

# スキー



ボーイスカウト静岡県連盟 浜松地区

浜松第12団ベンチャー隊 石山 翔午

鈴木 駿

## はじめに

ボーイスカウト静岡県連盟

所属団 浜松第12団 氏名 鈴木 駿

### 1. プロジェクト実施に対する動機(ニーズの発意)

今回、このプロジェクトをたちあげた経緯は2つある。

一つ目は、スキーの技能の向上と確立。いままで、何回かボーイのときに、スキーをやっていて楽しかった。そこで、ただ楽しむだけでなく、技能を確立しようというのである。

二つ目は、他団との交流である。14NJで親交を結んだ14団のベンチャースカウト二人と終了後も交流を続け、14団主催のスキーに参加させてもらう機会を得た。他の団の活動に参加することで、自団とは違う他団の雰囲気  
を味わい、他団の人と交流し、豊かな人間性を創造していこうというのである。

以上がプロジェクト実施に対する動機である。

### 2. 個人の目標(資質の面)

No.	氏名	個人の成長目標
1	鈴木 駿	豊かな人間性を創造していく
2	石山 翔午	スキー能力上達

### 3. 挑戦するアワードおよび技能章

アワードの分野	技能章
体力づくり・スポーツ	スキー章

## プロジェクト企画書

テーマ「 スキー 」

ボーイスカウト静岡県連盟

所属団 浜松第12団 氏名 鈴木 駿

## 1. 目的

スキーについての知識を深め、実践する。また、体力 UP を計る。  
また、他団のスキーに参加することによって、交流を深め、豊かな人間性を創造していく。

## 2. 活動内容(目標)

活動	内 容	期 間	場 所
1	スキー章挑戦の調べ 14団スキー訓練に参加	1月27日～28日	国立乗鞍青少年の家
2	スキーの技能等についてのまとめ	1月29日～31日	自宅
3	自主企画のスキー訓練	2月か3月で1日	イエティー
4			
5	プロジェクト報告書		

## 3. 参加者

活動チームチーフ

マネージャー 鈴木駿

メンバー 石山翔午

## 4. 期 間

1月1日(月)～<sup>3月末</sup>~~1月31日(水)~~

## 5. 予算概要

個人負担分(@25000 × 2人) 円

合計

50000 円

## 6. 隊長の評価

技能の向上と他団との交流を目的とした良い企画です。

隊長名

西村清矢

## 活動実施計画書①

活動チーム名 雪だるま

1. 活動のテーマ	スキー章挑戦の調べ
-----------	-----------

2. 活動の目的	体力強化と他団との交流
----------	-------------

3. 活動内容(目標) (活動1)	スキー技能アップと、運動能力UP 14団との交流
----------------------	-----------------------------

## 4. 行動計画(日程)

月 日	内 容	場 所
1月27日～28日	14団スキー訓練参加 詳細は別紙参照	飛騨高山スキー場
1月28日～2月4日	活動実施報告書作成	自宅

5. 人的・物的資源	雪 スキーセット
------------	----------

## 6. 役割

役 務	氏 名	内 容
総括	太田 雄己	14団 関係者
	真淵 大晃	14団 関係者
	石山 翔午	
	鈴木 駿	

7. 期 間	2007年 1月27日～28日
--------	-----------------







8. 予算概要	参加費 9000円 その他 6000円	合計 15000円
---------	------------------------	-----------

