

# 雪まるかじりツアー

## ～はじめてのスキー体験コース～

2025年1月4日(土) ～ 1月6日(月)

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

**一日目：** 2025年初めのキャンプが始まりました。今年は年末からの寒波で、現地には十分な積雪があり、存分にスキーを楽しめそうです。尼崎に全員が集まり、バスに乗り向かいました。このキャンプには生活面の【グループ】と、スキー研修中の【クラス】に分かれます。現地まではグループで向かいました。キャンプリピーターが中心に雰囲気を盛り上げ、施設に到着するまでに緊張はほぐれていました。現地に近づくにつれ徐々に雪が増え、最後のトンネルをくぐると一気に雪景色になりました。その光景に「おおー！！」と大歓声が上がりました。施設に到着し、荷物を移動させ、遅めの昼食を済ませました。その後、レンタルを借り、スキーをする格好に着替え終え、レンタルスペースに向かいました。ここで【スキー経験者組】と、【スキー初心者組、不安者組】に分かれ、練習を行いました。経験者組は、体を慣らすために斜面を何度か滑り、その後は横滑りの練習やターンをする際の足の置き場の確認をしました。一年ぶりの方が多く、初めは不安定な様子でしたが、体は覚えているもので、何度か滑ると解消されていました。初心者組はスキーを滑る上での心構えから学びました。初めは楽観的な様子がチラホラ見られましたが、こちらの真剣さが伝わったのか、外に出る頃には、皆の表情から笑みは消え、真剣な表情が伺えました。ブーツを履く練習から板を持つ練習まで行い、外へ向かいました。この日は施設のグラウンドで練習を行いました。板を履く練習をし、雪の上を履いた状態で歩いていただきました。普段の歩き方とは全く異なるので、何度も転んでおられました。スキーは転ければ転けるほど上達します。時間の経過と共に歩く事と、平面滑走を上手に出来る人が増えてきました。本日の研修時間は1時間30分程でしたが、終わる頃にはヘトヘトに疲れておられました。借りたものを返却して施設に戻り、着替えが終わると、既に眠そうにされている方がおられました。夕飯、入浴を済ませ、夜は【振り返り】を行いました。初心者組も経験者組も、明日に繋げる為に振り返ります。自分が今日出来たこと、難しかったこと、明日習得したいことを用紙に書き、自身に向けて宣言をしていただきました。振り返りが終わると明日に向けて、早々に就寝しました。明日は朝イチから動くので、夜更かしせずしっかり休みましょう。

**二日目：** 部屋の窓から朝日が差し込み、清々しい朝を迎えました。起床後、着替え、朝食を済ませ、スキーの格好に着替えたら、レンタルスペースに向かいました。今日から各クラスに分かれ、本格的に研修スタートです。クラスには【しろくま】、【アザラシ】、【ペンギン】があります。しろくま・アザラシクラスは午前中から“ハチ北スキー場”へ向かい、研修を行いました。午前中は体を慣らすために何度も滑りました。主に【曲がる・止まる】を意識した内容を行いました。ただ曲がるのではなく、どんな斜面でもスムーズに曲がれるよう、体重のかけ方、足の置き場の確認をしました。止まり方にも意識をし、上手くエッジを使い、勢いを失わさないよう練習をしました。ペンギンクラスは昨日に引き続き、施設のグラウンドにて練習を行いました。今日から斜面に挑戦です。板を立てて、体を傾けて立つのですが、なかなか上手いかず、何度もすり落ちてしまいます。しかし、諦めず繰り返し練習することで、コツを掴み、立つことが出来ました。次に斜面を上がる練習しました。立つことが出来れば、斜面を上がる事も可能です。そして、ついに斜面を滑ります。初めて斜面を滑る時は、誰もが恐れ、身を引いてしまいます。何度も転び続けることで、徐々に体が慣れ始めると、恐れが薄れ、前傾姿勢になります。初めて転ばずに滑りきった時の表情は、とても嬉しそうでした。午前は、ひたすら登っては滑るの練習を行いました。昼食を挟み、午後からはついにスキー場へ向かいました。ゲレンデは雪がしっかり圧雪されているのでグラウンドに比べて登りやすく、滑りやすいです。滑ることに慣れてくると、【曲がる・止まる】の練習を行いました。コ



