



旅するがっこう 2026.1.4-6

# スキー三昧キャンプ@伊那

スキー三昧キャンプの名の通り、「**スキー・食事・睡眠**」の**三本柱**で、たっぷりスキーをし、ご飯を食べながら半分寝ている子もいたくらい、たくさん滑りました。



## ★初心者班

3日間、インストラクターについてもらい、教えていただきました。初日からすぐにリフトに乗り、緩斜面でレッスンがスタート。

バランスをとりながら、スピードを出して滑る子、慎重に滑る子、なかなかうまくいかない子、先生がそれぞれについてアドバイスをして下さり、ぐんぐん上達していききました。

2日目はリフト2つ、3日目はリフトに3つ乗り、ストックも持って、上手に曲がり、スピードをコントロールして、列になって滑っていました。

全員、「自分の意思で曲れる、止まれる」レベルに到達🌟



## ★中級者班

中級者班は、スピードを出して滑ることがかっこいいと思っている子もいましたので、リフトの上から滑っている人を観察しました。スピードを出して(ほぼ直滑降で)お尻を出して滑っている姿より、フォームがキレイでゆっくりハの字、キレイな弧を描いている方がかっこいいよね！と子どもたちとも話し、かっこよく滑れるように練習しました。

初級斜面でパラレルはもう少し、シュテムターンはできるようになった子が多くいました。次は中級斜面でシュテムターンやパラレルができるように練習して行きましょう！



## ★上級者班

中級斜面でカービングに挑戦。

最近は肩幅に広げた幅でカービングをするのが主流とのこと。どこに体重をかけたら良いのか考えながら何度も何度も練習しました。

このチームは、かっこいいフォームでありながらスピードも出せるので、写真や動画の撮影が追い付かないほどでした。

どの班も3日間で見違えるように上達し、よく頑張りました

生活面では、自分のことができたから早く出かけたい、早く滑りたい、という子がちらほらと...

みんなで来ているから、まだの子のサポートをしたり、みんなのこと(机を拭いたり、次の食事の用意をしたりなど)もやってみよう、と、自分のことだけではなく周りを見て、協力することもできるようになってほしいという思いで声をかけました。洗い物も分担してみんなで行いました！

次は、また違うスキー場で滑りましょう！