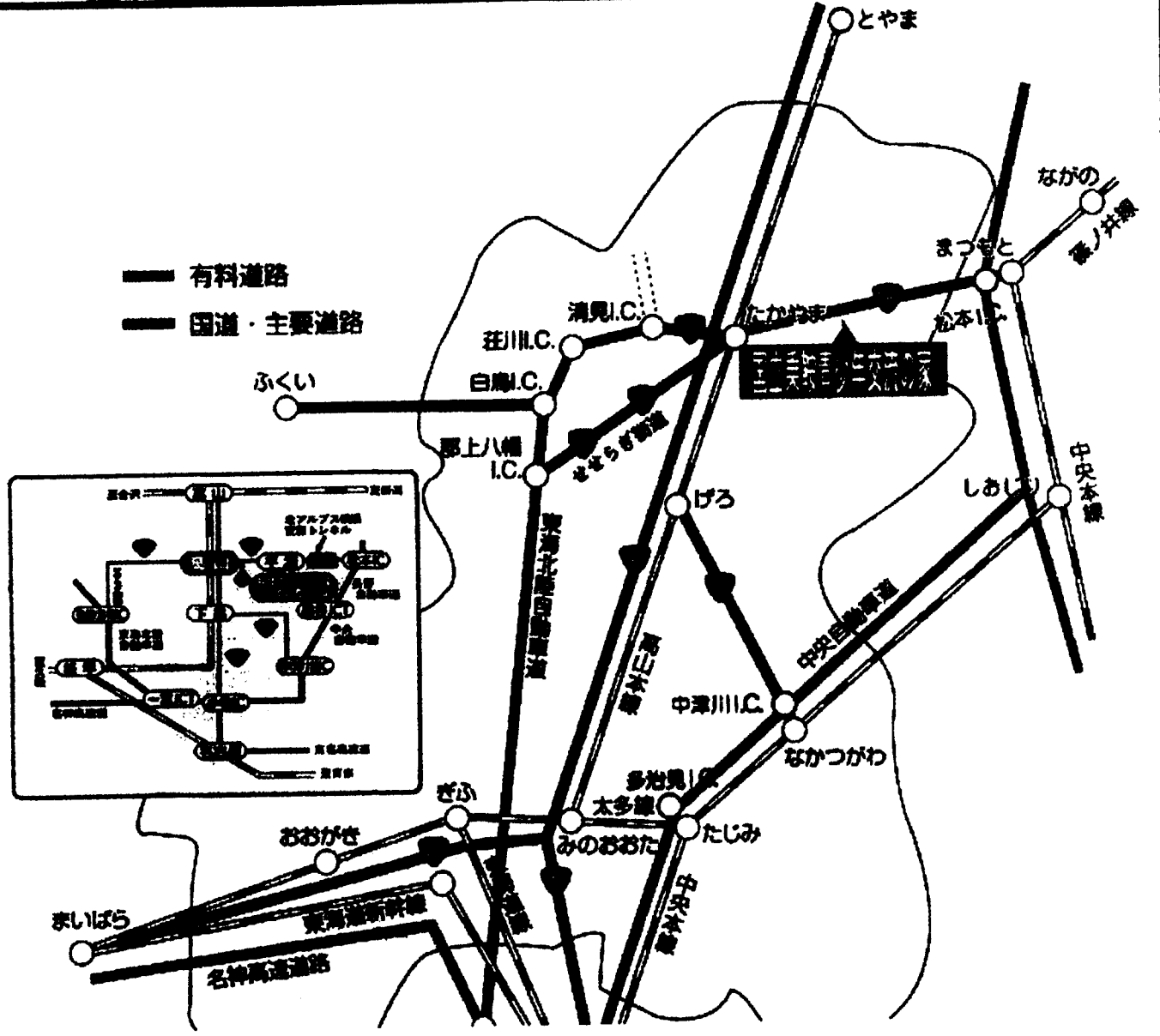
## 団スキー 活動予定表

時刻	内容	担当	準備
1月27日			
6:30 ~	集合 卸商団地 石橋屋 ・荷物積み込み ・参加者確認	長尾、 杉山、袴田	救急箱(ca)、PPロープ ごみ袋、布テープ、マジック
7:00 ~	出発 東名・中央道利用 休憩 ・点呼	長尾、	
5:00 ~	国道257号線→国道41号線→県道158号線 道の駅等で、時間調整 ・部屋割り確認 <u>他の利用者に迷惑がかからないよう注意</u>	長尾、小笠原	
6:30 ~ 7:30	朝食、時間調整 班編成・リーダー打合せ ・段取り、呼びかけ ・班編成	疋田 長尾、小笠原	
8:30	到着 活動準備 オリエンテーション レンタル品受け渡し(ウエア、小物)・受渡し担当 活動準備・着替え・トイレ ・子供指導	袴田 杉山、三浦	
9:15 ~ 9:30	移動 ゲレンデへ移動 ・朝礼、点呼	平野	スクール打合せ
9:30 ~ 11:30	活動 レンタル品受け渡し(スキー) スキースクール ・申し込み ・受渡し担当 <班活動> 引率者(仮) ・班分け スキー章考査 小笠原、西村 上級 三浦 中上級 長尾 中級 杉山 初級 疋田 初心者 平野、袴田 雷遊び 各家庭ごとに 初心者はスクール可	三浦、袴田 三浦、袴田 長尾、小笠原	
11:45 ~ 12:30	昼食 ※集合場所 国立乗鞍青少年交流の家 ※緊急時連絡 小笠原 090-1239-2891		
11:45 ~ 12:30	昼食 鞍青少年交流の家		
12:30 ~ 16:00	午後も同様に班活動		
16:00 ~ 16:30	移動 ・点呼	平野	
16:30 ~ 17:00	着替え・片付け ・指導 スキーは交流の家の乾燥室へ	杉山	
17:00 ~ 19:00	食事・入浴 ・段取り、呼びかけ 食事は全員で 入浴は各隊ごとに調整して ・入浴指導 <u>浴室で体を拭いて、更衣室を濡らさない</u>	平野、 各隊	
19:00 ~ 21:00	自由時間 (ビデオ等鑑賞)	各部屋 部屋長	
21:00 ~ 22:00	リーダー打合せ ・打合せ仕切り	小笠原	
22:00	消灯 ・見回り	各隊	

時刻	内容	担当	準備
1月28日			
6:00 ~ 7:00	起床・洗面・着替え・荷物片付け -子供指導 (片付は活動後すぐ出発できるように)	平野	
7:00 ~ 7:30	朝礼 -段取り、呼びかけ	杉山、袴田	
7:30 ~ 8:00	朝食 -朝礼点呼	平野	
8:30 ~ 11:30	活動 レンタル品受け渡し(スキー) -受渡し担当 <班活動>引率者 -班分け スキー章考査 上級 前日同様とするか変更するかは当日検討 中上級 中級 初級 初心者 雷遊び	袴田 長尾、小笠原	
11:30 ~ 12:00	レンタル品返却(スキーはスキー場に返却) -返却担当 ※集合場所 (レストハウス リフレ)付近 当日までに決定	三浦、袴田	
12:00 ~ 12:30	移動 着替え・レンタル品返却 -点呼 レンタル品返却(ウエア・小物) -指導	平野 小笠原	
12:30 ~ 13:15	昼食 -返却担当 荷物積み込み・出発準備 -積み込み担当 -点呼	三浦、袴田 長尾、足田 平野	
14:00 頃	出発 東名利用 休憩 PA <約1時間前にPAより浜松へ到着時間を各自連絡>		
19:00 頃	浜松到着 卸商団地 石橋屋		
19:30	解散 ※交通事情により到着時間が変わることがあります		

