

# 北海道スキー研修 第1班

研修地：ルスツリゾートスキー場

研修期間 H27.1.10～1.14

参加者：松尾 看護主任  
渡辺 リハビリ部副部長  
中島 チーフコーディネーター  
野中 トレーナー  
野田 看護助手  
宮寄 理学療法士  
土井 理学療法士



## はじめに

今回、総滑走距離とコース数共に北海道 NO.1 の『ルスツスキー場』へ研修として行ってきました。

九州のスキー場では体験できない雪景色の中、全員で一丸となって初級コースから上級・最上級コースまで多くのコースに挑戦し、スキーの楽しさや怖さ、様々なことを学んできました。



## 研修の目的

- ①スポーツクリニックとして冬の代表的スポーツであるスキー、スノーボードを体験する。
- ②スキー、スノーボードで起こりやすい怪我を知る。
- ③全員で様々なコースを経験し、結団力を高める。

## 研修 1 日目



1 日目は 14 時に福岡空港を出発し、17 時頃に北海道ルスツへ到着しました。

そこからホテルへと移動し、レンタルスキーを借り、早速ナイターを滑りました。

天候は悪く、吹雪で前が見えない状況もありましたが、メンバーは序盤から中級コースを中心に滑って行きました。(宮寄 PT 以外)

スキー初体験の宮寄 PT は、まずブーツを履くことから始まりました。

天候はあまり良くはなく、吹雪で前が見えない状況もありましたが、みんな序盤から中級コースを中心に滑って行きました。

ナイターで滑れることが出来るコースは限られてきますが、出来る限りのコースを滑ることが出来ました。





夜は今日の反省会をし、明日どこのコースを滑るのかや、どうすれば全員がまんべんなく滑れるようにはどうすれば良いかを考えました。

初心者を1人にしないように1人1人が考えていました。宮寄 PT は初心者用のスクールを受けることに決まりました。みんな筋肉痛と戦いながら1日目の夜を終えました。

スクールで万全の準備が出来ると思いついていた宮寄 PT にまさかの事態が待ち受けていました・・・

## 研修 2 日目

この日は三連休の二日目ということと、修学旅行と日程が重なっていた事からスクールはキャンセル待ちも無く、宮寄 PT はぶっつけ本番の形でコース攻略へ挑むことになりました。

そして、先輩方の猛特訓が始まりました。

メンバー全員、久々のスキーでの筋肉痛に顔を

歪ませながらも手取り足取り指導を行い、少しずつ上達して行きました。



朝一から滑った結果、穏やかな中級コースの斜面を滑る事が出来るようになりました。

この日も時折、吹雪くようなことも多々あり、山の天候の変化に驚かされました。

午後からも滑る事で、写真のような急斜面のコースも全員が滑りきる事ができました。

この日は夕方まで滑り、ホテルに付くとスキーや、スノーボードで起こりやすいケガについて勉強しました。どのような動作で起こるのか、どれぐらいの種類があるのかなどを勉強しました。当院で手術をすることが多い、前十字靭帯損傷なども起こりやすく、今後の業務に役立つことをたくさん学びました。



班全員、ウィンタースポーツに対する意識が高まり、明日の最終日に向けて気合いが入りました。

## 研修 3 日目



3日目になり、ようやく宮寄PTもまともに滑れるようになり全員で中級コースや上級コースに挑戦しました。

渡辺副部長や中島チーフコーディネーター、松尾主任は最上級コースへ挑戦し、攻略することが出来ました。全員が全てのコースを滑ることは出来ませんでした

が、各自が精一杯出来る限りのコースを滑りました。

この日は最終日であり、全員が悔いの無いよう朝からナイターまで滑りきりました。

普段使わない筋肉を使い、筋肉痛に耐えながらの研修でしたが、滑り終わると多くの達成感を感じる事が出来ました。



## 感想

今回は、初心者から上級者までと幅広い経験のメンバーがあつまりました。その中で、全員が滑れるコースを考え、メンバー全員が一致団結して出来る限りのコースを体験する事が出来ました。そこで得た達成感は日頃なかなか経験する事の出来ない特別なものであると感じます。

また、班全員で行ったケガに対する勉強会やホテルマンの接遇などは、日々の業務に対しても大変参考になるものであり、とても刺激になりました。

今後はこの経験を少しでも病院に還元し、病院全体を盛り上げて行けたと思います。