

# スキーすく〜る

12月26日(火) ~ 12月29日(土)

IN 長野県白馬村飯森地区、民宿「武田館」

	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	お楽しみ会、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： 例年に比べ暖かい気候の中、冬キャンプが始まりました。いつものメンバー、初めてのメンバー共に、スキーに対してワクワクな気持ちを抱きながら集合し、白馬へ向かいます。夜が明ける頃には辺りは銀世界です。しっかり休んで、翌日に備えましょう。おやすみなさい。



二日目： 夜明け前に民宿“武田館”に到着しました。入室し、少し休憩をしてから朝食を済ませました。朝食後はウェアに着替え、スキーの準備を進めました。ゲレンデの雪は思った以上に残っており、雪質も上々なので、今回のスキーは存分に楽しめそうです。板をレンタルし、クラスに分かれると早速研修スタートです。皆今シーズン初めてなので、初日は初級コースで体のならしとフォームの確認をしました。久しぶりに滑るので、上手く出来ない方が多く、感覚をしっかりと取り戻していただきました。初めて経験される方は、ブーツの履き方から板のはめ方、平地で板を装着して歩く練習をしました。普段歩いている感覚とは異なるので、こけては起きてを繰り返しながら、少しずつ成長をされている様子が伺えました。昼食をはさみ、午後からも引き続き研修を行いました。午後からは本格的な内容とし、どのクラスも【コントロール】を大切に滑りました。寝不足と疲れもあり、初日は少し早めに研修を切り上げました。レンタルした板を返却し、ゲレンデを出発し武田館に戻ると、片付けや入浴、夕食を流れるように進めました。リピーターのメンバーも多いので、初めて参加された友達に使い方や過ごし方を教える姿が伺えました。夕食後は今日の振り返りを行いました。初めてスキーを体験した方は三日間通して何を身に付けたいか、その為に翌日は何を出来るようになるかの目標を立てました。就寝までの残り時間は各部屋で過ごしていましたが、就寝時間前には寝ている部屋がありました。明日もスキーを楽しみましょう！！



三日目： 昨晩はすぐに眠りにつかれたので、今朝は皆元気いっぱい起きてこられました。武田館の朝食をいただき、準備をしたらすぐにゲレンデに出発です。雲一つない晴天であり、研修も気持ちよく出来そうです。【めだかクラス】は二日目の続きで、力二歩きで斜面を登り、定位置で止まれるようブレーキの練習をしました。昨日よりも力強く止まれるようになっているので、終盤にはリフトに乗ることが出来ました。リフトはアトラクションのようで、「楽しい！！」と笑顔で仰っていました。【さんまクラス】は更に三つのクラスに細分化をし、レベルに応じて研修を進めました。姿勢や重心移動もありますが、どのクラスも【スピードコントロール】をテーマに進めました。上級クラスになるほど急斜面にチャレンジをし、過酷な環境下でも同じフォームで滑れるよう何度も滑り、確認をし合いました。【イルカクラス】はほとんどのコースを滑ることが出来るので、どのコースに対しても姿勢を崩さず滑れるよう様々なコースに挑戦しました。気



温も高かったので、時間ギリギリまで滑りました。武田館に戻り、片付け、入浴、夕食を済ませると、夜のお楽しみ会を行いました。この結果によって翌日の昼食が大きく変わるので皆真剣です。友達の応援にも熱が入り、非常に活気づいていました。お楽しみ会の後は本日の振り返りです。全員今日新しく出来た事があり、前向きな意見を沢山聞く事が出来ました。明日が最後の研修となります。しっかり休んで、明日も元気に滑りましょう。



四日目： 今朝も元気な声が朝一より聞こえてきました。出発の支度をテキパキ進め、いつも以上に早くグレンテに向かいました。到着すると、年末という事もあり、非常に多くのお客さんで賑わっていました。昨日と同じクラスに分かれ、早速研修スタートです。【めだかクラス】は、全員がリフトに乗ることが出来たので、何度もリフトに乗り、コースを滑りました。リフトに一人で乗ることが出来、コースをこけずに滑ることが出来、大きな自信に繋がったと思います。【さんまクラス】は、一番技術向上が著しく、挑戦し続けました。スキーの滑りをひとつひとつ確認していくので、出来ない事が多いです。その中で、出来た時の達成感は大きく、嬉しそうな表情が素敵でした。【イルカクラス】は、スキーの本質を楽しむことを意識していただきました。滑りながら景色に感動したり、友達との会話を楽しんだり、予想外のコースを滑り挑戦したりして、スキーの奥深さを感じていただきました。最後に全員で一緒に滑る【大滑走】をしました。皆で滑り、スキーキャンプの締めくくりを分かち合いました。研修を終え、レンタルを返却し、お土産購入に向かいました。何度も訪れているメンバーが初めての友達に、「これ美味しい。」と教えている姿を見る事が出来、とても微笑ましかったです。購入後、武田館に戻り、片付けや夕食などを済ませ、出発までしばらく休息としました。友達と談笑やゲームをしたり、眠り休まれたり、テレビを観たりして過ごしました。そして出発の時間となり、武田館の皆さんに御礼を伝え、白馬を経ちました。バスが消灯するとすぐに寝息が聞こえてきました。朝起きると関西です。本当にお疲れ様でした。

### <キャンプ総括>

この度、“スキーすく〜る”にご参加いただき、ありがとうございました。TOPのスキー研修を指導するのは、我々リーダーが行っています。キャンプ前にミーティングをし、各クラスどのような内容を教えるか事前に話し合いますが、スキー指導において、我々は素人です。他の団体によっては現地の講師を雇い、プロのインストラクターから教えてもらっています。しかし、私が見ている限り、我々リーダーと現地のインストラクターとが教えている参加者の上達レベルはさほど変わりはないように感じます。その理由はおそらく、『参加者にどれだけ本気か』だと思います。もちろん現地のインストラクターが手を抜いているわけではありません。リーダーもインストラクターも【上達してほしい】想いは同じです。ただ、我々はそのに『スキーを通して成長してほしい』願いが追加されます。スキーの上達はもちろんですが、スキーを通して思いやりや声かけ、『心の豊かさ』を伝える為に様々な視点からメンバーを指導し、評価をして、クラス分けをしています。結果、スキーの技術向上が伴っていると考えています。キャンプの目的は『心の豊かさを育む』事です。それを忘れず、念頭に置き、これからも取り組んで参ります。 (竹中 哲郎)