独立行政法人 国立青少年教育振興機構  
 国立業教青少年交流の家

-  イベント情報
-  自然と遊ぶ
-  何ができるの？
-  利用ガイド
-  予約申込
-  今日のりく



## 持ち物一覧表(1泊2日)

自分でつめて、どこに入れたか覚えておこう。

	持ち物	数	備考	行きチェック	帰りチェック
着る物	スキーウェア	1		✓	✓
	靴下(スキー用)	2		✓	✓
	スキー手袋	1		✓	✓
	ゴーグル	1		✓	✓
	フェイスガード	※	※現地で購入も可。		—
	リフト券ホルダー	※	※現地で購入も可。	✓	✓
	帽子	1		✓	✓
	セーター・フリース	1~2	スキー用、宿で着用	✓	✓
	カイロ	適宜		✓	✓
	替え下着	2		✓	✓
	寝間着	1		✓	✓
	替えくつした	適宜		✓	✓
	長靴(スノトレ)	1	行きから履いて行けば荷物の軽量化になる。	—	—
洗面具	歯磨きセット	1		✓	✓
	タオル	2	洗面用、入浴用	✓	✓
	バスタオル	1		✓	✓
	シャンプー	1	備え付けあり。もって行きたい人のみ。	—	—
	常備薬	1	自分にあつたもの	✓	✓
寝具	毛布(小さめな物)	1	バスの中で使用	—	—
その他	ビニール袋	3		✓	✓
	懐中電灯	1	ひも付き (新品の電池+予備電池)	✓	✓
	時計	※	ある人	✓	✓
	筆記用具	1		✓	✓
	コンビニ袋	1		✓	✓
	洗濯バサミ	2		✓	✓
	ハンカチ	2		✓	✓
	ティッシュ	2		✓	✓
	弁当	1	出発日の朝食	✓	—
	小遣い			✓	—
	リフト代		1日券2000円	✓	—

※持ち物には必ず名前を書こう(収納用の袋などにも)

※トランプ、ウノなどのカードゲームのみ可。携帯ゲーム、トレーディングカードは不可、発見時期間中預かり。



平成 19 年 2 月 11 日

## 活動実施報告書①

活動チーム名 雪だるま

1. 活動のテーマ	スキー章挑戦の調べ
-----------	-----------

2. 活動の目的	体力強化と他団との交流
----------	-------------

3. 活動内容(目標) (活動1)	スキー技能アップと、運動能力UP 14団との交流
----------------------	-----------------------------

### 4. 行動報告(日程)

月 日	内 容	場 所
1月26日(金)	23:00 西村ベンチャー隊長の車に両団ベンチャー隊が同乗して14団のバスについて行く。	飛騨高山スキー場
1月27日(土)	上級クラスでスキー訓練	国立乗鞍青少年交流の家宿泊
1月28日(日)	スキー章挑戦するも、取得ならず。(全員) 渋滞にはまり、21:00帰着。	
1月28日～2月11日	活動実施報告書作成。感想を12団だよりに投稿。	自宅

5. 人的・物的資源	1泊スキー装備、スキーセットはレンタル、リフト代
------------	--------------------------

### 6. 役割

役 務	氏 名	内 容
総括	太田 雄己	14団 ベンチャー、部屋長
	真淵 大晃	14団 ベンチャー
	石山 翔午	12団ベンチャー
	鈴木 駿	12団ベンチャー、報告書作成

7. 期 間	2007年 1月27日～28日
--------	-----------------

8. 支出	参加費	9000円	合計 15700円
	スキーセットレンタル	2700円	
	リフト代	2000円	
	飲食代など	2000円	

# 浜松12団ベンチャー隊

活動： 技能章 スキー章挑戦、14団ベンチャー隊交流  
期間： 2007年1月27日～28日  
場所： 国立乗鞍青少年交流の家、飛騨高山スキー場  
参加者： 鈴木 駿、石山 翔午



お世話になった 浜松14団 小笠原団委員長 (VS 隊隊長) を囲んで

2007年1月27日 AM9:00

国立乗鞍青少年交流の家 講堂にて

オリエンテーション

浜松14団はバス、ベンチャー隊は自家用車で同行

AM0:30浜松出発 途中事故渋滞で2時間ロス





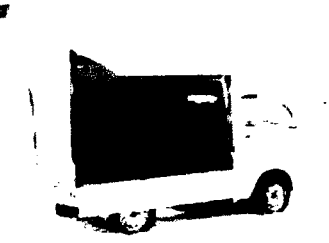
オリエンテーション後

すぐに部屋に入り、着替え

この大きさの部屋で12人（二段ベット12人）

一泊宿泊料 シーツ洗濯代のみ必要 160円

レンタルは  
国立乗鞍青少年交流の家  
玄関、広場で！  
（300人一度に活動も可能なようにシステムテ  
ィック）  
スキーセット 2,700円（1.5日）



上級クラスに入り スキー訓練

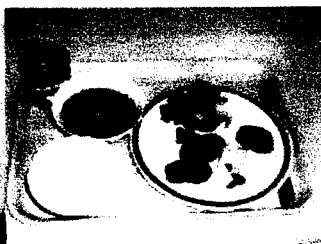
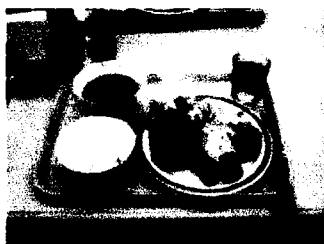
12団 VS 隊2名、14団 VS 隊2名、ボーイ隊1名  
全員 昨年の14NJ仲間

国立乗鞍青少年交流の家のゼッケンを付けていると  
飛騨高山スキー場の1日リフト券が2,000円

27日昼食、夕食、28日朝食、昼食  
全て 乗鞍青少年交流の家 食堂 でバイキング

朝食370円、昼食530円、夕食700円

お変わり自由



上級斜面

果敢に挑戦

夕食後 自由時間

談話ホール

ベンチャー隊見あたらず



2007年1月28日AM7:00

国立乗鞍青少年交流の家主催 朝のつどい

国旗掲揚、所長挨拶、団体代表挨拶、体操



小笠原14团团委員長



千葉27団カブ隊（制服で参加）の横でVS隊整列



天気が良く、気持ちよく滑れた  
が  
スキー章実技合格レベルには到達できず



<隊長コメント>

青少年交流の家では、自主性や社会性を育むなどの教育効果をねらった活動が展開されています。

スキー章には合格出来ませんでしたが、もう一つの目的である  
14団ベンチャー隊との交流を深める事が出来ました。

12団ベンチャー隊 スカウトとして  
この交流を大切にして、自主性、社会性のある 活動を展開して行きましょう。

## <スキーと体力づくり（健康増進）>

体力よりも技術が重要なスキーは、健康であれば何歳になっても楽しむことができます。適度な運動で得られる効果と、一面の銀世界の中を滑り降りるので「転地効果」も期待できます。また、冬の代表的スポーツスキーは防寒ウェアのサウナ状態でエクササイズをするようなものですから、ダイエット効果はスポーツの中でも高いといえるでしょう。

