

令和元年度 スキー実習報告書

期間： 【G 前段】 令和2年2月1日（土）～2月5日（水）
【G 後段】 令和2年2月14日（金）～2月18日（火）
場所： 山形県 蔵王温泉スキー場



基本からのスタート

今年度はスポーツ科学部の学生計90名で4泊5日のスキー実習が行われました。例年より雪が少なく心配されましたが、良質な雪・天候に恵まれ気持ちよく実習を開始することができました。初日はブーツ・板を履くところから始まり、特に初心者の学生は慣れない動作に汗を流していました。各班に分かれて実習がスタートです。



実技と講義で学習を深める

2日目以降は、午前と午後、約2、3時間ずつの実習が行われました。筋肉痛に嘆く学生もいましたが、プルークボーゲンやパラレルなど、各班のレベルに合わせた技術の習得に取り組んでいました。2日目の夜には、スキー場ができるまでの過程（環境面）やスキー中に起こりうる事故・事故が起きた時の対処法といった講義も行われました。



頂上で記念撮影

3日目以降になると、はじめは慣れなかった学生も着実にスキー技術を向上させていき、滑走時の表情も余裕あるものに変化していきました。頂上にたどり着くと、名物であるお地蔵の前で班のみんなで記念撮影を行い、スキー実習での良い思い出を残す姿が印象的でした。



夜のゲレンデで思い出づくり

4日目には、夜19時からライトアップされた夜のゲレンデを滑りました。ナイターでは、班関係なく他グループの友達と滑る時間もあり、終始とても楽しそうな声が聞こえてきました。今回の実習を機に、生涯スポーツとしてスキーという選択肢が増えた学生も多かったのではないのでしょうか。