



## スキートレーニング in 北海道

ウィンタースポーツの時期になり、当院でもスキー・スノーボードの患者もちらほら診察に見えるようになりました。その為、スポーツをより理解する上で、ウィンタースポーツの代表的なスキー・スノーボードにも取り組んで行こうと、北海道にてトレーニング合宿を行ってきました。

スキーは修学旅行以来...というスタッフばかり。どんな合宿になったのかご報告します d(^-^)!

期間は1班：1/6～1/9

2班：1/7～1/10

今回3泊4日で2班に分かれて出発しました。

参加メンバー

1班：副院長湯朝・副院長岩井 RT・秘書 阿部  
樋口主任・松尾 Ns

2班：院長・池田 PT・事務 中村恭・沖田 Ns



場所：北海道キロロスキー場

ホテルピアノ

ホテルは名前の通り、ロビーにピアノがあり、吹き抜けになっているすてきな空間でした。また、ゲレンデまでが専用バスで3分とスキー・スノーボードを行うにはうってつけの場所でした。



スキー初日は、ブーツは履けるか、上手く滑ることができるか、雪山に突っ込んでいかないかなど、不安いっぱい、ゲレンデに向かいました。



ブーツもなんとか履け、いよいよ本番です。

午前中は、スキー教室に参加し、私達は、クラスは5段階中のファーストクラスとセカンドクラスに分かれてレッスンを受けることになりました。



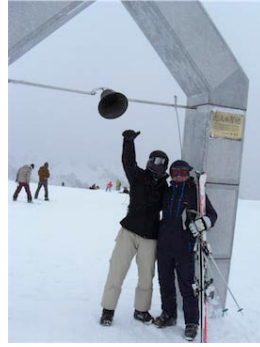
ファーストクラスでは、雪山の歩き方、板の付け方、板の持ち方まで基本的なことから徹底的に学びました。次に、リフトの乗り方や滑り方をインストラクターの先生からとても丁寧に指導して頂きました。なかなか思う通りの動きができず悪戦苦闘しましたが、徐々に雪にも慣れて行きました。

セカンドクラスでは、修学旅行以来で不安いっぱいの私達にも関わらずいきなりリフトに乗って中級コースへ。体重の掛け方やターンのやり方など、はじめから厳しくも愛情こもった指導を受けました。

初心者たちがスクールを受けている間、院長・副院長湯朝・副院長岩井 RTの経験者は3人は、それぞれ雪の感触を感じながら滑っていた様です。こんなにかっこよく滑れたら、気持ちいいでしょう！！



午後からは、みんなと合流してゴンドラに乗り、頂上から滑りました。頂上には鐘のモニュメントがあり、みんなで鳴らして楽しみました。ちなみにこの鐘は、「恋人の聖地」幸せの鐘だそうです。



頂上からのコースは初級コースがほとんどなく、急斜面ばかりでした。私達初心者、何度も転倒しながら、雪まみれになりながらですが、どうにかこうにか麓までたどり着くことができました。とてもハラハラドキドキのスリルある経験でした。

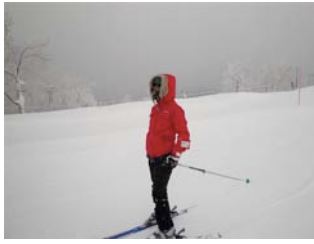


リフトでの雪景色。何とも言いようのない銀世界。すばらしい。



リフトから降りる際は、何度やっても緊張し、そして転倒。何度も周りの人に迷惑を掛けてしまいました。リフトはやっぱり怖いです。

スキー2日目の様子です。すごく上達しました！！…と思います。



九州在住でウィンタースポーツを経験する機会が少ない為、初めは滑れるようになるのかが不安でいっぱい挑戦でしたが終わってみたら楽しいばかりではなく、とても学びの多いスキートレーニングになりました。

今回、スキー教室を体験させて頂き、最初は雪に慣れるまでが悪戦苦闘の連続でした。しかし、インストラクターの先生方の指導がとても分かりやすく、個々にあった的確なアドバイスにより雪への恐怖心が和らぎ、教室が終わる頃には転倒することもありましたが、徐々に滑ることが出来るようになり、楽しさを感じる事が出来るようになっていました。

ここで学んだ事は、個々に合った分かりやすい指導を行う事の大切さでした。今後患者ともっと向き合いトレーニングなどの指導を行う上で、相手がどのような不安があるのか、分からないことは何かをもっと引き出し、患者のことをよく考えた指導方法を行っていく必要があると感じました。

スポーツを楽しむ上での鉄則ですが、日頃からの軽い運動やストレッチを行うことが、より怪我を避けるための第一歩であるなど改めて感じ、身を持って実感することが出来ました。また、どのようなスポーツに対しても、常に怪我の危険も伴ってくることもよく理解しルールを守って行うことがとても大事であると痛感しました。

私達は今後も、マラソン・バトミントンなどを始め、いろいろなスポーツに挑戦し体験・実感・トレーニングをしていくことで、スポーツを学び、患者とコミュニケーションを図り、深く関わって行きたいと思います。

この体験を今後も生かしてスポーツライフを楽しんで行きたいと思います。