ただし、スイスイ滑るゲレンデスキーよりも、クロスカントリーのほうがダイエッターにはよりオススメです。

クロスカントリー王国のフィンランドやノルウェーでは、冬になる前にみんな好きなだけ大食いをする習慣があるそうです。

理由は簡単【どうせ冬になれば、クロスカントリーで見る見るうちにスマートになれる】からです。

個人差があるので単純に比較はできませんが、上級クラスのスキーヤーが30分で消費するエネルギーは、およそ【400kcal 前後】。

これに対して、クロスカントリーだとその約2倍の【800kcal 前後】運動量になります。

他にスキーの健康効果として、以下の事があげられます。

- 【1】大自然の中で気分のリフレッシュ
- 【2】加齢とともに衰えやすい脚力を鍛える
- 【3】体の左右バランスよく使う数少ないスポーツ

# スベりの達人になるために

## ★滑る時の重要ポイント★

### ○足首とヒザをよく曲げる

○初級・中級・上級者を問わず常時「ヒザをよく曲げたままで滑る」意識が大切です。滑り出すとき、足首とヒザを曲げたまま滑ってください。簡単に回ることができます。今までどれだけ棒立ちで滑っていたかがよくわかります。

このポイントは、急斜面へ行くほど必要になります。その為に、体得しやすい緩斜面でしっかり練習して体で覚えてください。急斜面では足首とヒザが曲がっていないと滑ることができません。

## ★練習方法、滑り方のポイント★

＝スキーに乗るポジションを体得する＝

→直滑走で滑りながら前後左右に上体をずらして、安定するポジションを体得する。

＝視線はターンの先を見る＝

→右ターンをするとき、スキー先端は左を向いているが、このとき視線を谷から右方向を見ていく。

### 1. プルークボーゲンは全ての滑りの基本(スキーを八の字に開いて滑る)

○谷足に荷重をかけてターンする練習に最適です。スキーを八の字に開いて谷足に体重をかけヒザを内側に曲げ内エッジに乗り、山スキーは浮かすようにしてスキーのズレを最小限におさえターン後半の滑走性をいかに良くするかを体得します。外向姿勢、腰の位置、荷重が逃げないで外スキーの内エッジにかかっているかなどのチェックをします。パラレルターンがうまくいかない時に、いつもこの練習をします

○ウェーデルン(パラレル小回りターン)の練習に最適。プルークウェーデルンと言われている。スキーを八の字のまま、右足に瞬時に加重しその反動で抜重と同時に右ストックを突き、すぐに左に加重し抜重・左ストックの順に繰り返して行うストックワークも体得できる。

この加重をした時、スキーを先端方向に滑らさないで瞬間停止させることが練習のポイントです。

### 2. ターンのキッカケをつかむ(大・小パラレルターン)

○足の踏み替え(交互操作)

足を踏み替えてスキーのエッジを切り替える。これは、簡単！

○二本のスキーを同時に踏みつけて、その反動でエッジを切り替える。(同時操作)

二つの方法がある。

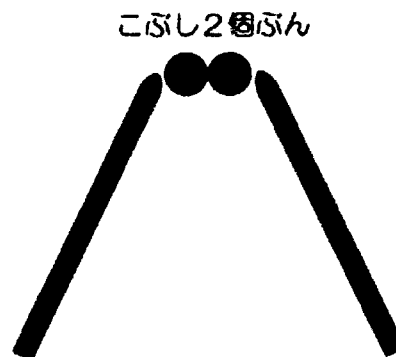
## <スキーの技能について>

### ボーゲンとパラレルターンについてのやり方研究 まとめ

#### ボーゲン

格好は比類なくダサイですが、減速方法ということ考えるととても重要です。(板は揃えれば加速します。減速は最初はこのボーゲンです。)つまり、減速をして自分の怖くない速度を保てる滑走方法です。一般的には「ハの字に板をする」といいますが、どうすればハの字になるかわからない人もいます。まず、スキーを履いたまま平らなところで内股にしてみてください。ひざの頭は前を向いたままで、足首だけで内股にします。このときにスキーの頭が重ならないことに注意しましょう。

(こぶし2個分くらい間隔をあけます)



これが基本形。緩斜面をゆっくりまっすぐに滑ります。ここでやさしくかかとを外側に開いてみましょう。このときに板の頭の間隔はこぶし2個分を保つ。こうすると、板と地面の角度がきつくなり、抵抗が大きくなり止まります。滑っているときに片方の板に体重をかけてみましょう。すると体重をかけた足と逆側に曲がります。スキーは体重がかかった板の向く先に進むようになっています。まずはスピードの調整方法を身につけましょう。少しでも怖いと思ったら、かかートを広げて減速すること。こぶし2個分は忘れちゃダメです。これができたら、まっすぐ進むときに板を揃えてみましょう。曲がる時だけボーゲンをします。これがシュテムターン。誰しもがやく「上手い人のようにスピードを出してかっこよく滑りたい」と願うものです。スピードを出すときの大原則、それはそのスピードを制御できることスピードを出したところで、曲がれない、止まれない、緊急回避できないのであれば事故や怪我がもれなくついてきます。自分が制御できるスピードで滑り、慣れてきたら徐々にスピードを上げていく



## □カベ：シュテムターンの場合

シュテムでぶつかりやすいカベが、斜滑降からのターンのつながりがうまくいかないパターン。板がからんでしまったり、ターンが大きくなりすぎてしまう・曲がれないといった失敗に繋がるのですが、これはツボを押さえれば比較的簡単。

