

スキーすく〜る

12月26日(金) ~ 12月30日(火)

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： 少し暖冬が続きましたが、この日から寒波がやってきて、現地は大雪です！存分にスキーを楽しみ、上達しましょう。スキーシーズンの始まりです！！車内で休み、翌朝には白馬に到着です。夜行に寝慣れない方もおられるかと思いますが、目を閉じて、体を休めましょう。



二日目： 白馬に近づくにつれ積雪は増え、存分にスキーは出来そうです。宿泊先の“武田館”に到着し、朝食を済ませ、少し休憩をしました。少しの時間でも休む事で、スキーに注力出来る体力を蓄える事が出来ます。しかし、元気が余っており友達と談笑したり、カードゲームを楽しんだりする姿も伺えました。スキーをする格好の準備をしいざゲレンデへ。天気は快晴で、朝日が白銀を照らし輝いています。ブーツ、ヘルメットをお借りし、クラスに分かれて研修を始めました。スキーはクラスに分かれて行います。【イルカクラス】、【さんまクラス】は早速リフトに乗り滑り始めました。約一年ぶりの滑走なので、午前は肩慣らしとして、緩斜面を何度も滑りました。リフトに沢山の方が集まっておられるので、リフトに乗る為に結構並ばないといけません。なので一本を大事に滑りました。昼食を済ませに一度民宿に戻りました。午後からは、更に細かくクラスを分け、研修を行いました。【めだかクラス】は初めてスキーを体験される方、久しぶりに滑られる方、まだ滑走に不安な方がおられます。出来る方もおられますが、基本から学んでいきます。板に乗り、滑る事を学び、どうすれば止まる事が出来るかを理屈と体で身に付けていただきます。初めは滑り落ちてしまうことに恐怖を抱いてしまいましたが、何度も行うことで、止まり方が分かると、とても嬉しそうな表情を伺えました。今日はあまり無理をせず、明日からの本格的な研修に備え、早めに終えました。武田館に戻ると、片付けや入浴を済ませ、夕食をいただきました。スキーでお腹は減っており、何度もおかわりをされていました。夜はクラスごとに分かれて明日に向けての振り返りを行いました。ここで、明日の目標を決めました。全てのプログラムが終わると眠気に襲われ、あっという間に就寝となりました。



三日目： 昨晚からしっかり休まれたので、朝から元気な声が聞こえてきました。朝食を済ませ、スキーの格好に着替え、早速ゲレンデに向かいました。スキーの技術に合わせてクラス変動が毎日起こります。朝のクラス発表がドキドキの瞬間です。前日よりクラスが上がった場合、喜びと同時に下がりたくない緊張を抱かれます。逆にクラス



が落ちてしまった場合、何かしら課題が生まれています。そこに向き合い、悔しさをバネに克服されようと頑張ろうとされます。そうした上げ下げをしながら、皆さん成長をされていきます。午前から午後にかけてクラス変動は基本起こりませんが、研修態度が悪かったり、約束を守らなかったりした場合起こります。スキーマの技術とは関係はありませんが、心構えや礼節、生活態度もスポーツにとって必要と考えています。ゆえに上のクラスの方々は、教わる姿勢、わきまえ、年下へのサポート、道具の扱い方、お世話になっている方への感謝などを、言葉や行動で表しておられ、下のクラスの方々への良き見本となっています。三日目の天候も快晴で、雪に太陽光が反射して眩しい程です。上級クラスの研修場所は主に山頂付近です。そこからクラスごとで徐々に下に降りてきます。ゲレンデは下の方が緩斜面であるので、上のゲレンデに向かうと一気に緊張が走ります。時には思うように滑る事が出来ず、落ち込んだり、苛々したりすることもあります。それでも諦めずに重複し練習をし、上手く出来た時、とても嬉しそうにされていました。各クラス研修を終え、民宿に戻り、いつもの流れで夕飯まで済ませました。夜の振り返りの前に【お楽しみ会】を行いました。翌日の昼食がグレードアップするので、皆真剣に取り組まれていました。部屋がみんなの熱気で暑くなるほど、大盛り上がりでした。その後の振り返りでは、翌日に繋げられるよう自身を振り返っていただきました。就寝準備を済ませ、布団に入ると瞬く間に寢息が聞こえてきました。

