

# スキー研修報告 第一班



研修期間：H28年1月23日～26日 場所：ルスツリゾート

メンバー

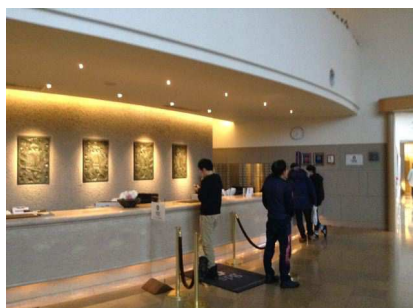
リハビリ部：渡辺副部長、野中チーフ、矢頭 PT 看護部：松尾主任、高橋 Ns、角田看護助手  
放射線部：玉野井 RT 事務部：菅野事務員

はじめに

今回、私たちは北海道の「ルスツスキー場」へ研修に行って来ました。普段からなかなか体験出来ない雪景色の中、全員で初級者コースから最上級者コースまで多くのコースに挑戦し、スキー、スノーボードの楽しさや怖さを学んできました。

## 1日目

AM5:00に出発し福岡空港へ、途中、羽田で乗り継ぎ新千歳空港へ到着しました！  
天候は晴天、北海道で雪を見た瞬間、全員のテンションが上がっていききました！



ホテル到着。受付の対応、説明の丁寧さや綺麗さ、また、新しく出来たトレーニングルームに全員驚きと感銘を受けました。



ウェアを着て、ブーツを履いて板やスティックの準備が出来たら、いざゲレンデへ出陣！まずは、初級者コースであるホワイトラバーから全員で滑走開始しました。

夜は、滑ったコース確認と明日からの滑走計画、滑走ルートのミーティングを実施。また、全員筋肉痛のため、お風呂の後のストレッチの指導を行いました。今回の研修で、出来るだけ多くのコースを滑る事を目標としました！



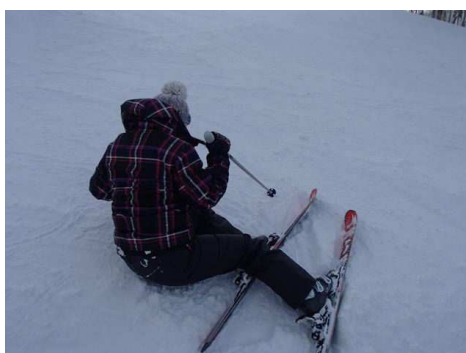
## 2日目

9:00～

朝食をすませると、早速、滑走開始！！この日の目標は全員がオムライスを食べる事！



しかし、オムライスが食べれるビレッジへの道は険しく、何度も転倒を繰り返すメンバー…。心が折れそうになるスタッフも…。





そして…朝から滑りして約3時間。  
何度も転倒を繰り返しながらも、やっとの思いでビレッジに到着！！全員、念願のオムライスを食べる事が出来ました。



### 3日目

スキー最終日は、とにかく、メンバー全員が1つでも多くのコースをひたすら滑る事を目標としました！！



各自、自分の限界と最後のスキー、スノーボードを満喫するために午前も午後も何度もリフトに乗って、ひたすらコースを滑りました。



### 4日目

帰院。全員、特別大きな怪我をすることもなく、無事に全日程を終える事が出来ました。

## 感想

今回の研修では、普段経験出来ない絶好の環境の中、スキーやスノーボードを体験しました。天候にも恵まれ、最高の状態で滑走することが出来ました。部署もレベルもバラバラであり、どのレベルに合わせてコースを選択するか非常に悩む面もありました。筋肉痛が多々出現し、目的地までは心が折れそうになるスタッフもいましたが、一人もかけることなく、また特別大きな怪我をすることなく研修を終える事が出来ました。

また、研修の中で団結すること、助け合う事の大切さを学び、難しいコースへ挑戦するなか違った楽しさを感じる事が出来ました。

今回感じた事を、これからの業務に活かし、患者さんや病院全体へフィードバックしていきながら返していきたいと思います。



最後に、今回の研修にあたり院長初め、不在中フォローしていただいた当院スタッフに深く感謝致します。