

## 山スキー実地講習報告

【エリア・スキー場】北信地区：志賀焼額スキー場・野沢温泉スキー場

【日程と天気】2016年12月24日曇り時々雪、25日晴れ

積雪：焼額 60 cm 野沢温泉 95 cm

【メンバー】CL 菊池・鶴田・吉川・石井・加藤・井上（志）・井上（里）・杉山・澤田（路）・I T（元会員）・I K（船山）

【行程】

24日：千葉 3：00—志賀焼額スキー場駐車場—ゲレンデで講習・滑走練習 15：00 まで—野尻湖畔・ランプ泊

25日：ランプ—野沢温泉スキー場—ゲレンデで滑走練習 15：00 まで—馬曲温泉入浴—帰葉



・昨年は北信・妙高地区が積雪不足のため、裏磐梯へ転進したが、今期は何とかランプ泊での実地講習を実施できた。黒姫・妙高地区は赤倉を除いて積雪不足のため十分な練習が

できないと判断、直前まで降雪・積雪情報、気象情報を検討し1日目に志賀・焼額、2日目に野沢温泉スキー場を選択した。

数日前の高温で積雪が激減したが、23日～24日にかけての冬型により、志賀・北信・妙高地区には20cm前後の降雪があり、雪質の良いビッグスケールの二つのスキー場で滑走練習、皆さんじっくり滑り込むことができ大満足であったようだ。当初、ショートツアーを計画したが、どのスキー場でも積雪不足のため実施できなかった。

・1日目の志賀・焼額スキー場：プリンスホテル南館前のリフトを1本滑り足慣らしの後、第2ゴンドラで山頂へ、緩斜面の多い右回りルートでまず一本、滑走姿勢の基本（足首・膝の曲げ方、重心の位置、ストックの位置）を指導し、各人の弱点に対しワンポイントア



ドバイスを行いながら、思い思いに滑走していただいた。再度第2ゴンドラで山頂に到達、左回りルートに向かった。はぐれた吉川さんと合流後、上部でプルークの基本を指導、その後右回りより豪快な滑走ができる左回りルートを東館に向かって滑走した。行動食を摂取し東館脇の第1ゴンドラに乗り、さらに2本滑走した。曇時々雪模様で風は弱く、視界もそれほど悪くなく、長いゲレンデ滑走を

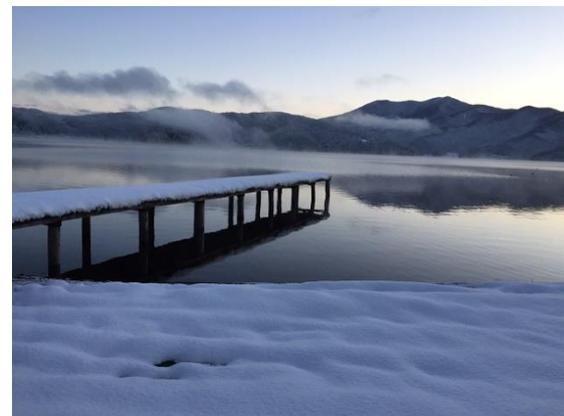
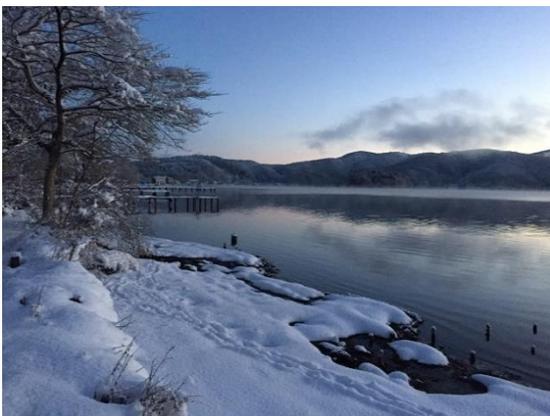
堪能できた。