四日目： 昨日とは違い、朝は皆眠そうにされており、ボーっとされている様子も伺えました。朝食を食べ終わる頃には元気を取り戻し、いつもの活気が見られました。今日はスキー研修最終日です。そして年納めでもありますので、しっかりと体に刻み込んでいきましょう！！【めだかクラス】は主にカーブの練習を行いました。足にどう力を加えれば良いか、体の向きはどうなっているかを反復し、何度も滑りました。緩斜面に慣れてくると、少しだけ急な斜面にもチャレンジをしました。斜度が上がると、急に加速し、それに怖じ気づいて何度も転げる姿が見られましたが、転げずに滑ることが出来ると、とても嬉しそうにされていました。【さんまクラス】は、主に体重移動を考えながら滑りました。山側ではなく、谷側に重心を乗せることで、力む事なく自然と滑る事が出来る感覚を覚えていただきました。その上でスピードを上げていくと、体が傾き、滑りやすいフォームが完成していきます。その練習を繰り返しました。【イルカクラス】は、フォームに意識を向けて研修を行いました。緩斜面では皆、片足に体重を乗せて滑る事が出来ませんが、それを急斜面でも出来るように促しました。急斜面では少しでも前を向くと加速するので、つい弱腰になってしまい、両足に力を加えて滑ろうとします。それを頑張って片足のみに出来るよう急斜面で何度も滑りました。少しずつ出来るようになってき、皆が憧れる“パラレルターン”の形になってきました。上級クラスのイルカよりも更に上があります。【くじらクラス】です。TOPスキーにおいて最高クラスであり、誰もが憧れ目指す場所です。イルカクラスのメンバーが肩を叩かれ、「今日からくじらクラスだよ。」と告げられると、本当に嬉しそうな表情をされます。年齢問わず、声を出して喜ばれます。それだけ特別なクラスです。そして、くじらクラスを教えるのは、プロのインストラクター、【けんちゃん】です。上のクラスになれ



ば、「けんちゃんから教わりたい。」という想いを、誰もが抱かれます。しかし、くじらクラスはあまり技術を教わる事はありません。くじらになるまでに技術は学び、身に付けているからです。くじらクラスが教わるのは『スキーの楽しみ方』です。山頂から見える日本アルプスの美しさ、雪原に見られる動物の足跡、最上級コースへの挑戦、など、改めて「スキーは楽しい！！」を感じていただきます。その気持ちが更なる上達と高みを目指す事が出来るからです。そして、「けんちゃんのように上手く滑りたい。」と尊敬と憧れを持つことも大きな成長に繋がります。研修終了前に全員で【大滑走】を行いました。こうしてあっという間に三日間の研修を終えました。帰ってくる表情は満足そうにされており、次のスキーに繋げたい意思を感じました。板やヘルメットを返却し、お土産を購入しに行きました。信州名物のおそばやりんご、お菓子、漬物などを購入されていました。ご当地キーホルダーや動物のストラップも人気がありました。民宿に戻り、片付けや入浴、夕食を済ませ、最後の振り返りを行いました。次回のスキーに向けて、自信と課題を見つけていただきました。出発までの時間は、休憩と荷物整理を行いました。そして出発時間となりました。大変お世話になりました女将さんをはじめ、他のスタッフの皆さんに御礼を伝えて、“武田館”、白馬を出発しました。出発後、間もなく消灯すると、すぐに休まりました。三日間のスキー研修、本当にお疲れ様でした。



<キャンプ総括>

今年から参加者の特別枠として、高校生を受け入れました。といっても、これまでに当キャンプにずっと参加されている方でありました。また中学生も沢山ご参加いただき、中高生で参加者の半数を締める事となりました。その方々全員、小学生の低学年から参加されている方々であるので、正直キャンプ中は幼さが見られます。ただ、私はその姿が本当に嬉しく、可愛くて仕方ありません。また、小学生のメンバーとも年齢隔たりなく関わり、楽しまれているので、本当に良きお兄さん、お姉さんです。今回お世話になりました武田館の女将さんも、「みんな本当に大きくなったね。下の子達の面倒を見てくれるから無茶もさせないし、全員素敵やね。」と賛辞をいただきました。全員背が高く、小学生メンバーからすれば見上げる存在が多いですが、中高生メンバー達は誰一人見下ろさず、視線を下げて接してくれるので、メンバーからも憧れを持たれています。本当に良い関係が出来ていると、嬉しく感じております。

(竹中 哲郎)