

スキーすく～る

3月25日(月) ~ 3月29日(金)

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：夜遅くに京都に全員集合しました。今回はいつもより少ない人数ですが、その分内容の濃い研修にしていきましょう！！寝て起きたら白馬です。ゆっくり休んで、明日に備えましょう。



二日目：昨晩から雨が続き、朝になつても勢いは変わらず、白馬も雨模様でした。朝食を済ませた後、雨を考慮し、午前中は民宿で待機、休憩としました。早めに昼食を済ませ、午後一番からゲレンデに向かいました。人は少なく、ほぼ貸し切り状態であったので、のびのびと滑る事が出来ました。この日は肩慣らし程度で滑り終えました。途中から雨も本格的に降り出してきたので、早々に切り上げとしました。民宿に戻り、片付け、入浴、夕食と済ませました。夜は振り返りを行い、今日出来なかつた内容を翌日に繋げる為に、しっかりと時間を使って行いました。布団に入つても体力が余っているのか、なかなか寝付けず、スキーでは珍しくコソコソと話し声が聞こえていました。それでも、30分ほどで寝息に変わり、休まれました。



三日目：昨日の雨模様から一転、朝日が銀世界を照り差すほど、最高の晴れです。朝食、着替え準備を済ませ、早速ゲレンデへ向かいました。クラスに分かれ、研修を行いました。“めだかクラス”は、スキーの基本である【止まる、曲がる】の練習を徹底しました。自分が思うタイミングで曲がり、止まれるよう何度も滑りました。緩斜面で出来るようになると、徐々に斜度を上げていき、レベルを上げていきました。“さんまクラス”は、【ターン】の練習を重点的に行いました。ターンのタイミングでは、足を開きしっかりブレーキをかけ、直線時は板を真っ直ぐに揃える練習をしました。スピードを落とさないよう、滑りに緩急を付けました。慣れてくると斜度を上げ、力の入れ具合の調整をしました。“イルカクラス”は、バランスの練習をしました。様々なコースで片足滑りやジャンプをし、体を崩さないよう体幹のトレーニングを行いました。どのクラスも時間いっぱいまで、午前午後共に何度も滑りました。研修を終え、戻ってくる際の表情はやりきった笑顔が伺えました。民宿に戻り、入浴、夕食を済ませた後は、翌日の昼食をかけたゲーム大会を行いました。皆が活躍する場面があり、大白熱となりました。その後は振り返りです。全員が『スキーを上手くなりたい』気持ちが強く、内容が具体的で、建設的な内容でした。また疲れの様子は皆から見られており、就寝時間前に消灯されている部屋がありました。



四日目：この日も天候は良く、また暖かい一日でした。朝の身支度をテキパキ済ませ、ゲレンデへ向かいました。昨日よりもゲレンデのコンディションは良く、滑りやすかったので、各クラスの上達も目覚ましいものでした。上手く滑れていると、「〇〇が出来るようになったよ！！」と報告してくれます。山頂付近の雪質はまた違い、より滑りやすい環境でした。滑りすぎるところもあり、危険な箇所もありましたが、これまで学んだ技術を存分に活かして、安全に滑りました。降りてくると足はフラフラな様子でしたが、表情は晴れやかで、やりきった様子でした。最後は定番の皆で【大滑走】を行いました。みんなで滑る様子はとても気持ちが良く、前の人滑った後を滑ることで、『一体感』を表しているようでした。スキーを終え、借りたものを返却した後は、お楽しみの【お土産購入タイム】です。新商品も増え、ラインナップが充実しており、どれを購入しようか迷っておられました。初めてお土産を一人で購入する方もおられ、丁寧に誰へのお土産かを説明してくれました。民宿に戻り、夕飯を済ませ、荷物の整理を終えると、出発時間までゆっくり過ごしました。眠くて休まれている方もおられました。出発時間になり、民宿の方に御礼を伝えて白馬を後にしました。バスの灯りが消えるとすぐに寝息が聞こえてきました。三日間お疲れ様でした。



＜キャンプ総括＞

今回のスキー参加者は、例年の半数程度でした。その分、各クラスの人数も少ないのですが、より一人一人に丁寧に伝える事が出来ました。よって、十分な上達をすることが出来たと感じております。スキー場には我々以外にも沢山の団体がスキーを教えておられます。団体によって指導方針は違いますが、指導されている方や参加者の様子を見ていると、何を重きに研修されているのかが見えてきます。そうしたところから情報を得て、TOPの皆さんに還元しています。ただ、必ず収穫があるわけではありません。既に教えている内容や、TOPとは相違となる内容の方が多いのが現状です。TOPでスキーキャンプを始めて10年以上経ちます。これまでに蓄積されている情報は惜しみ無く皆さんに届けています。それでも抜けている細かい内容を得て、皆さんに還元できるよう努めて参ります。また冬に皆さんと一緒にスキーが出来ることを楽しみにしています。

（竹中 哲郎）