各人、シーズン初めのゲレンデ滑走、自分の滑りを考えながら、チェックしてもらいながら、満足できる基礎滑走練習となった。

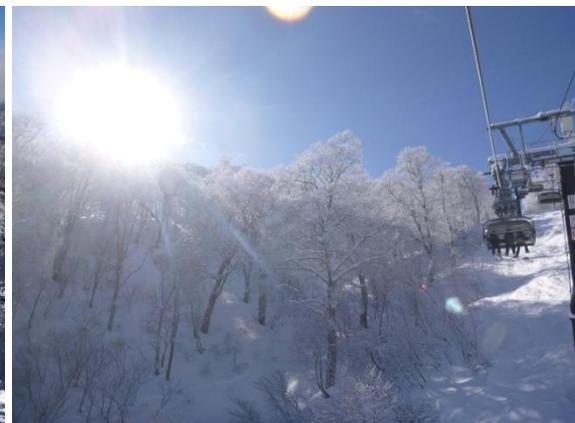
・5時頃、宿泊先のゲストハウス：ランプ（ドミトリー2700円/一人+暖房費500円+朝食700円）に到着、入浴・食前のビールなどを楽しみ6:30から夕食（コース料理3000円、ブイヤベース鍋その他、満足すべき内容）・宴会で盛り上がった。8:30頃お開き、未明発・寝不足などのため、早々と就寝した方々が多かった。



・2日目は好天、朝は放射冷却で-9℃に冷え込み、ようやく冬景色になった野尻湖畔の夜明けの景色を堪能、神秘的な写真が撮影できた。



1972年、今から44年前、札幌で冬季オリンピックが開催された。私は大学生で競技スキーを少しかじっており、野沢温泉スキー場のゲレンデでジャンプの実況を観戦していた。笠谷が70m級で優勝、金・銀・銅メダルを日本が独占した日のことをはっきり覚えている。そのころ、野沢温泉スキー場には毎年のように通っており、牛首コースで滑降競技（レベルの低い草大会）に出場した。そのころのゲレンデは上ノ平から下部であったが、野沢温泉村のスキーに対する情熱は素晴らしく、毛無山に展開された「やまびこゲレンデ」はブナ林の素晴らしいコースであり、外国人スキーヤーが極めて多く大人気である。



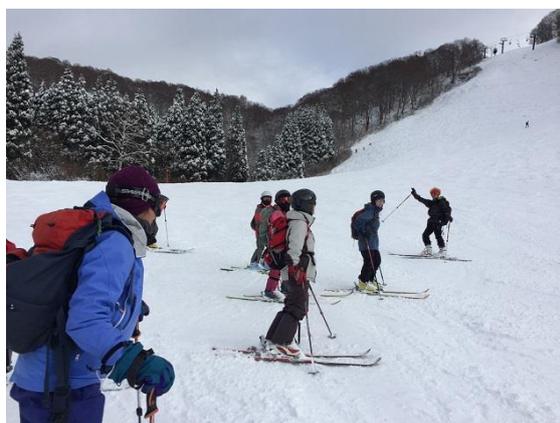
今回の実地講習は昨年に続き積雪不足のため、BCのショートツアーは実施できなかった。

初級者向けのBCツアーは池の平や赤倉観光スキー場の上部が適しており、1昨年までは妙

高地区で実地講習を行っていた。今年は昨年に続き積雪不足のためBCツアーの実施は諦め、滑走練習をしっかりとできるビッグスケールの志賀と野沢温泉スキー場を選択した。グレイトビューを眺めながら、雪質の良いやまびこゲレンデで繰り返し滑走練習を行った。ゴンドラ駅のレストハウスで昼の休憩をとったが、設備が素晴らしい。オーストラリアからの家族連れなど、外国人の占める割合



がかなり多くびっくりした。休憩後、一時間半ほどフリー滑走、各自、やまびこゲレンデの種々コースなど、思い思いに滑走を楽しみ 13:45 から下山のための滑走を開始した。ながい上ノ平の緩斜面からユートピアゲレンデ、さらに昔は大回転と回転の競技が行われたチャレンジコースに皆さんを案内、下部は30度を超えすり鉢状に先細るゲレンデを慎重に下っていただいた。チャレンジコースはスキーヤーが少なくやや不整地となっており、山スキーに対する良い経験になったと思われる。



日陰ゲレンデに向かう急斜面は雪不足でブッシュが出ており、最後まで慎重に下ってフィナーレとなった。駐車場には予定通り 15:00 到着、望郷の湯「馬曲温泉」で汗を流し帰葉した。