

雪まるかじりツアー

～はじめてのスキー体験コース～

2023年1月4日(水) ～ 1月6日(金)

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(八子高原)	スキー研修③(八子高原)	振り返り
3日目	スキー研修④(八子北高原)	施設を出発・解散	

一日目： 出発前から雪不足の心配がありましたが、早朝から沢山降っていたので十分スキーを楽しめそうです。尼崎に全体集合をし、グループ分けをした後、現地に向けて出発しました。序盤は全く雪がない状況でしたが、山麓部に近づくにつれ、徐々に雪が道路上に見え始め、一同大興奮でした。現地の施設に着く頃には一面銀世界になっており、皆、スキーに対してのワクワクが止まりません。昼食を済ませ、ウェアに着替えたら、スキーセットを借りに向かいました。初めて見るスキーセットに戸惑いが隠せません。スキーの使い方、ブーツの履き方を教わると、皆一生懸命に履き始めました。経験者はいち早く履くことが出来ると、手間取っている友達のサポートをされていました。歩きにくいスキーブーツを履き、板を持ち、ゲレンデに向かいました。メンバーからは、どこかスキーを簡単に出来ると思っている様子が伺えます。『スキーは甘くない』事から教えていきます。それが、注意喚起や意識向上に繋がります。初めての方々は、平地で板の履き方、ストックの使い方、滑り方を学びました。スキーは腕の力だけではなく、全身の力を使うので、それを理解された方は難なく進む事が出来ました。無理やり進もうとされる方はなかなか上手いきません。それでも一生懸命に漕いでおられました。経験者は早速斜面で足慣らしをしました。初めは“カニ歩き”で斜面を登れませんでした。過去の経験を思い出してみると、次々とクリアし、終わる頃には斜面を滑り降りる事が出来ていました。あっという間に初日の講習は終わりました。施設に戻り、板の片付け方、ブーツの脱ぎ方、ウェアの干し方などを教わり、おふざけなしで真剣に取り組まれていました。部屋に戻ると緊張が解れたのか、いつもの笑顔が見られました。夕食を済ませ、早めの入浴を終えると、明日に向けての振り返りです。今日行った研修は短かったですが、その中でも学んだこと、明日に活かしたいことを各々書きました。思った以上に体を使い、疲れから眠そうにされている方もおられました。最後まで書いておられました。振り返りを終えると、明日に備えて早々に休みました。初めはなかなか寝付けなかった様子でしたが、少しするとどの部屋からも寝息が聞こえてきました。

二日目： おはようございます。天気は変わらず雪模様ですが、気温はそこまで低くないのでスキーを存分に楽しめそうです。朝食と準備を済ませ、スキーセットを借りに向かいました。昨日学んだ事を早速活かしている姿が伺え、ブーツの準備をご自身で終わらせていました。今日は施設の斜面を利用するのではなく、近くの“八子高原スキー場”へ遠征に行きます。車内のバスでは、昨日の振り返りシートにリーダーからのコメントが書いてあるので、よく読み、今日の講習を頑張ってください。到着すると、これまでとは比べようがないほど広く、大きなゲレンデに圧倒されつつも、メンバーのやる気は溢れていました。午前からいくつかのグループに分かれて練習をしました。今日から斜面を滑る練習です。難しいスキーの専門用語



