Circle for Elegant Ski

2012-2013

Spur

はじめに

こんにちは。渉外部の丸岡です。今年も２～４年生にシュプールを書いてもらいました。１年生は何のことだろうと気になっていたのではないでしょうか。シュプールとは、ドイツ語で「軌跡」という意味があります。個人的解釈ですがエレでは、普段は内に秘めたスキーへの情熱や思いを強制的にアウトプットする場であると思っています。あらためて文章にすることでいろいろ気づかされることもありますし、自分の中で来シーズンへの決意もしっかり定めることができると思います。

とうとうエレガントスキー部は多くの先輩方に支えていただきながら、男女岩岳総合優勝を成し遂げることができました。HP には過去のシュプールもあって、先輩方の岩岳優勝への思いの強さが感じられるので、１年生はぜひ全部見ていただきたいです。

それにしても２年生はみんな気合い入れて書いていて、去年の僕らの２倍近い文章量ではないでしょうか。また、今年も目標を書いてもらいました。それぞれしっかりと目標を立てていて、意識の高さが皆様にも伝わると思います。

エレガントスキー部部員のスキーへの、そしてエレへの気持ちが綴られています。みんな一生懸命書いたので最後までしっかりと読んでいただきたいです。でもやっぱり自分のを見られるのは恥ずかしいですね(笑)

２０１３年6月５日

第４７代 執行部 渉外部

丸岡篤史

Spur

第４６代会長　小沼 義季

目標：道大会決勝進出

「一年間を振り返って？　言うことなしです。」

と言いたいところだが、そんなわけないので、ちゃんと書きます。
　まず、部長としての１年間を終えて、こんな部長についてきてくれた先輩方、同期、後輩のみんなに改めてお礼を言いたい。
　ありがとうございました！

　みんなこの spur をどんな気持ちで書いているだろうか？
　本当は気楽に書きたいのだが、今、プレッシャーを感じながら書いている。約半世紀にもわたるエレガントスキー部の歴史のなかで、全国制覇という初めての経験をしたからだ。
　現役部員だけではなく、全国各地の OB・OG の方々、ひいては部外の方もこれを読んでいるかもしれないと思うと…まあさすがにそれはないですね。
　というわけで、あまりかしこまらずに今思うことをそのまま書こうと思う。

　何と言っても、今年は目標であった岩岳大会男女総合優勝を達成することができて本当に良かった。
　去年のたたき合いでは、戦力不足に悩み、優勝に近づくための画期的な案を出すことも出来ず、不安なスタートだった。追い打ちをかけるようにオーンズの営業廃止が決まってしまった時は、なんてツイてないんだろうと思った。
　過去２年間に比べて戦力も劣り、今年は厳しいだろうと言われるなか、結果的に男女総合優勝することが出来たのは、どうしてだったのか。その勝因は間違いなく「チームワーク」だったと思う。
　…はい、画面の前で鼻で笑ったあなた。そんなことないですよ。大事なことなんですよ。
　チームワークが大事だということは小、中、高と部活をやっていて常々思っていた。チーム内にわだかまりのあるチームは、どんなに戦力が揃っていても、勝敗を分ける重要な局面で力を発揮出来なかったり、ぼろが出てしまうというところをたくさん見てきた。
　自分は今まで部活でキャプテンをやったことがなく、どちらかというとそんな責任のかかる立場を避けていた。それでもエレガントスキー部の部長をやろうと思ったのは、その持論を証明したかったからだった。
　部長として執行部を引っ張り、部を引っ張り、皆にエレガントスキー部を全力で楽しんでもらい、そして、優勝したかった。

そのことを常に考えながら行動し、そんな雰囲気を作れるように心がけた。もちろん上手く行くことばかりではなく、むしろ困難の連続だった。エレほどの人数をまとめるのは、簡単なことではないことを改めて痛感した。部員の中には、複雑な気持ちで岩岳に臨んでいた人もいたと思う。部長として、そのような部員のフォローをしてあげられなかったのは申し訳なかった。

それでも、困難を乗り越え、岩岳で優勝することが出来たのは、それをカバーできるほど、優勝という目標に向かってみんなで共に努力することが出来た結果だと思う。

問題があっても、支えあいながらみんなが目標に向かうことが出来た。そのチームワークが最大の勝因だったと思う。

岩岳の表彰式で、エレの名前が一番最初に呼ばれたときは本当に嬉しかった。今まで、高校の最後の試合で負けたときでも泣いたことがなかったので、あんなに嬉し涙を流すとは思わなかった。そして何より、今まで悔しい思いをしてきた先輩方の嬉し涙を見たときは言葉にならなかった。今までお世話になってきた恩返しをすることが出来たと思う。

最後に、個人的な成績を振り返ると、道大会でも岩岳でも朝里でも、全く満足のいく結果を残すことが出来なかった。今年ご指導して頂いたコーチの中川さんには本当に申し訳なかった。