ツを掴むと、後はひたすら反復練習です。メンバーの中には、夕方には自在に滑れるようになるまで上達された方もおられました。夕方になり、スキー場から帰る頃には、どのクラスも疲れきっていましたが、満足気な表情が伺えました。施設に戻り、レンタルを返却し、着替えるとホッとされたのでしょうか、眠そうにされている様子が見られました。夕食、入浴を済ませ、今日の振り返りです。各々一日で学んだこと、身に付けたこと、出来なかったことがあると思います。それらを一つ一つ思い出し、明日の目標へと繋げていただきました。振り返り中、既に眠そうな方が多数おられ、就寝となると瞬く間に眠られました。

**三日目：** 朝は疲れから、起床の合図が出るまで、誰一人起きることなく、熟睡されていました。朝は忙しく、起床後、荷物の整理と片付け、清掃を行いました。落ち着いた頃に朝食をいただきました。朝食を済ませると、最後の研修です。昨日と異なる新しいクラス分けをし、ペンギンからアザラシへ上がった方々がおられました。とても嬉しそうにされていました。ペンギンクラスの方々はコンベアリフトに乗り、長い斜面を何度も滑りました。主にターンの練習を行いました。初めは力の入れ方が分からず、あまり曲がることが出来ませんでした。少しずつ曲がれるようになり、自身の思うように曲がって滑れるところまで成長されました。三日間で、板を履く事が困難だったのがここまで成長出来たので、本当に素晴らしいと思います。アザラシクラスは昨日から再編し、新たにメンバーが増えました。目標は【転ばずにゲレンデを滑りきる】です。止まる、曲がるが出来るとなると、次は自身の滑りをコントロールする力が必要となります。ゲレンデを滑り落ちる事から、『滑り降りる』事へ成長をしていただきます。様々な傾斜のコースを滑りました。広いゲレンデや細い森林コースも滑りました。一気に世界観が広がり、戸惑いもありましたが、それ以上に楽しさと感動があったようでした。しろくまクラスは、細かい技術の進歩です。初日から行っている、体重の掛け方、足の位置、適した姿勢での滑走を心掛けて滑りました。同時にスピードを付けて、曲がる練習も行い、体以上に頭が大変そうでした。教えられた事が上手く出来た瞬間、パズルがはまったようにキレイに滑ることが出来たので、驚きと嬉しさが入り交じった表情をされていました。こうして、最終日にはどのクラスもこれまで教わった内容を身に付ける事が出来ました。研修後はやりきった表情でした。施設に戻り、借りた物を返却し、昼食を済ませました。その後、片付けを終わらせると、施設を出発する時間となりました。まだまだ滑りたそうで、「次は〇〇が出来るように頑張る！！」と意気込みを聞くことが出来ました。帰りの車内では、これまでの研修疲れから、ぐっすり休まれています。尼崎に到着すると、次回、一緒に滑る約束をされている方々の様子が見られました。



## <キャンプ総括>

今年は雪に恵まれ、存分にスキーを楽しむことが出来ました。スキーも然り、スポーツ全般に言えることですが、上手くなるコツは【失敗を繰り返す】事です。スキーは出来ない事が当然から始まります。そこから一つ一つ積み上げていくことで、斜面に立つことが出来、滑り、止まり、曲がれるようになります。大切な事は、『何度失敗しても折れない心』です。折れず、ひたむきに練習されている方は上達が早いです。出来ない事に拗ねたり、転ぶ事を嫌がりあまり滑ろうとされなかったりすると、その分遅れが出ます。研修中、私は「上手くなりたければ泣き言は我慢しなさい。」を繰り返して訴えました。厳しい言葉ですがメンバー皆、真摯に受け止めていただいたので、結果として、全員上達し、リフトやコンベアに乗ることが出来ました。そして、自身の確かな成長を感じ、大変満足していただけたかと思います。TOPのスキーは他に比べて決まり事は多く、厳しいかもしれませんが、ただ、どこよりも上達していただき、次に繋げられるような指導方法であると自負しています。更なるレベルアップを目指して、スキーを一緒に楽しんでいきましょう！！

(竹中 哲郎)