ターンの時にあせらず、板が完全に真下を向いてからターン操作に入ればOK。ここでつまづく人はたいていターンを焦って、板が下を向かないうちにターンアクションを起こしてしまっているからです。これには下を向いたときにまっすぐ落ちていってしまわないだろうかという恐怖心がつきまとうのも原因の一つでしょう。

ボーゲンに移ったら外足（谷足）荷重をしっかりとかけて気持ち頂上側へ回り込むような感じでターンすれば大丈夫。このとき斜度が急になればなるほど内足が邪魔になってくるので内足のひざを曲げて気持ち板を持ち上げるようにして対処しましょう。



完全に板が真下を向いてから、落下に従い山側（この場合は右手）を見て板を斜面に対し垂直にするような気持ちで外足荷重でエッジングをかける。

ここから  
ボーゲンでターン

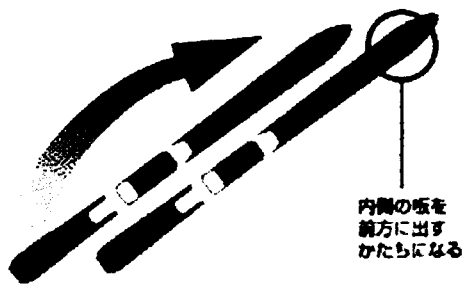


一足エッジを外してフラットにし、まっすぐ斜面に向かう。

この状態から無理やり曲がろうとしない事。



シュテム



### パラレル ウェーデルン

荷重

外足 7 : 3 内足

パラレルでもっとも多いカベは板をうまくそろえて滑れないこと。これがなかなかうまく出来ずにシュテムからのステップアップが出来ない人は多い。かくゆう私もかなり苦労しました。が、あるときのある発想がそのカベを破りました。

よく「ひざを入れる」などといいますが、うまい人は外足のひざが内側へしっかりと入れられています。また、揃えた板の内側（山足）の板は前に出っ張るような形になります。揃えられないときはこれ

が出来てませんでした。マスノスケもこのフォームに気づき、見様見まねでトライしてみたのですが、内足を抜重しても時々板がからんでコケてしまいました。内板もなるべく前に出そうとするのですが、うまくいきません。ところがあるとき何となく「内足を前に出すのではなく外足を後に引いてみたらどうだろう？」と思ったのです。

この逆転の発想により、かなり楽にターンできるようになりました。上のシュテムのところでも言っていますが、ターンの際からだの傾倒が大きくなると内足を突っ張っているのは邪魔になってしまいます。外足荷重のために内足は抜重し、気持ち板を持ち上げる状態になりますが、『持ち上げる＝ひざをまげる』で、ひざを曲げるということはその分内足が必然的に前に出るということになります。そして加重した外足は伸びて後ろへ下がる。これはちょうどアキレス腱を伸ばす運動のポーズに似ています。そして外足が下がるということは、内足のひざ裏へ外足のひざを引きつけやすくなるわけです。腰が入るってやつですかね。

内板を前に出そうとしていたときは外足の引きが無く内足だけ前へ出そうとしていたので、本来のセオリーに反して内足は突っ張り、曲げるはずが伸ばすことに。外足は突っ張り加減の内足の影響を受けて浮き気味に。結果不安定になりコケてしまっていたわけです。この辺がビデオや教本などのマニュアルだけでは分からない部分なんですね。ただ基本は斜滑降にあり。我流のマスノスケはボーゲンをマスターしたあとは斜滑降を飛ばして見様見まねで適当に吸収していったため、きっちりインストラクションを受けておけば必然的に覚えられた事なのかもしれません…。

ウェーデルンでも細かいターンで外足のエッジングをかける際に、外足をちょっと後ろへ引くような感じでやると、シャープなターンが出来ます。視線はまっすぐ。また、パラレルでもウェーデルンでもそうですが、ポールさばきがうまくいかないという人は手の位置が突くたびに変わっている場合が多いので、手首は動かしても、手の位置そのものは最初のポジションから前後へは動かさない（横は可）ようにしましょう。そして突いたあとのポールはそのまま浮かせずに引きずり、次のタイミングの時にちょっと手首を浮かせ、手首を軸にしてポールの先を前に振りだすようにしてみましよう。

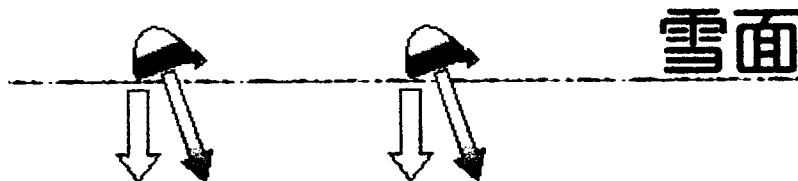
## パラレルターン

今の主流はカービングスキー。昔の棒板と原理は一緒です。まず、板の幅を見てみましょう。先は幅が広く、ビンディングの部分で狭く、後ろは広がっています。このカーブを斜面に押し付けることで板は曲がります。斜面に押し付けるということは、板をずーっと蹴り続けるといえ  
ばいいでしょうか。素直に下に力をかける感じです。

この素直にということが大事で、「無理やり板をカーブしたい方向に曲げる」ようなことは避ください。下に力をかけるだけで、スキーは曲がってくれます。これから説明する図の矢印はこんな意味です。

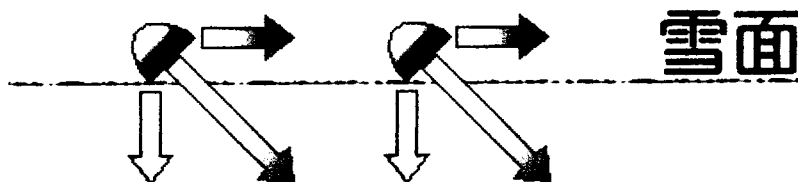
紫…遠心力 赤…力をかける方向

まず、ゆるいカーブをしたときの図です。



ゆるく回る場合や滑るスピードが遅い場合、遠心力が弱いので力のかける方向はこのようになります。前も書きましたが、下に踏み込むことでスキーは曲がりますので板をあまり傾けずに板を踏み込むイメージをもってください。次にきついカーブで滑る場合や滑るスピードが速い場合。

