

スキーすく～る

3月26日(水) ~ 3月30日(日)

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： 今週から春らしい暖かさがやってきました。夜遅くですが、メンバーからはスキーを楽しみにされている雰囲気がヒシヒシと伝わってきます。皆さんにとって最後のスキーシーズンだと思いますので、次に繋がるよう成長しましょう!!



二日目： 三月末となると、夜が明けるのも早く、白馬に到着する前には周りの景色を見ることが出来ました。白馬までは雪がありませんでしたが、白馬に入るとまだまだ雪は残っており、スキーは十分楽しめそうです。いつもお世話になっている“武田館”に到着次第、すぐに朝食をいただきました。朝食後、少し休憩をし、スキーの準備を行いました。今日は天候良好、快晴の一日です。アルプスの山々も太陽に照らされ、輝いていました。ゲレンデに到着し、早速研修スタートです。【めだか】、【さんま】、【イルカ】クラスに分かれて行いました。めだかクラスは、スキーを初めて体験する方を中心としますので、板の履き方から始めます。板が履けたら、次は平坦な場所を歩いてみます。長いスキー板は重く、歩きづらいですが、何度も歩くことで少しずつ馴れてきました。次は坂を登る練習です。初めての方はこれが最大の難関で、コツを掴まないと登る事が出来ません。何度も落しても諦めず、一歩ずつ登れるよう繰り返し練習しました。ようやく規定の場所まで登れると、ついに滑る練習をします。初滑りは止まれない恐怖から必ずこけます。ここからがスタートです。三日間かけて、滑り、止まり、曲がれるよう頑張りましょう!!さんま、イルカクラスは経験者組なので、午前中は肩慣らし程度にゲレンデを何度も滑りました。午後から本格的な研修となります。昼食を済ませる為に一度武田館に戻りました。午後からさんま、イルカはより細かいクラスに分かれ、研修を行いました。さんまの主な研修内容は技術の修得です。その為に滑走時の姿勢や重心移動について学びました。特に滑りに癖を付けてしまうとなかなか取れないので、姿勢については丁寧に進めました。この日は夜行移動の疲れもあるので、程よく終えました。民宿に戻り、片付け、入浴、夕食を済ませました。その後は、各クラスで振り返りを行いました。今日行った研修から明日出来るようになりたい内容や、今回の三日間で身に付いた事を話し合い、プランについて考えました。



三日目： 昨日の快晴から一転、朝から雨模様でした。予定を変更し、午前のスタートを遅らせました。民宿を出発する頃にちょうど雨は止み、研修を始める事が出来ました。イルカクラスは主にバランスを保つ事と止まる事を行いました。二日目の振り返りで、視界が悪い急斜面で恐怖心からハの字になると言う意見がありました。そこで、急斜面でも対応出来るよう片足をあげて滑り、恐怖心を無くしてハの字にならないようにしました。また、凍ってる斜面で止まりにくいと言う意見もあったので、アイスバーンになっている箇所で横滑りし、方向転換して止まるを繰り返して、凍っている斜面などで急にでもしっかり止まれるように再確認しました。そして、イルカクラスの更に上に【くじらクラス】があります。TOPのスキーリピーターから憧れのクラスです。くじらクラスは技術を学ぶより、原点回帰で改めて『スキーの楽しさ』を学んでもらいます。くじらの皆さんがあらゆる技術を修得され、それを活かして、「やっぱリスキーは楽しいんだ!!」と感じていただき、それを伝播する役目を担っていただきます。ゆえに様々な滑り方に挑戦したり、急落なコースに挑んでいただけます。他のクラスと合流すると、「〇〇なコースに挑戦してきた。」や、「こんな滑りしてきたよ。」と誇らしげに話している様子が伺えました。各々研修を終え、武田館に戻り、いつもの流れをテキパキ進めました。夕食後、お楽しみ会をしました。翌日の豪華昼食がかかるので、全員真剣そのものです。頑張っている友達に必死にエールを送っている姿が素敵でした。会後は気持ちを切り替えて振り返りを行いました。明日は年度最後のスキーです。次に繋げられるよう、何をするべきか、明確に表明していただきました。



四日目： なんと朝から雪が降っています。気温も昨日より10℃も低く、寒さを感じました。しっかりと防寒をして向かうのですが、初めて経験される方にリピーターメンバーが、「ネックウォーマーいるよ。」と促している声を聞く事ができ、仲間意識と成長を感じる事が出来ました。これまでのゲレンデは雪解けが進み、シャーベット状でしたが、この日は寒さが相成って、冬のゲレンデのような良いコンディションで滑る事が出来ました。研修三日目となると、めだかクラスの方々もリフトに乗ることが出来、ゲレンデを楽しそうに滑走されています。中には、曲がることも出来る方がおられ、自在に滑っておられました。さんまクラスは初日に比べ大分姿勢が改善されており、しっかりと重心を乗せて、前傾姿勢で滑っておられました。イルカクラスは、くじらクラスと合流し、様々なコースに挑戦されていました。難易度の高いコースに出来ていた事が難しくなっており、自身の改善点に気付くきっかけを作っていました。逆にくじらの勢いに引っ張られ、思いもせぬ成功に驚きと嬉しさを感じておられ、自分の伸び代を確認されていました。研修終盤に全員集まり、【大滑走】を行いました。めだかクラスから順番に、全員一列になって滑りました。これが最後の滑走なので、皆笑顔いっぱいで、楽しそうに滑っておられました。研修を終え、スキー板



などを返却し、お土産を購入しに向かいました。お土産購入の場でもリピーターからアドバイスがあり、お勧めの商品を紹介されていました。頑張った自分にご褒美として悩んでおられる姿が見られました。お土産を買い、武田館へ戻り、夕食など諸々済ませた後、白馬を出発する準備をしました。準備後は休んだり、本を読んだり、談笑をしたりして残り時間を過ごしました。そして出発の時間となりました。武田館のお母さんに御礼を伝え、白馬を後にしました。車内を消灯させるとすぐに寝息が聞こえてきました。様々な環境の中で、本当に良く頑張りました。お疲れ様でした。



<キャンプ総括>

今回、ご参加いただいた方の中で、中学生が多く、皆小学生からご参加いただいている方々です。キャンプにご参加いただいている中学生の皆さんにいつも感心している事は、【年齢の隔たりを作らない】ことです。小学生の高学年とよく話をしたり、遊んだりされているのですが、低学年の方とも分け隔たりなく遊ばれている様子が、いつも本当に素敵です。低学年からすれば中学生は雲の上の兄さんという印象ですが、一緒になって楽しまれているので、年の差をあまり感じられません。下の名前で呼ばれても気軽に返事をされ、とても温かい雰囲気です。この光景はキャンプ特有だと考えております。キャンプにご参加いただいている方々は年齢差なく、フラットな関係であり、グループが形成されています。ゆえに隔たりのない素敵な関係が築かれているのだと思います。全てがそういうわけではありませんが、皆が平等に過ごせる環境がある事を大切にしていきたいです。

(竹中 哲郎)