

# スキーすく〜る

12月26日(木) ~ 12月30日(月)

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： 今年の冬は寒く、白馬も雪が沢山あるようです。明日から三日間、沢山練習をして、確実なレベルアップをしましょう。寝て起きたら白馬です。楽しみですね。おやすみなさい。

二日目： 白馬村に進むにつれ徐々に雪が増え、現地は一面銀世界でした。辺りが真っ白な光景に皆から歓声が上がっていました。宿泊先の“武田館”に到着するとすぐに朝食の準備を進めました。食後はスキーの準備をテキパキと進め、早速ゲレンデに向かいました。既に沢山の方が滑っており、私達も早く滑りたいとウズウズされる様子が伺えました。経験値から各クラスに分かれ、スキー研修スタートです。皆、今シーズン初めての滑走となるので、午前中は体慣らしを行いました。白馬は昨日から雪がかなり降っており、今もなお積もり続けています。新雪の上を滑るので、どのクラスもなかなか上手く滑れません。自身の滑り方や板の向きに対して確認のためにちょうどよい調整となりました。午後からは本格的にクラスごとで研修を行いました。【めだかクラス】は午前中、イチから研修を行いました。板の履き方から始まり、カニ歩きで斜面を登る練習を行いました。板の角を立てる事で滑り止まることを学んでいただきました。【さんまクラス】は主に曲がる練習をしました。スピードを落とさずにキレイに曲がれるように研修を行いました。リーダーの話を聞き、理屈を考え、何度も繰り返しました。【イルカクラス】は体重移動の練習です。直線時や曲がる時、臆せず谷側に体を傾けられるかの練習をしました。各クラス、研修に熱が入り、あっという間に時間は過ぎて、スキー研修時間は終わりました。民宿に戻り、入浴、夕飯を済ませました。夜は今日の振り返りと明日の目標設定です。何が出来たのか、次は何をしたいのかを確認し、明日に備えました。就寝時間となり布団に入ると、疲れていたのでしょうか、すぐに寝息が聞こえてきました。

三日目： 昨夜はぐっすりと休まれたので、朝から元気な声が聞こえてきました。早く滑りたい気持ちが先行し、起床後すぐに、ウェアを着用されている方もおられました。本日はどのクラスも技術向上に重きを置いて研修を行います。【めだかクラス】は、午前中は斜面を歩くところからスタートです。“カニ歩き”で斜面を登り、エッジの使い方について引き続き学びました。その後はハの字で滑り、止まる練習を行いました。午後からはリフトに乗りました。初めてリフトに乗った方もおられ、遊園地のアトラクションに乗る感覚だったようです。【さんまクラス】は主に“曲がる練習”と“スピードのコントロール”を行いました。足が大きく開いてしまう方が多かったので、閉じる時と開く時の緩急を付けました。直線ではスピードを出し、曲がる時はしっかり減速して滑る練習を行う為に、正しい姿勢へと徐々に直していきました。【イルカクラス】は、滑りにくい新雪で主に練習を行いました。また、ゴンドラにて山頂に上がり、視界の悪い場所で、正確に滑るための練習を行いました。足の置き方や力加減の確認や、滑る時の姿勢の調整など、様々なコースを滑りつつ細かい修正を行いました。どのクラスも最後までしっかり研修を行い、皆満足の表情が伺えました。本日の夜はお楽しみ会として、恒例の【ゲーム大会】を実施しました。グループ対抗戦で、翌日の豪華昼食がかかっているのので、皆真剣に臨んでおられました。友達の活躍への応援も真剣でした。お楽しみ会後は気持ちを切



り替えて、振り返りを行いました。昨日より確かな成長を全員から確認出来たので、更なる成長を目指して話し合いました。疲れが溜まってきているのでしよう、振り返り後半になるとウトウトされる方もおられました。明日が研修最終日です。より確実な学びを持って帰りましょう。



