

グランデコスキー場ゲレンデ練習 (山スキーシーズンイン) 報告

【山城】 吾妻連峰

【日程と天気】 2019年 12月 8日(日) 曇り時々晴れ

【メンバー】 CL 菊池・石橋・池田(継)・坂倉 (会員外)

【行程】

千葉(菊池家発 3:00) —7:50 グランデコスキー場駐車場—ゲレンデ滑走(ゴンドラ 4回乗車)・ゴンドラトップから 3QL トップまでシール登高(標高差 180m) クローズゲレンデ滑走—駐車場—日帰り温泉入浴—帰葉



・2019-2020 の山スキーシーズンをグランデコスキー場で開始できた。今回のゲレンデ練習の目的・ミッションを下記に様に設定、前もって下記の動画を前もって予習することをメンバーに勧めた。

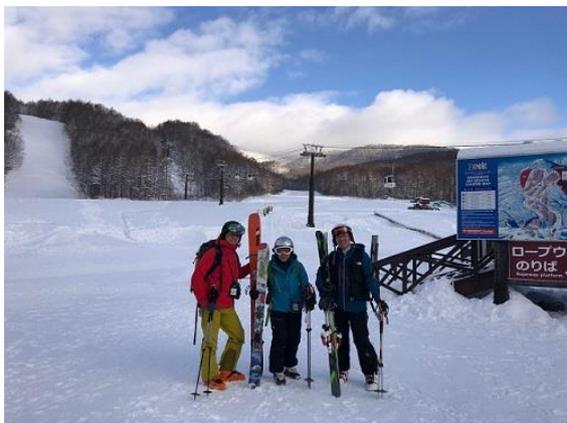
- ① シーズンインの足慣らし ②各人の体力・脚力の把握した今シーズンの目標設定
- ② 各人の弱点の把握と矯正④ 初級者の山スキー技術の教え方を習得する

<https://www.youtube.com/watch?v=C1yAOw8obmQ> (プルークボーゲン練習法)

<https://www.youtube.com/watch?v=F-CSu1IO2YE>(プルークからパラレルターンができる

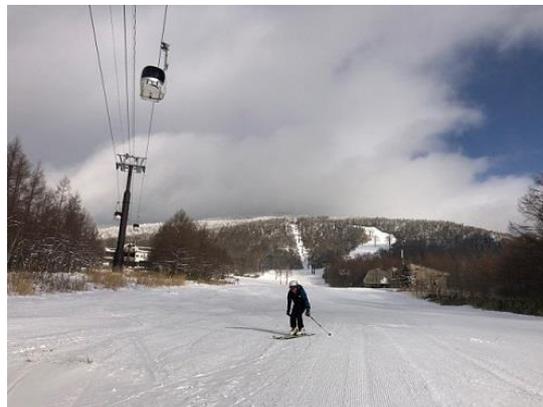
まで

- ・ 12/8 積雪 40 cmで前日よりゴンドラも運転開始、3000m のロングゲレンデ滑走可能なグランドコススキー場で 2019～2020 シーズンの待ちに待った幕開けです。この日の相棒は



この3名です。

まずはゲレンデをボトムまで滑走、ブッシュが少し出ているエリアもあるがほぼ快適な



ゲレンデ、前日からの新雪が 5～10 cmあり雪質は良好、新調したセンター105mmのBDの板は年齢を考え長さを 165 cmにして取り回しも良好、硬いゲレンデ滑走も安定したテレターンを刻めた。

- ・ ゴンドラ終点のいつものから西大巔登山口からオープンしてないゲレンデをシール登行開始です。いよいよ BC の幕開けです。ブッシュが出ているが何とか滑走できそうなクローズゲレンデを気持ちよくハイクアップです。nice edge <https://niceedge.jp/> で購入したおニューのギア、板はBDのヘリオ 105、ビンディングは軽量で頑丈な Voile のスイッチバック、勿論歩行モード切替 OK で、クライミングサポートも低・高の 2 個ついており快適登高が約束されていた。できるだけ滑りやすいエリアを残すようにブッシュの多いルートなどを隊列組んで登った。



ブッシュや石が出ているエリアのありこの最上部のゲレンデオープンにはあと 20～30 cm の積雪増が必要か。標高 1570m まで標高差 180m のシール登高を終え、西大巔 BC への入り口地点で休憩、滑走準備を整え記念撮影です。西大巔への BC 可能時期はまだまだ先

になりそう。



- さあ。今シーズン最初のノートラパウダーランです。先行シュプールが1本あり、ややパックされたブッシュが少し出ている緩斜面です。SA君も気持ちよさそうにプチパウを楽しんでいました。



何とかシーズンインの初パウダーシュプールを描けました。今シーズンもパウダーランをどんどん楽しむモチベーションとなりました。



- ・ピステンゲレンデの戻り、予習してきた動画を思い出し、プルークからパラレルへの練習を行いました。



初滑りキャンペーンの期間、シニア一日券は 3400 円、元を取り戻すべく Gondola 4 本分+標高差 180m を滑走、大腿四頭筋がややパンパン気味になってきた。最終滑走のゲレンデから夕陽に光り輝く小野川湖か桧原湖が見えました。満足のシーズンインとなりました。