当然遠心力は強くなるのでこのようになります。



上の図と比較するとよくわかりますが、遠心力が増すと力をかける方向はより板を傾けないと得られないことがわかります。この押し付けるという感覚をつかむためにはどうすればよいか。俺たちができることは下へ体重をかけるという動作しかできなくなります。

{部分引用・・・スキーの滑り方日記}

スキー訓練

2007/1/28

浜松12団ベンチャー隊

鈴木

駿

1月27日、28日にスキーをしに飛騨高山スキー

場に行った。僕たちは、他のメンバ

ーとは別でバスではなく車で現地まで行くこ

とになった。高速道路に乗って少し

走ったら、車が突然止まった。渋滞だ！誰も

がそう思った。しかし、車は10分たっても1cm

も動こうとしない。原因は、事故だった。や

っとの思いで現地に着いて、宿泊地の人の話

を聞いた。その人がいうには、食事はバイキ

ングだということ、期待していた。ス

キーは雪が降っていて、そうとう寒かった。

いざ、食事になって期待

していると、献立があり、バイキングではな

かった。僕たちの感覚ではセルフサービスと

いった感じだった。次の日の朝早くから起き

て、朝の集いにでた。ス

キー場の雪は昨日に比べて柔らかくて、湿っ

ていた。天気も晴れて、気分爽快だった。ス

キーは、すごく久しぶりで、戸惑ったけれども、気持ち良く、滑ることができて、良かった。特に、こぶのところがスリルがあり楽しかった。スキーの楽しさを改めて実感することができた。最後に、宿泊地の皆さんと、リーダーの皆さん、そして、長旅を安全運転してくれた西村さんに感謝する。

平成 19 年 3 月 11 日

## 活動実施計画書②

活動チーム名 雪だるま

1. 活動のテーマ	スキー章取得
-----------	--------

2. 活動の目的	前回のスキーを生かして、今回こそスキー章を取る
----------	-------------------------

3. 活動内容(目標) (活動2)	自分たちでスキーの計画を立て、実行する。
----------------------	----------------------

### 4. 行動計画(日程)

月 日	内 容	場 所
3月25日	スキー章習取得(スキースクールに参加)	Yeti
4月1日	活動実施報告書作成	自宅

5. 人的・物的資源	資金 スキーセット
------------	-----------

### 6. 役割

役 務	氏 名	内 容
	石山 翔午	
	鈴木 駿	予約 チケット購入

7. 期 間	2007年 3月25日
--------	-------------

8. 予算概要	青春18切符	1600円	合計 9400円
	バス、リフト、スキーレンタル、セット券	4800円	
スキースクール	3000円		

## ＜スキー計画書＞

【月 日】 平成19年3月25日（日曜）  
 【テーマ】 スキー章習得  
 【行き先】 イエティー  
 【参加者】 鈴木 駿 石山 翔午

時刻	所要時間	交通手段	プログラム	安全対策 (備考)
6:41	110分	電車	浜松駅 出発	
8:31			富士駅 到着 *お得セットを買う	
9:00		バス	富士駅 出発	
10:25	スノータウンYeti 着  スキー開始 *スキースクールに参加し、スキー章を取る			
16:40		バス	スノータウンYeti 発	
18:05		電車	J R 富士駅 着	
18:19	J R 富士駅 発			
19:02		電車	J R 静岡駅 着 乗換	
19:04	J R 静岡駅 発 (2分)			
20:13		電車	J R 浜松駅 着	



