

山スキー実地講習(玉原スキー場・田代スキー場)報告

【山城】玉原スキー場・田代スキー場

【日程と天気】2019年12月21日(土)曇りのち晴れ～22日(日)晴れのち曇り

【メンバー】CL 菊池・SL 薄井・鶴田・高山・広木(愛)・加藤・杉山・会員外(IG・KA)

【行程】

21日：千葉—玉原スキー場駐車場—ゲレンデ滑走練習：午前中は技術講習、午後は自由滑走) —駐車場—二居・なかじま屋泊

22日：宿—田代スキー場駐車場—ゲレンデ滑走練習(山スキーセット初体験の2名は午後シール登行練習)—駐車場—宿場の湯入浴—帰葉



・例年この時期に山スキー実地講習会を行っているが、今年は積雪不足で直前まで実施スキー場の選定に苦慮した。1日目の人工雪主体の玉原スキー場は2 km以上の滑走が可能で雪質もよかった。2日目天然雪で積雪50 cmの田代スキー場で、かなりのゲレンデが滑走可能であり十分練習できた。

今回の実地講習の目的は、①山スキーの基本技術の習得 ②各自の滑走技術弱点矯正 ③特に高齢者は自分の体力の把握と山スキーツアーへの適正チェックなどである。

前もって、スキー技術の基本であるプルークボーゲンを主体とした各種練習法を下記動画 <https://www.youtube.com/watch?v=F-CSu1IO2YE>（初心者のためのスキー入門～プルークからパラレルターンが出来るまで～）でイメージトレーニングしていただきゲレンデで実地練習することとした。

- ・積雪不足のため滑走可能なスキー場が少なく、玉原スキー場駐車場にはスキーヤー、ボーダーが続々と訪れて来ていた。下部の緩斜面でまず思い思いに足慣らし、重心の位置に注意したポジション、プルーク姿勢などをアドバイスしながら 2 本滑走し、上部のリフト乗り場に向かった。リフトの下には雪はなく、ブナ林が綺麗である。



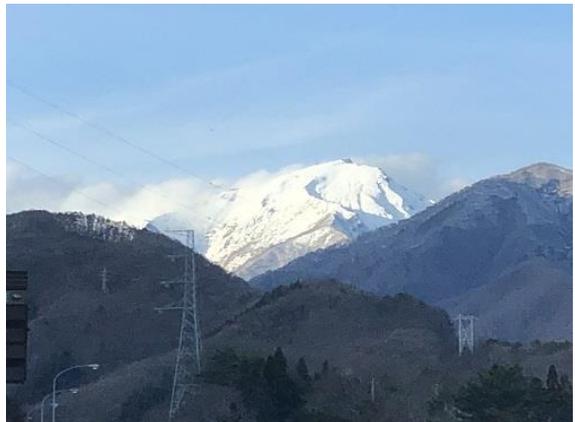
稼働しているリフトは上下の 2 本のみ、上部のゲレンデはしっかり雪がついており中斜面主体の滑り易そうな長い斜面である。リフトトップに到着すると多くのボーダーが滑走準備していた。スタート直後の硬い中斜面で横滑り、エッジングを意識した滑走などを練習した。



緩斜面ではプルークボーゲンの各種練習、メンバー各人の弱点についてアドバイスしながら、小生の後を追っての滑走練習などを繰り返した。



- ・ゲレンデ練習のためレストランでゆっくり休憩し、午後は自由滑走とした。14時30分に駐車場集合、沼田から高速に乗り湯沢ICに向かう道すがら谷川岳の雄姿が望まれた。二居の「なかじま屋」は食事が美味しく、よく利用しており今回で3回目である。夕食までの時間を利用して風呂上りの小宴会、ビールにワイン、山スキー談義で盛り上がった。



- ・2日目は積雪50cm、天然雪主体の田代スキー場です。滑走可能エリアが増え、スキー・ボーダー客で込みあっていました。中国の若者ボーダーが多いですね。スキーの重要ポイ

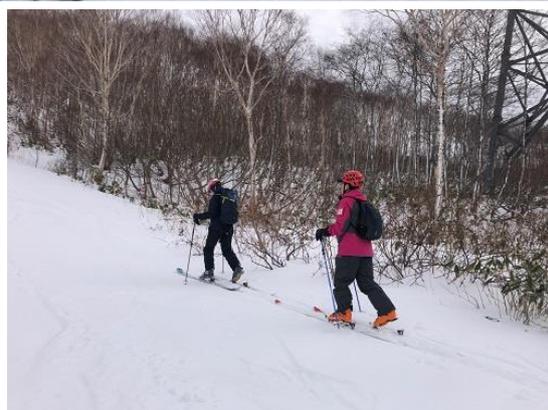


ントを皆さんに助言して足慣らし滑走です。2日目から参加で山スキーセットでの滑走初日のKAさん、なかなかのポジションですね！！皆さん、思い思いに滑走練習。



午前中最後の滑走前の記念撮影。午後は山スキーセット初体験のお二人にシール登行を指導、「目からうろこ」状態で感激していました。

充実満足の2日間で、ちば山山スキー2019～2020シーズンの幕開けです。



高山さんの感想文

「KEEP OUT!」

(山スキー実地講習会シール登高初体験の感想 by 高山)

2019-2020シーズンの山スキー実地講習会 (12月21日と22日の二日間の日程で玉

スキーパークとかぐら・田代スキー場各1日ずつ)に参加し、スキー技術の研修とシール登高初体験をさせていただいて感慨深いことが有りました。

ゲレンデスキーを二十年以上やってきたので、リフトに乗って圧雪コースを転び降りる

のはある程度の自信を持っていました。しかし、バックカントリーに出て、自分の足で雪山を登って、様々なコンディションの雪の斜面を相手にすることは、ずっと多くの技術と知識を必要となります。そうだ、

だからゲレンデのボーダーに「KEEP OUT! (ゲレンデの外への立入禁止)」の看板が立ってあるのだと妙にうなずいたのです(笑)。

実際講習で横滑りなどの山スキー実用技術を習得したり、スキーシールを装着した登高練習をしたりして、新鮮なフィーリングを覚えると共に「KEEP OUT!」への理解も正反対に変わったように思います。なぜならば、シンプルに考えればOUTは本来ゲレンデの外(バックカントリー)ではないか? 広く解釈するなら OUTDOOR (登山活動全般?)、ならば一生KEEPしたいと思うように至りました。



6

.598.38112635660.0.....