

## 山スキー・BC 実地講習報告

【山城】裏磐梯：グランデコススキー場・猫魔スキー場

【日程】2015年12月26～27日

【メンバー】CL 菊池・鶴田・住田・古関・加藤・伊藤（会員外）

【行程】1日目：千葉－東北道－磐越道－猪苗代磐梯高原 IC－グランデコススキー場（ゲレンデ滑走講習）－ペンション螢（泊）

2日目：宿－猫魔スキー場－ゲレンデ滑走講習・シール登高・深雪滑走－磐越道・常磐道－柏 IC－薬円台



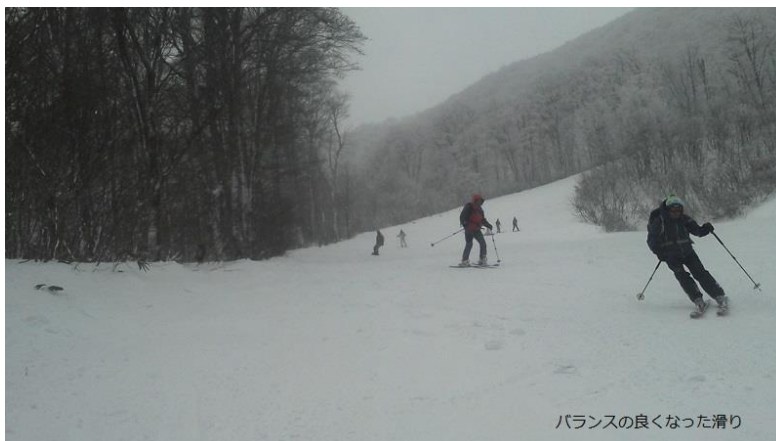
・昨年まで4年間、12月末に信濃町をベースに実施しており、今年も同地区で開催予定であったが、暖冬の影響、積雪不足にて裏磐梯に変更した。初級以上の方を対象にしたこの実習では主に山スキーの基礎滑走技術（体勢・斜滑降・プルーク・横滑り・連続ターンとそのリズム）やシール登高などを中心にゲレンデで講習、各自の滑りに応じたアドバイスをを行い、ショートツアーを組み入れる内容となっていた。

体調不良のため不参加となった2人を除き、中級以上の6名が参加メンバーであった。講師の小生は今回AT(アルペンツアー)仕様で、じっくりアドバイスすることができた。

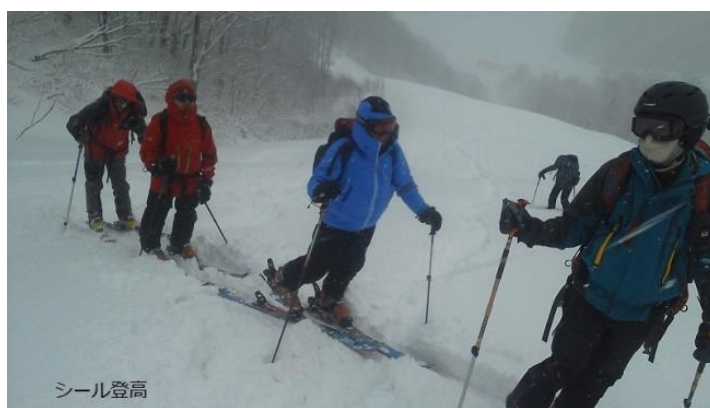
・何とか実施できる積雪量40～60cmに加え、2日間は冬型によりさらに積雪が増加、一

部滑走不能のコースがあったが、ゲレンデコンディションはまあまあであった。他のスキー場のオープンが遅れているため、両スキー場ともリフト・ゴンドラ待ちが最大 30~40 分ほどとなり、昔のスキーバブルのころを若干彷彿させる感があった。

・1 日目のグランデコでは緩急変化に富んだ斜面にて、じっくり滑走技術のアドバイスをを行い、滑走回数も多かったため、メンバー各自、安定感とリズムが良くなっており、講習の効果を実感していた。宿泊したペンションでは温泉の岩風呂と夕食宴会を楽しみ、その後、住田さんによるビーコン講習を行った。



・前日から 2 日目の朝まで降雪量 30~40 cm、強風の中、気合を入れて猫魔スキー場に向かったが、到着時視界不良・強風のため、果たしてリフトが動いているのか危ぶまれたが何とか数本稼働、リフトに群がるスキーヤーが溢れかえり、リフト待ちがなんと 20~30 分、ゲレンデコンディションは上々で前日の講習ポイントを思い出し、滑り込みを 4 本ほど行い、昼食休憩を取った。前日同様レストランは大混雑、ラーメン待ちに 30 分ほど要した。リフト・レスト



ランの混雑に助けられ、休息時間が十分とれたため、われわれ中高年にとっては、疲れが極度に達することがなく、かえって好都合であったようだ。

昼食後最上部のリフトが停止しているため、パトロールに許可を得て、閉鎖ゲレンデを約 20 分シール登高。30~50 cmのやや重新雪。標高差 80m ほどの中斜面 (15~25 度) の今シーズン初めてのノートラ深雪滑走を行った。片足に荷重させすぎないで両板のバラ



ンスを保ち、リズムよくなどなど、深雪滑走のポイントを再度確認して滑走開始、みなさんそれぞれまあまあのリズムが刻めていました。加藤さんは前回までセンター幅 65 mmのゲレンデ仕様の板であったが、今回はセンター85 mmのオールラウンドを購入。水を得た魚のごとく、見違えるような滑りを見せており、深雪への対応もかなり良くなっていました。メンバー全体的な弱点、ストックの位置・内傾姿勢になりやすい (できるだけ体勢は谷・下に向ける)・リズムが悪

いなどなど、これらの点がかなり改善された。最終的に 2 本のハードバーン (ガリガリバーン、30 度超え不整地) を滑走し午後 4 時過ぎに 2 日間に渡る実地講習は大きな成果をもたらして終了した。



・帰路は常磐道を使用、阿武隈高原 SA で美味しい夕食タイム、順調に帰葉できた。首都高を経由しないため、東北道経由より時間的メリットがありますね！！