

雪まるかじりツアー

～はじめてのスキー体験コース～

2022年1月4日(火) ～ 1月6日(木)

IN 兵庫県立兎和野高原教育センター

	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
2日目	スキー研修②(八チ高原)	スキー研修③(八チ高原)	振り返り
3日目	スキー研修④(八チ高原)	施設を出発・解散	

一日目： 尼崎駅で全体集合をした後、バスに乗って兎和野高原へ出発しました。バスの中では、グループごとに自己紹介をするなどをして盛り上がり、施設に近づくにつれて徐々に見えてくる雪景色に、更に盛り上がっている様子でした。施設に到着し、昼食を済ませると、早速スキーの準備をしました。ブーツやスキー板の履き方について施設の方から説明を聞き、同時に、借りている物を含め道具を大切に使うことを確認しました。一日目は2クラスに分かれて講習を行いました。“ペンギンクラス”は、スキー板の履き方を片足ずつ自身で板の着脱が出来るようになることからスタートです。板が履けたら、次はストックを使って前に進む動きを練習し、身体がスキー板に慣れるよう何度も練習を繰り返しました。“アザラシクラス”では、基礎的なウォーミングアップから始め、斜面を登る練習を中心に行いました。短い時間でしたが、一歩ずつ着実に教わった事を身につけていく姿が見られました。夕食と入浴を済ませ、少し体を休めた後、クラスごとに集まり、一日の振り返りを行いました。各々が講習中の自分の姿を振り返って、出来た事や難しかった事、明日頑張りたい事を、自分の言葉で同じクラスのメンバーと共有しました。



二日目： 午前中から八チ高原に向かいました。一面に広がるゲレンデに皆ワクワクした様子で、クラスごとに講習を開始しました。二日目からはゲレンデの斜面を利用して、本格的に滑る練習を行い、昨日に課題としていた部分を意識しつつ、次の段階へと進まれていました。午前の講習を終え、昼食はゲレンデの施設でカレーライスをいただきました。午前にしっかりと身体を動かした分、お腹が空いていたようで、何度もおかわりをされていました。午後からは再度クラスを編成しました。“ペンギンクラス”は横歩きや八の字で滑ることに挑戦し、大きく成長することが出来ました。“アザラシクラス”はリフトに乗り、八の字でターンしながら滑る練習を行いました。メンバーから少しでも多くのことを身につけたいという姿勢が感じられ、更なる上達を目指し、集中して練習に取り組む姿が印象的でした。講習後、施設に戻り、夕食、入浴を済ませ、クラスごとに振り返りを行いました。一日目と比べて出来るようになったことを嬉しそうに話す姿や、自分の課題をより具体的に捉えている姿が見られました。また「次のクラスに上がる！」や「リフトに乗って滑る！」など、最終日の自分の姿を思い浮かべて各々が目標設定を行い、最後の講習に向けて有意義な時間となりました。



三日目： 起床後すぐに荷物をまとめ、布団を畳み、三日間お世話になった施設内の掃除を行いました。清掃後は食堂で朝食を済ませ、グループごとに準備を整え、ゲレンデに向かいました。行きの車内で自身の最終目標を確認し、最後の講習をスタートしました。“ペンギンクラス”はリフトに乗ることを目指して、横歩きと八の字をとことん練習しました。“アザラシクラス”は何度もリフトに乗って今まで教わったことを意識しながら滑りました。限られた時間ではありましたが、最後まで力いっぱい滑りました。施設に戻り、最後の昼食を、感謝を含めていただきました。昼食後、荷物を全て運んでバスに乗り込み、三日間お世話になった施設を後にしました。バスの車内では、疲れが出たのかすぐ眠りについたり、三日間共に過ごした仲間と様々な話をしたりして、残されたわずかな時間を思い思いに過ごされていました。バスが尼崎駅に到着すると、親しくなった友達やリーダーとお別れをして、それぞれの解散場所へ向かいました。



<キャンプ総括>

今年も多くの方に“はじめてのスキー体験コース”にご参加いただいたことに心から感謝申し上げます。今年は積雪が多く、比較的良いコンディションの中で三日間滑る事が出来ました。初日は「スキーってどうやって滑るの？」という状態からスタートされた方がほとんどでしたが、最終日にはリフトに乗って滑り降りられるようになるまで成長されました。またスキーの楽しさを知ると同時に、危険と隣り合わせであるということも学んだことで、一人一人の顔つきも初日から変化したと感ずます。三日間の限られた時間の中でいかに上達するかは、各々が毎回目標を持って取り組むことだと思います。具体的な目標があると上達のペースが大きく違うと感じました。また、その想いに指導者側もしっかりと応えていかなければならないと感じました。スキーはやればやるほど上達し、面白みが増していくスポーツです。今回の三日間で積み重ねたことを土台に、今後も継続的にスキーに挑戦していただきたいと願っております。（生田 千恵）