

スキー研修

～第1班～



研修日 2014年3月1日(土)～3月4日(火)
研修場所 ルスツリゾート スキー場(北海道)
研修者 張 敬範整形外科部長
阿部 真由美秘書 釘嶋 美奈看護師長
平石 大樹理学療法士 松本 賢士理学療法士

【はじめに】

今回、3月1日（土）～3月4日（火）の4日間、北海道のルスツリゾートスキー場にてスキー研修を行いました。今回の研修の目標として

- ① ウィンタースポーツを実際に体験し、特性を学ぶ
- ② 各施設のプロフェッショナルより接遇の基礎を学ぶ
- ③ 各部署の枠を超え、チームとして機能するために必要な事をディスカッションする

の3つを目標に研修に望みました。

【ルスツリゾートとは】

北海道虻田郡留寿都村にあるリゾート地です。

また、ルスツリゾートとは北海道 No.1 の

- ① コース数：全 37 コース
- ② 創滑走距離：42km
- ③ 輸送能力：毎時 30,728 名（ゴンドラ 4 基、クワッド 7 基、ペアリフト 7 基）
- ④ 宿泊収容人数：最大 4,000 名

とされています。

【1日目】

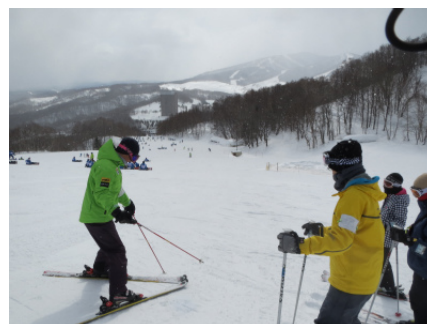
午前 9 時に病院を出発し、福岡空港へ向かいました。そこで張先生と合流し 11 時 50 分発の ANA 便に搭乗し新千歳空港へ到着しました。空港でのキャビンアテンダントの接遇態度や服装は、聞いていても見ても相手に不快な感じを与えない態度でした。飛行機内での説明においても分かりやすく丁寧に説明を行い、細かいチェックも欠かさない姿勢でした。普段の業務にも取り入れるべき姿を学びました。

新千歳空港からルスツリゾートまでバスでの移動となりました。途中、きのこ王国で休憩がありました。きのこ王国とは北海道自慢のきのこを始め、野菜やスイーツを満足いくまで楽しめる人気の観光・レジャースポットです。1 杯 100 円のきのこ汁で体を温めてルスツリゾートを目指しました。

ルスツリゾート到着後、すぐにナイターで滑りました。幻想的な景色の中、颯爽と滑っている人もいれば、転がってばかりの人もいました。各自、2 日目からの目標が明確になった時間でした。

【2日目】

午前中はスキースクールに入る組と各自で滑る組に分かれて研修を行いました。スキースクールには張医師、阿部秘書、釘嶋看護師長、PT松本が参加しました。スクールではインストラクターの先生から、ボーゲンやパラレルターンなどのスキーに関する基本動作を学びました。方向転換の際には、外側（谷側）にある足に重心をのせること、股関節や膝関節を上手く使ってターンすることが重要であるということ、中間位の姿勢を保持すること、などを知りました。初めは無理な姿勢でターンすることが多かったのですが、スクールにて学んだことにより多少、滑らかにターンできるようになった感じはあります。



午後からは午前学んだこと、経験したことを活かしながら、滑り続けました。イメージ通り滑れていない人や、人のイメージを壊すような滑り方をしている人も中にはいましたが、スクールで学んだことで全員転倒の回数も減り、上級コースをも滑りきる事が出来ました。



スクールに参加し、他人へ指導する時の説明誘導の仕方など限られた時間でわかりやすくする事やその技を相手が自分の物として身に付ける事ができるように初心者の立場に立ち教育することですが、自分たちの現場でも日々患者さんに指導する中でいかに説明内容を理解し治療をスムーズにやる事ができるか。また術後リハビリ、日常生活の注意点など患者さん自身が理解してやらなければならないことをいかに理解させられるかということと重なるように思いました。



ディナーミーティングではセルフコンディショニングの重要性などについて討論しました。皆、疲労の色を隠せない様子で、ちらほら筋肉痛を訴える人もいました。そこで、スポーツクリニックのスタッフとして、実際に実践しながらミーティングをすすめ、その重要性について再度学習しま

した。怪我の予防も含め、運動前後のウォーミングアップ、クールダウンの徹底を行っていかうとなりました。

【3日目】

絶景と言われているイゾラ山へ挑戦しました。地図の太線の経路を通してイゾラ山を目指しました。



今まで滑っていたコースとは違い、距離も長く、急な傾斜も多くありました。雪の質も今までと違いパウダースノーの上を滑る事も多くありました。全員で協力し合いながらなんとかイゾラ山の頂上へ到着しました。頂上到着後は朝食総選挙 No. 1 のオムライスを全員で堪能しました。



下山する際、吹雪に見回れコースから外れるというアクシデントにあいました。しかし、修学旅行で訪れていた高校のインストラクターから道案内してもらい、無事下山する事ができました。助け合いの心、集団で協力する事の大切さを身を持って学ぶ事ができました。



【4日目】

最終日は朝8時過ぎにホテルをチェックアウトし、19時頃病院に到着しました。

今回の研修で、普段余り話をする機会の少ない他部署のスタッフとも交流する事ができ、スタッフ間での絆も深まったと思います。また、事前の情報収集、協力する事の大切さを改めて考えさせられる良い機会となりました。スポーツクリニックで働いている以上、様々なスポーツを体験する事でいろんな人との交流も増え、自分たちの視野を広げる事もできます。今回の経験をこの時だけの物にするのではなく、今後の業務でも活かしていきたいです。