**四日目：** 朝は朝食ギリギリまで就寝されていました。これまでで一番積雪が多く、怪我や事故がないよう、より気を引き締めて研修を行います。【めだかクラス】は、“曲がる練習”を中心に行いました。S字を描くことを目標に、ターン練習を何度も行いました。慣れてくると、少し急斜面にも挑戦しました。自分が曲がりたい方向に曲がる練習を行いました。徐々にコントロールが上手く出来てくると、スキーの楽しさに魅了され、終始笑顔で楽しませていました。【さんまクラス】は新雪やデコボコしている悪路での練習を行いました。少しでも変な方向に傾いているとエッジが引っかかって上手く滑れないので、板を正確に傾ける練習を行いました。その後は広いゲレンデを活かして大きくS字を描きながら滑る練習をしました。スピードにも慣れて欲しいので、安全が確保された箇所ですピードを付ける練習も行いました。【イルカクラス】は、スキー場内の様々なコースに挑戦しました。中には、デコボコの悪路があったり、新雪だらけで上手く進めないところもあったりしましたが、これまでに学んだ技術を活かして、皆で一定の距離を保ちながら滑りました。イルカクラスの更に上級クラスとして【くじらクラス】が存在します。くじらクラスは細かいポジションの練習を行いました。自分達で動きを確認して、指摘しあうことで向上心を高めました。また、上級コースにも挑戦をしました。雪まみれになりながらも、懸命に滑り降りました。研修最後に全員でゲレンデの上で集まり、【大滑走】を行いました。皆の成長を披露する時であり、一列で前の友達と同じルートを滑ります。列が切れる事なく、上手に滑っておられました。下に降りてきた時、皆の表情は満足そうにされており、良い感じに締められたと思います。研修後はお借りしたものを返却し、お土産を購入しに向かいました。これを一番の楽しみにされている方もおられ、意気揚々に買い物をされていました。自分の為だけではなく、家族や兄弟の為にも悩む姿が微笑ましかったです。民宿に戻り、夕飯と入浴を済ませると出発時間までゆっくりと過ごしました。そして、出発の時間となりました。お世話になった武田館のお母さんに御礼を伝え、出発しました。走り始めの消灯前から眠そうにされ、消灯後はすぐに寝息が聞こえてきました。三日間の研修、本当にお疲れ様でした。



#### <キャンプ総括>

今年の白馬は、何年ぶり!?と思わせるほどの豪雪でした。ゲレンデも圧雪してもすぐに雪が積もってしまうので、スピードを出し、適切に滑らないと途中で止まってしまいます。ある意味研修に適したコンディションであったと思います。このキャンプは参加者のリピート率が圧倒的に高く、時には三分の二がリピーターの時もあります。しかし、今回は初めてご参加いただいた方が多く、新鮮味がありました。ゆえに皆さんに改めて学んでいただく内容が多く、時には背筋が伸びる場面もあったと思います。TOPのスキーキャンプは、スキー技術の向上のみを目的としておらず、キャンプでお世話になる方々への感謝の気持ちや、物を大切にする気持ち、事故や怪我を未然に防ぐ心得なども訴えています。特に事故や怪我を未然に防ぐ心得は非常に大切にしており、その為に話を聞かなかったり、勝手な行動をしたりする方には厳しく指導します。そうした様々な学びや気づきが、クラスアップの条件ともなります。何年もご参加いただき、上級クラスの方々はそうした心得や気持ちを持たれているので、楽しむ時、真剣になる時、緊張を持つ時の『メリハリ』を身に付けておられます。今回ご参加いただいた皆様にもこうした心の成長を持っていただき、スキーレベルの向上を目指していただきたいと思います。今まさに『スキーの新時代』への転換期と考えています。これまでのスキーキャンプで培ってきたメンバーと一緒に新しい方々を迎え、新しいスキーキャンプを創り上げていきたいです。三月末に春スキーを実施致します。是非ともご参加よろしくお願い致します。

(竹中 哲郎)