ホーム | 施設案内 | アクセス | 予約 | お問い合わせ | 検索

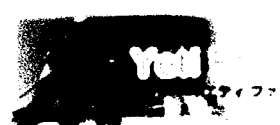
# アクセス

Access

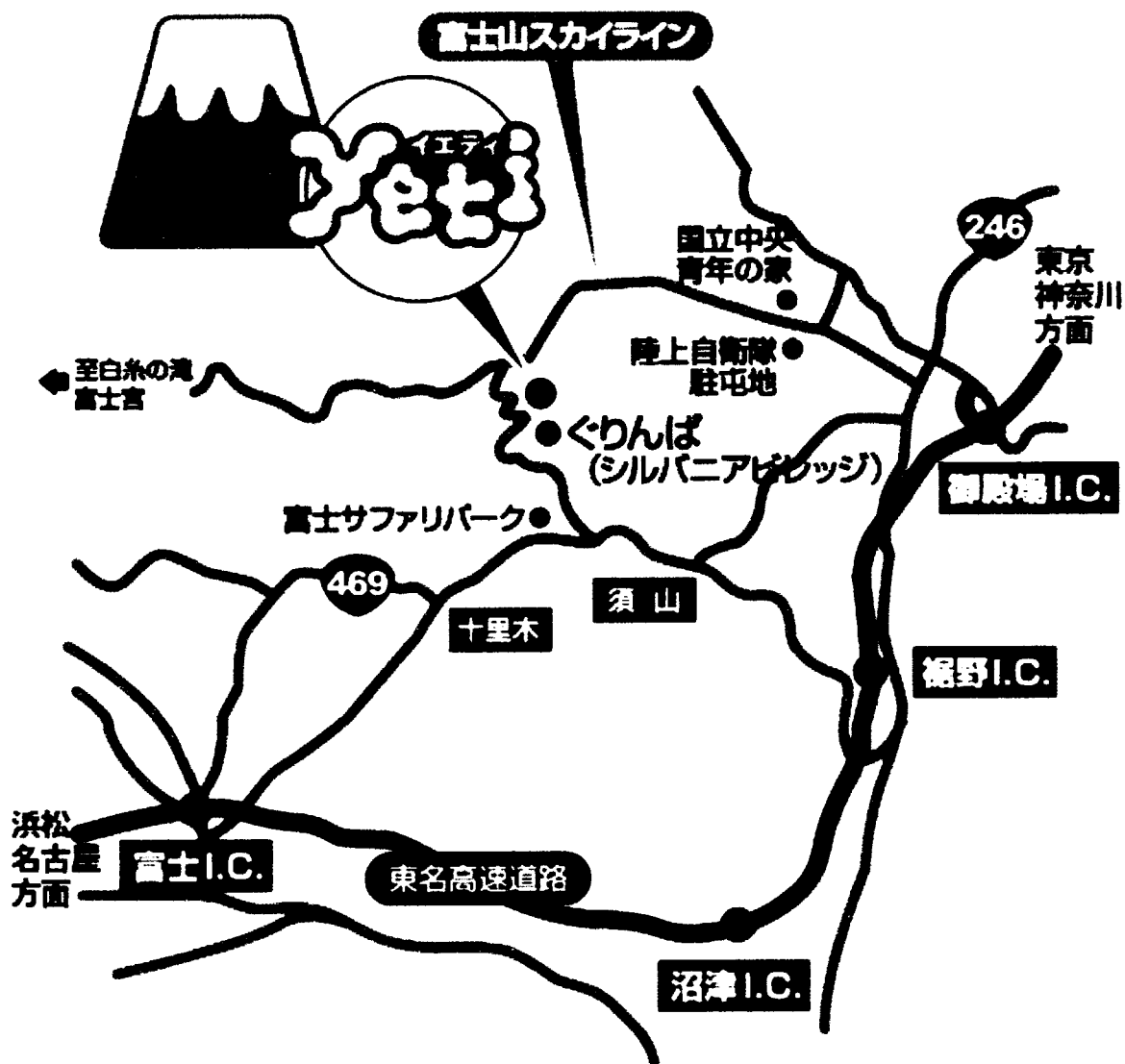


## マイカーの場合

- 東名高速道路裾野I.C.から南外周道路経由20分
- 東名高速道路御殿場I.C.から富士山スカイライン経由30分
- 東名高速道路富士I.C.から十里木経由50分
- 中央高速道路河口湖I.C.から東富士五湖道路経由60分



## ACCESS MAP





## 活動実施報告書②

活動チーム名 雪だるま

1. 活動のテーマ	スキー章取得
-----------	--------

2. 活動の目的	前回のスキーを生かして、今回こそスキー章を取る
----------	-------------------------

3. 活動内容(目標) (活動2)	自分たちでスキーの計画を立て、実行する。
----------------------	----------------------

## 4. 行動報告(日程)

月 日	内 容	場 所
3月25日(日)	スキー技能をビデオ、本、インターネットで研究。内容は別紙参照。	自宅
3月上旬から当日	スキーを自主計画し、時刻を調べ、青春18切符購入	自宅、チケットショップ
3月31日(土)	スキースクール中～上級クラスに入り、コツを教えてもらう。スキー章取得。	イエティースキー場
4月1日	活動実施報告書作成。	自宅

5. 人的・物的資源	資金    スキーセット    スキースクールコーチ
------------	----------------------------

## 6. 役割

役 務	氏 名	内 容
	石山 翔午	
	鈴木 駿	予約    チケット購入

7. 期 間	2007年 3月上旬～4月上旬
--------	-----------------

8. 支出	青春18切符	1600円	合計 11210円
	バス、リフト、スキーレンタル、セット券	4800円	
	スキースクール	3000円	
	ホームライナー追加代	310円	
	昼食代、飲み物代	1500円	

## ＜スキー報告書＞

【月 日】 平成19年3月31日（土曜）  
 【テ マ】 スキー章習得  
 【行 き 先】 イエティー  
 【参 加 者】 鈴木 駿 石山 翔午

時刻	所要時間	交通手段	プログラム	安全対策 (備考)
7:05	59分	電車	浜松駅 出発 ホームライナー静岡	
8:04			静岡駅 到着	
8:06		電車	静岡駅 出発	
8:44			富士駅 到着	
9:00		バス	富士駅 出発 お得セット購入	
10:25	スノータウンYeti 着			
11:00			スキー開始	
13:30			昼食 スキースクール中上級クラスに参加 クラスは2名のみ	
16:40		バス	スノータウンYeti 発	
18:05	JR富士駅 着			
18:19	JR富士駅 発			
19:02	電車		JR静岡駅 着 乗換	
19:04			JR静岡駅 発 (2分)	
20:13	電車		JR浜松駅 着	
21:00	車		自宅 報告書を作成	

## 中級講習受講証

受講者氏名 鈴木 駿

受講年月日 19年 3月 31日

実施団体名 YETI スキースクール

担当講師名 平山 仁

上記の者は、当スクールの中級講習を受講した事を証明致します。

平成 19年 3月 31日

YETI スキースクール校長 斎藤 憲司 印

## プロジェクト報告書

テーマ「 スキー 」

活動チーム名: 雷だるま

ボーイスカウト静岡県連盟

所属団 浜松 12 団

氏名 鈴木駿

### 1. プロジェクトの目的

スキーについての知識をふかめ、実践することで、体力を向上させる。  
また、他団のスキー訓練に参加し交流することで、友情を深め、豊かな人間性を創出していく。

### 2. 目的に対する結論(まとめ)

14 団のスキー訓練に参加した時は、何年かぶりのスキーで、勘をとりもどすことで精一杯で、スキー章は、実技で力及ばず、悔しい思いをした。今度こそという思いから、スキー上達法をインターネットやビデオや本で真剣に勉強した。理論的にスキーの知識を深めてから、スキースクールでアドバイスを受けながら実践したので、とてもうまくいったように感じられた。スポーツは、知識を深めることと実践の繰り返しで上達していくものだと、あらためて実感した。