や滑る理屈を説明した際、皆真剣な眼差しで聞いておられました。普段だとなんともない斜面でも、板を履いて斜面の上側に立ってみると、予想以上の斜度に怖じ気づいて、何度も転んでしまいます。それでも、何度も練習を重ねると、前回よりも転げる回数が減り、繰り返すうちに一度も転けずに滑り降りる事が出来た方もおられました。滑ることが出来れば、次は【止まる】です。そのための足のフォーム、【ハの字】を教えました。なぜ止まるのか？どこに力を入れるのか？を教わり、ご自身で体感しながら、体と頭に叩き込んでいきます。何度も転び、雪まみれになりながらも着々と成長されています。昼食の頃には既にお疲れの色が見えていました。昼食はゲレンテに併設している宿でカレーをいただきました。おかわり自由なので、くれぐれも「食べ過ぎ注意！！」と伝えましたが、ビックリするほど何度もおかわりをされていました。おかげで元気を取り戻されたようです。午後からも引き続き研修です。ここからはついにクラス分けとなりました。【しろくま】、【アザラシ】、【ペンギン】に分かれて行いました。【しろくま】は午前中からリフトに乗り、何度もゲレンテを滑走しました。主に【カービング】を行いました。スピードを落とさず、大きく弧を描き、曲がれるように練習をしました。どうしても左右得意、不得意があるので、その癖を取り払うようにフォームから伝え、滑りました。【アザラシ】は午前中より急斜面にて練習を行いました。斜面が急なので、すぐにスピードが上がってしまいます。なので、止まる事により意識を持って臨んでいただきました。ただ、ひたすらブレーキを掛けていてもあまり進まず、楽しくありません。ブレーキの緩急も意識していただきました。そうしてスキーの楽しさである、『スピード』に慣れてもらうよう何度も急斜面を滑りました。【ペンギン】は午前と同じ場所でアザラシと同じ内容を行いました。止まれるようになってきたメンバーには、【曲がる】事を教えました。曲がるために必要なことは、『力の加減』です。止まるために、体重を内側にかけてのものを、曲がるために片側のみかけるよう伝えました。イメージがつく方はスムーズに曲がれますが、上手く出来ない方は、曲がろうと変に力を加えたり、板が雪にひっかかったり何度も転びました。しかし、七転び八起きの精神で、起き上がることも上手くなり、全体的に着実に成長されているのが十分に伺えました。気が付けば、施設に帰る時間になっており、存分に研修をされ、施設までの車内は漏れなく休んでおられました。施設に戻る頃には、初日とは異なる緊張感を持たれており、道具の扱いや片付け、衣類の整理など丁寧にされていました。夕食、入浴を済ませ、今日の振り返りを行いました。昨日の内容は漠然としている内容が多かったのですが、今回は細かい内容を書かれており、ご自身が学んだ事、明日習得したいことを明確にされていました。振り返り後は布団に自ら入り、あっという間に休まれました。



三日目： 昨夜はぐっすり休まれた結果、朝から元気で体調も万全な姿が伺えました。朝食前に荷物整理や部屋の清掃などを行い、お世話になった施設をキレイにしました。早々に朝食を済ませ、最後の研修に出掛けました。本日は午前中のみということもあり、昨日とは異なる“ハチ北スキー場”へ向かいました。【しろくま】、【上位アザラシ】はリフトに乗り、ゲレンテを滑りました。ハチ高原よりも急斜面になっているので、難易度は高いです。昨日よりも一層緊張感を持ち、且つこれまで学んだ内容を発揮できるよう滑りました。【アザラシ】、【ペンギン】はコンベアリフトに乗り、練習を行いました。斜面を自動で登れる事に感動されていたのが印象に残っております。初日から学んだ内容を振り返り、『滑る・止まる・曲がる』の練習をひたすら行いました。回数を重ねると滑りに練度が増し、非常にリラックスされている表情や姿勢が伺えました。また、ご自身でやってみたい内容も出てきたようで、「〇〇してみたい？」と自ら提案される様子も見られました。結果、全員が『滑る・止まる・曲がる』を習得され、スキーの楽しさを大いに感じておられて



いました。最後は、クラス問わず、メンバー全員で大滑走をし、一体感を出すことが出来ました。施設に戻る際の車内では、出来たこと、次学びたいことを友達同士で話されていました。施設に戻り、お世話になったスキーセットを返却し、ウェアを片付け、昼食をいただきました。二日目と同じく、帰りの車内が心配になる程、凄い勢いでおかわりをされ、沢山食べておられました。そしてついに施設とお別れです。御礼を伝えた後、バスに乗り込み出発しました。帰りの車内は、これまでの溜まっていた疲れが一気に出てきたようで、尼崎に到着するまでぐっすりお休みになされていました。初日に比べて、言葉遣いや表情、思いやり、キャンプや友達に対する姿勢は非常に成長されていました。本当にお疲れ様でした。



<キャンプ総括>

毎年、この“初めてのスキー体験”は改善課題が多いです。この三日間で、どうすれば皆がある一定のレベルまで達成することが出来るか、開催前はもちろんのこと、キャンプ中も夜な夜な話し合い、進めています。ただ滑れるようになっていただく事は簡単です。しかし怖いのは、それでメンバーご自身が滑れると過信し、無理な背伸びをした結果、大きな怪我や事故に繋がる恐れがある事です。我々は、「スキーは楽しい!!」と感じていただくと同時に、『スキーは怖い』という考えも胸に抱いて滑って欲しいです。怖さを知っているから、無理をしない。自身の力が分かる。だからこそ次へ挑戦が出来ます。スキーも然りですが、多少の背伸びは必要です。ぬるま湯に浸かっているだけでも成長はありません。しかし、一足飛びをせずに今回のような小さな事をコツコツ積み上げ、着実にご成長を促して参ります。今回のメンバー全員が目標を達成することが出来ました。ようやくスキーのスタートに立つことが出来ました。これで満足されず、ここから更なるレベルアップを目指して、春スキーや年末スキーに精を出していただきたいです。またお会いできる事を楽しみにしております。(濱野 梨々花)