

スキーすく〜る

3月26日(金) ~ 3月31日(水)

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			白馬へ出発
2日目	スキー研修	スキー研修	振り返り
3日目	スキー研修	スキー研修	振り返り・お楽しみ会
4日目	スキー研修	スキー研修	関西へ出発
5日目	到着・解散		

一日目: こんばんは!!春の足音もしっかり聞こえて、暖かさを感じる中、年度スキーの滑り納め。しっかり滑って、来シーズンに向けてまとめていきましょう!!

二日目: 白馬に到着すると、所々雪はまだ残っており、山裾にはしっかり残っているの
で、滑り具合に期待が持てます。民宿で朝食を済ませると、スキーの格好に着替
えて、いざゲレンデへ!!箇所によっては閉鎖されているコースもありますが、大方
は残っているので、各クラスに合わせた研修が出来そうです。どのクラスも午前中
は体を慣らすために無理なく緩斜面にて練習しました。上のコースほど取り戻し
は早く、昼前には課題に取り組んでおられました。昼食のために民宿に戻り、休
憩も兼ねて過ごす移動の疲れもあり、休まれている方もおられました。午後から
は本腰を入れた研修のスタートです。どのクラスも一つ上の急斜面にて練習を行
いました。【めたが】、【さんま】クラスはスタッフから滑り方やフォームの指摘を受
けましたが、【イルカ】クラスはバディを作り、お互いのフォームなどの確認、指摘
をし合い、意識を高め合いました。言われたところを重点的に改善しようと意識し
ながら滑っておられる姿がどのクラスからも伺えました。夕方に民宿に戻り、よう
やくホッと休め、夕飯までぐっすり休まれた方がおられました。夕食後は、各クラス
ごとに振り返りです。今日の出来具合、それに対して改善策、明日の意気込みへ
と繋がる深い話し合いをされていました。明日は、少し天候が怪しいので、短期集
中として取り組んでいきましょう!!

三日目: 朝からどんよりした天気、午後から雨が降る予報なので、朝早くからゲレ
ンデに向かいました。【めだかクラス】はターンの練習を反復しました。緩斜面で
は可能でも、ちょっと急になるとスピードが出てしまい恐怖が生まれてしまい、腰
が引けて転けてしまいます。恐れず前に入る事を友達の動きを見ながら、お互い
士気奮闘されていました。【さんまクラス】は新しい技術「シュテムターン」の習
得に勤んでおられました。やり方を聞き、足の使い方を何度も滑る事で体に馴
染ませていました。【イルカクラス】はパラレルターンを習得すべく、緩やかな斜
面や急な斜面など様々な場を使い、ターンの練習をしました。どうすればバラ
ンス良く綺麗なターンが出来るのか、みんなで考えながら滑りました。昼頃から雨
が降り出し、どのクラスも帰ってきましたので、予定通り午前中で研修を終える
事にしました。民宿に戻り、昼食と早めの入浴を済ませ、残りの時間はゆっくり過
ごす事にしました。思った以上に疲れておられたようで、休まれている方もおられ
ましたが、カードゲームをしたり、テレビを鑑賞したり、友達と談笑を楽しまれ、



各々充電として満喫されていたようです。明日は天候が回復するので、貯めたパワーを爆発させましょう!!



四日目： 昨日の雨天に変わって快晴となりました。気温も高く、汗ばむ一日となりそうです。準備も手慣れたものです。利用していたメインのゲレンデが昨日までの営業だったので、場所を変更し、隣のゲレンデ【白馬47】にて研修を行いました。このゲレンデは少し入り組んでいるので、様々なシュチュエーションを楽しむ事が出来ます。ずっと【いいもり】だったメンバーにとって、とても新鮮で、どのコースを滑っても興奮と楽しさを表されていました。【めだかクラス】は細いコースでもこれまで通りに出来るか、慣れないコースでも出来るかを復習として行いました。初めてのコースを通る事で、予測が出来ないのでこれまでに学んだ事を行えるか滑りながら確認しました。【さんまクラス】はこれまでにやってきた事をより小刻みに練習しました。小刻みにする為に体のバランスが不可欠です。自身の中でテンポを測り、リズムカルに左右に体を揺らす練習を行いました。【イルカクラス】は林間コースや中級コースなど、様々な場所でスキーを楽しみました。ただ楽しむだけでなく、体重の乗せ方や膝の使い方を意識しながら更なる上達を目指し練習しました。どのクラスも昨日の午後を取り戻すかのように、少しでも長く、多く、滑ろうと励まれていました。夕方帰ってきた時の表情はやり切った感が溢れており、各々今年度の滑りを納められたと思います。民宿に戻る道中、エスカルプラザにてお土産をしっかりと購入され、大満足の様子でした。武田館に戻り夕飯、入浴を済ませ、出発までの休憩時には疲れが見られ、休まっている方もおられました。武田館の方と研修でお世話になった【けんちゃん】に御礼を伝え、白馬を出発しました。車内の消灯早々に寝息が聞こえ、皆ぐっすりと関西まで就寝されていました。本当にお疲れ様でした。

<キャンプ総括>

スキーのリピーターが多く、こちらがあれこれ指示を出さずとも伝え合い、協力し合い、キャンプの流れを作っておられたので、とてもスムーズに進みました。初めて参加の方もおられ、その方々にも分かりやすくお伝えされ、偏ることなく楽しく過ごされていました。民宿の時はふざけ合ったり、冗談を言い合ったり、和やかな雰囲気を出されていましたが、スキー研修となると気持ちを切り替え、ふざける事なく真剣な眼差しで取り組まれている姿に、我々が伝えたい事がしっかりと皆さんに伝わっており、緩急をメンバー自身で付けておられ、非常に素晴らしい環境でした。初めての方はもちろん当初は分からず、「あれ?」となっておられましたが、周りがしっかりとフォロー、サポートをしておられ、スキー以上!?!に成長されている姿に感動しました。年齢の差を作らず、威張らず、全員が対等に話をされている関係性こそキャンプとしての理想となる姿であり、それを体現されているメンバーの皆さんには是非ともこれからもその姿を沢山の方々に見せて頂きたいです。本来スキーの事を書くべきなのですが、とても素敵な光景を伺えたので報告させて頂きました。また今冬にお会いできる時を心から楽しみにしております。(竹中 哲郎)