ました。この結果にメンバーの気持ちやモチベーションは上がり、上達レベルも例年に比べ、高かったように感じました。【環境とやる気】は比例しており、整っていると、やる気も高まり、充実さも満たされ、全てがプラスに働きます。当たり前の事ではありますが、いつもそうとは限りません。ベストな状況ではない時に、そこを埋める役割が我々です。指導面とは異なり、我々の声掛けやサポートなどで、皆さんの気持ちやコンディション、モチベーションを向上させ、上達しやすい環境をつくっていかねばなりません。今回、自然の力で皆さんの気持ちを高めることが出来、あまり力を加える必要がなかったゆえに強く感じました。

(竹中 哲郎)