また、他団と自分の団の微妙な空気の違いを知り、スカウト活動の視野が広がったような気がした。参考になったこともたくさんあった。12 団 14 団関係なく、4 人の友情はより深くなり、自主計画スキーの話で盛り上がった。とても楽しい仲間になった。

残念ながら予定が合わず、12 団のみでの実行となってしまったけれど、その後いっしょにサイクリングをしたり、ボーリングをしたりして交流が続けられているので良かったと思う。この友情を大切に育てていきたい。

自分たちで計画したスキーは、とにかくトラブル続きで大変だった。でも、苦労が多かった分思い出も深く楽しいものになった気がする。とても愉快的なスキーコーチに出会え、スクールもプライベートレッスンになりコツをたくさん教えてもらえ、良い経験ができた。

スキーの技術を高めようと努力したことで、いろいろな体験ができ人間的に少し成長できたような気がする。

### 3. プロジェクトに対して

#### ①反省

何年もスキーをやっていなかったのに、いきなりスキー章に挑戦したのは、無謀だったと反省する。久しぶりの仲間とのスキーは、楽しさを優先させすぎてしまって真面目さが足らなかったかもしれない。転んでもコブを滑るのがスリルがあって面白くてたまらなく、遊び感覚で繰り返してしまった。シュテムターン・パラレルターンを意識した練習をしっかりとすべきだった。

もう少し事前準備をしっかりとすべきだった。

スキー章挑戦の前に一度スキーに行けたら良かった。

#### ②評価

2回のスキー章チャレンジで、何とか取得出来て、一つ目標が達成されたようで、うれしく思う。チャンスを与えてくれた西村隊長に感謝したい。諦めず励まし続けてくれたおかげで、来年に持ち越さずやり遂げることが出来たと思う。

最初は、スキー章取得が大きなウエイトを占めていたと思ったけれど、終わってみると、一つの目的に向かって一緒にがんばった仲間との苦労だけれど楽しい思い出の方が大きく印象に残ることになった。

#### ③感想と課題

今回、スキー章取得を目指すようなプロジェクトになってしまったが、仲間と共にするスポーツの中のスキーというとらえ方でまとめた方が、スカウト活動におけるスポーツの良さが表現できたかもしれない。

今も4人でボーリングなどスポーツをしているので、このプロジェクトで終わらせることなく、14団ベンチャー隊との交流を深めていきたい。また、他団との交流の良い例となるよう頑張り、後輩に紹介できるようになりたい。

日本ジャンボリーがきっかけとなって、このような仲間が出来たことに感謝し、世界ジャンボリーに繋がることを期待している。

#### 4. チームワークに対して

##### ①反省

14団のスキー訓練の後、14団ベンチャー二人を加えて4人でスキーを計画しようと盛り上がり、2ヶ月ほど連絡を取り合ったが、結局スケジュールを合わせられず、12団二人で行くことになったのだが、予定が遅くなりスキーシーズン終わりの3月になってしまったことが残念だ。せっかく決めた日程も台風で延期することになったり苦労が多かった。雪質も良くなかった。

みんなの意見を聞き過ぎて、逆にまとまらなくなってしまった。面倒くさい気持ちにもなって時間が過ぎてしまった。強いリーダーシップがとれず反省している。誰かに頼る気持ちがあると、事は進まないことが身にしみて解かった。

##### ②評価

苦労してようやく立てた計画も天候不良で延期になったり、相手に遅刻され電車に乗り遅れたり、くじけそうになったが、あきらめずやり通すことができ、スキー章を取ることができ、がんばったかいがあった。

スキー場の人と、ゲレンデ状況やスクールの内容のことで何度か連絡をとることで、人との接し方・関わり方を学ぶことができ、それなりに成長できた気がする。

また、金銭的に無駄が出ないように、青春18切符を出来るだけ安く買えるようにチケットショップを探したり、インターネットで調べた割引チケットなど、情報収集がしっかり出来たと思う

##### ③課題

二人でもチームで行動する場合、リーダーをしっかりと決めてから、計画を立てないと、うまくいかないことがよく解かった。リーダーシップを取る人間がいないと、どうしても頼りあってしまい、事が前に進んでいかない。

それぞれが得意分野でリーダーになっていけば、いろいろなプロジェクトが楽しめると思う。とりあえず、4人の友情の絆は出来たと思うので、来年のスキーまでにいろいろなスポーツをしながら体力アップさせ、14団の二人にもスキー章を取ってほしい。

〔後日、一人はスキー章を取得した。〕

## (プロジェクト報告書④)

### 5. 個人の目標(資質の面)に対して

#### ①反省

人間性を磨くには、いろんなことにチャレンジしなくてはならない。でも、つい時間に追われ、面倒なことは、つい後回しにしてしまいたくなり、プロジェクトの進行が遅くなってしまった。チャレンジには先を見通す力も必要だと思う。あまり目先のことばかりにとらわれず、自分の視点を高くする努力をしなければならないと思った。それには、けじめをしっかりつけ、時間を管理する力をもっと付けなければならないのだろう。

#### ②評価

相手を思いやる力が付いたと思う。失敗やアクシデントにも冷静に対処できた気がする。自分が相手の立場に立てれば、そんなに腹を立てずにすむと解った。仲間といることが一番の楽しさと知れば、どんなことにも前向きに対処でき、良い思い出に変えることができる。こういうことから失敗を恐れず、チャレンジ精神が生まれ、今後に生かせると思う。

#### ③課題

学校の友達とは違うスカウトの友人が増えたので、共にスカウト活動と共に友情を深めていきたい。なるべく毎年スキー訓練に参加して、より技能を向上させていきたい。後輩を指導できるくらい上達するよう努力していきたい。

#### ◇隊長の評価

- ・ スキー取得という初期の目的と共に、リーダーシップの重要性も認識する事ができました。
- ・ 21WSJにおいてリーダーシップを発揮する事を期待します。

西村 清矢