

雪まるかじりツアー

～はじめてのスキー体験コース～

2026年1月4日(日) ～ 1月6日(火)

IN 兵庫県立兎和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(八チ北高原)	スキー研修③(八チ北高原)	振り返り
3日目	スキー研修④(八チ北高原)	施設を出発・解散	

一日目：

年末年始の寒波のおかげで、現地に雪は沢山ありそうです。各地から尼崎に全員集合し、兎和野高原へ向かいました。道中の車内では、リーダーがレクリエーションをし、グループの友達の名前を覚えたり、コミュニケーションを深めたりし、大盛り上がりでした。三時間の道のりでしたが、あっという間に現地に到着しました。昼食を済ませ、スキーの格好に着替え、レンタルルームへ向かいました。ここでスキーセットを借ります。初めてスキーを体験する方が大半なので、スキーブーツの履き方から学びました。これまで履いた事がない方にとってブーツは動きにくいので、慣れていただきます。そして、板を持ってグラウンドに向かいました。今日はここで、スキー板の履き方や、歩き方、滑り方を学びます。慣れない作業に上手いかず、悩まれている様子が伺えました。中には出来ない事に涙を流されている方もおられました。それでも丁寧に作業を進めていき、一つずつ出来る事が増えていく度、嬉しさから笑顔が見られました。経験者は早速坂道で肩慣らしをしました。今シーズン初めての方が多いため、緩斜面から徐々に斜度を上げて練習しました。あっという間に終わりの時間になったので、スキーセットを返却し、施設へ戻りました。施設にてオリエンテーションを受け、荷物の整理をし、夕食をいただきました。初日から体を動かしたので、お腹は減っており、何度もおかわりをされていました。夕食後は入浴を済ませ、最後のプログラムとして【振り返り】を行いました。今日を振り返り、明日に繋げる大切な時間です。一言で終わらせるのではなく、一日を見直し、しっかり書いていただきました。この頃にはほとんどの方が眠そうにされており、眠い目をこすって頑張って書いていただきました。就寝準備となり、布団に入るとすぐに眠られました。明日は一日研修です。しっかり休んで、明日に備えましょう。



二日目：

朝起きると太陽が雪を照らしており、白銀のように輝いていました。本日から本格的なスキー研修の始まりです。昨日の流れを思い出し、着替え、朝食をスムーズに済ませました。レンタルルームへ向かい、ご自分のスキーセットを持ってグラウンドへ向かいました。今日から【ペンギン】、【アザラシ】、【しろくま】クラスに分かれてスキーを行います。【アザラシ】、【しろくま】は施設近くの“八チ北スキー場”へ向かいます。早速バスに乗って向かいました。【アザラシ】は主に曲がる事について研修を行いました。外側の足に力を込めて曲がる際、しっかり踏ん張って、雪を蹴れているか。曲がった後に素早く足を閉じて、余計な力を加えずにすることが出来ているかを、動作を一つ一つ丁寧に確認しながら滑りました。【しろくま】は重心の置き方に集中して研修を行いました。曲がる為に雪を蹴る際、体重を乗せる事が出来ているかの確認から行いました。体重を乗せる際、体の重心がどこにあるかを確認し、正しい重心の置き方を学びました。【ペンギン】クラスは午前中ゲレンデに行かず、施設内で斜面を滑る練習を行いました。斜面を滑る事が初めてなので、当然転けます。それでも何度も繰り返し、滑ることを体に染み込ませ、慣れさせました。そうすると体が後ろに反り返らず、前傾姿勢になるので、転けなくなります。それが出来ると、【止まる】練習です。ここにスキーの基礎が詰まっているので、足の位置、力の入れ具合、体の姿

勢を身に付けていただきました。午後からは他のクラスと一緒にゲレンデに向かい、引き続き練習を行いました。施設内とは事なり、雪がしっかり圧雪されているので、滑りやすく感じられたと思います。どのクラスも夕方まで時間いっぱい研修に費やしました。研修を終え、施設に戻り、片付け、夕食、入浴を済ませ、振り返りを行いました。昨日に比べて、練習した内容、出来た事、次の目標が定まっているので、皆枠内いっぱい書いておられました。就寝の為に布団に入ると、さうとう疲れていたのでしょうか。あっという間に眠られました。



三日目：

夜が明ける前に起床した為、まだまだ眠そうな様子でした。起床後、洗面、着替えをしたら、退所の為に荷物整理や部屋の清掃を行いました。利用させていただいた感謝の気持ちを持って、次の方が心地よく思ってもらえるようキレイに整頓しました。朝食にあまり時間を掛けずサツと済ませ、最後のスキー研修へと向かいました。この日は全員がリフト、もしくはコンベアリフトに乗って滑る事が出来ました。【ペンギンクラス】のみんなは止まる事が出来るようになったので、【曲がる】事に挑戦しました。止まる事が出来れば、曲がる事へ応用が出来るので、足の使い方、重心の置き方を伝え、何度も練習しました。初めはなかなか曲がらなくても、コツを掴み、大きく曲がる事が出来ると、とても嬉しそうにされていました。【アザラシクラス】はこれまでに比べて傾斜を高くし、また長い距離を走りました。そうすることでスピードに乗り、課題である体重を乗せて滑る事が出来やすくなります。流れに乗って、ロングコースを何度も滑りました。【しろくまクラス】はリフトで頂上まで上がり、そこから滑りました。当然コースの難易度は高いので、それに見合ったレベルが必要です。今回学んだ内容を含め、持てる技術を惜しみ無く発揮し、上手に降りました。何度か転けましたが、降りきった時の表情から、嬉しさと達成感を見受ける事が出来ました。研修を終え、施設に戻り、昼食を済ませた後、レンタル物品を返却したり、最後の荷物の整理を行ったりしました。そして、バスに乗車し、施設を出発しました。朝早かった事と三日間のスキー研修をした事で、帰りの前半はほとんどの方が休まっていた。今回のスキー研修で身に付けた内容は様々ですが、次のスキーに繋げる終わり方が出来ました。

<キャンプ総括>

今年も豊雪で、無事にスキーを開催することが出来ました。スキーを始める際、誰もが通る道なのですが、とにかく思うように体が動きません。起きたいのに立ち上がれない。斜面に登りたいのに登れない。止まりたいのに止まらない。曲がりたいのに曲がれない。スキーが上手くなるにつれ、自然と出来るようになるのですが、同時に出来ない事に対する【忍耐力】も身に付いていると、メンバー皆さんの様子から伺えました。出来ない事に匙を投げず、黙々と向き合う人は上達が早いです。次回から上手くなるコツとして、「出来ないことに対して匙を投げず、我慢してやり続けることが上達する。」と、初めて経験される方々にお伝えしていきます。スキーを通して、ご自身がどれだけ辛抱強いのかを確認することが出来、見直す良いきっかけになります。そして、それは指導する側にも言える事で、教えた内容をすぐに実現出来る方は、極少数です。ほとんどの方は出来ません。指導者の頭には「なんで？」と何度もよぎりますが、決して口には出さず、何が原因で出来ないのか？どこを直すべきかをメンバーの動きから洞察し、当人が出来るように伝える必要があります。スキーの指導だけではありませんが、そうした『忍耐の支え合い』で、互いに関係性は構築されていき、上達していくと常々感じております (竹中 哲郎)