また、師匠としても、弟子２人を岩岳個人戦に出場させてやれることが出来なかった。力不足な師匠で申し訳なかった。

来シーズンはこんな反省をしないように、特に個人の成績にこだわって頑張ろうと思う。

まずはオフトレ。絶対に悔いの残らないシーズンにするために頑張ります。

Spur　2013．5

第４６代副会長　多田明央

まず、スキーのことについては、シーズン序盤は前年の滑りの悪いところ、くせを直すことを徹底する意識を持って滑っていた。あとは、基礎練習。メインくらいでだいぶくせは消えてきたが、（根本的に直っていない部分もあるが）この時期に得た情報の割には消化に必要な時間が取れず、教わったことを集中的に反芻することができなかった。これがひとつ悔やまれる。年末年始は本当にスキー漬けであり、決してトレを手抜きしたわけではないが、ナイターも滑りこむ体力が不足していたと感じる。今年のトレでは少なくとも密度の濃い日程でも耐えられる体力を身につけたい。個人成績に関しては、チームに所属していたにもかかわらず、非常に不甲斐ない結果に終わってしまった。とても悔しいし、恥ずかしかった。もう一度自分のしてきたことを見つめなおし、目標のためには何が必要でそのためにはどのようなプロセスを踏めばよいかを考える時間をとるつもりである。
春は、今まで習ってきたことや、自分の滑りに凝り固まらないようにいろいろな意識を持って試しながら滑った。これらは来シーズンにつなげていきたい。また、特にコブにはたくさん入ったので、継続してたくさん入りたい。
次は、執行部について。副部長という責任のある立場だったが、始めのうちは自分の副部長像がうまく描けずに苦心した。どちらかといえば嫌われ役にまわったつもりだったが、ただ迷惑をかけただけかもしれない。トレや、練習、遅刻に対してなど、自分が副部長として率先する意識で一年行動したが、どのくらい後輩に姿勢を見せることができたかはちょっとわからない。
しかし、執行部を経験して、たくさん失敗もして先輩方にもたくさん迷惑をかけてしまったが、一年間とても勉強になることが多かった。これから自分にできることは、執行部で経験したことを後輩に伝えていくこと、姿勢を見せること、技術に関しては微力ではあるが後輩に教えることなど、どんな形でもよいのでエレガントスキー部という団体に自分が得たものを還元したいと考えている。
短いが、以上を持って昨年度のシュプールを終了させていただく。

SPUR

遠藤　賢司

目標；北海道大会準決勝進出、１８０位以内

昨シーズンの自分の滑りを振り返ると、練習量に対しほとんど実力が向上していないことに、とても情けなくそして悔しい気持ちがこみ上げてくる。
岩岳の個人戦選考会も惜しくも補欠止まりの１６位で、結局大会には出れなかったし、朝里大会でも思うような滑りができなかった。

こんなにも結果が結びつかなかった最大の原因としては、形にこだわりすぎて基本を忘れていることに限る。
重心は常に両スキーの間にあり板に対し垂直に乗ってやること、重力と遠心力のベクトルの合成方向に対し常につり合いを保つこと、動作は常に足裏から脚、腰、上体へと行うことである。

今までターン前半において腰あたりから斜面した方向へとスライドさせるような意識でやっていたが、それでは足裏からの動作ではないし、ある局面で軸折れが確実に起こる。
だから、今は足裏感覚をより研ぎ澄まし、常に足裏に重さを感じながらターンしていこうと思う。
そして、ターン始動の際に正面を１２時の方向としたとき３時の方向（斜滑降したときの斜面下方向）に動くのではなく４時ぐらいの方向に動くことで常に軸折れもせず、板に対して垂直に乗れたので、よりこの滑り方を洗練させたい。
また、コブに関してはもっと縦に落とす練習をしなければいけないと思うし、未だにけつが後ろになりそうになるので、それはもう避けたい。

４年目になって、スキーにかけられる時間は激減し、スキーにも週 2 回もいけない可能性もあるため、一本一本を大切にし、今の時期からのイメージトレーニングや体づくりをしっかりしたいと思う。

SPUR

加島康平

目標：道予準決、岩岳個人 50 位、団体優勝、岩岳総合 2 連覇

まず入部当初、自分がここまでスキーに熱中することになるとは思ってもいなかった。
今まで丁寧に教えてくださった先輩方、悔しい思いをさせてくれた同期、後ろからケツを叩いてくれた後輩たちに感謝したい。

昨シーズンを振り返って、まず一番印象に残っているのは岩岳優勝である。
岩岳優勝のために自分は何をしなければならないかだけを考えて過ごしたシーズンだった。
結果は、部員みんなの力で優勝という男女共に最高の成績を勝ち得て、一定の達成感はあるのだが個人としての成績は全然納得いくものではなかった。

個人の結果は伴わなかったが、昨シーズンは今までのシーズンで一番スキーと向き合えた一年のように思える。
また札幌予選、道大会、デモ合宿と今まで経験したことがないことが多かったので非常に刺激的だった。これらを経験して一番思い知ったのは上には上がいること。
自分では真剣に取り組んでいたと思い込んでいたが、今思えばまだまだ甘かった。
この経験を生かして来シーズンは妥協せず死ぬ気でスキーに向き合いたいと思う。
後悔したくないので。

また、昨シーズンは初めて師匠をやらせてもらったが、そのおかげで今までとは違う視点からスキーを眺めることができた。また弟子の 3 人はキャラ的には非常に濃かったがやる気があり助かった。自分がどれだけ貢献できたかわからないが全員ポイントとることができたし、シーズン初期に比べると大分上手くなったように感じる。
来シーズンも師匠やるとなったら、技術だけではなく楽しさも伝えていければなと思う。

欲張りかもしれないが、最後に目標として道予準決、岩岳個人 50 位、団体優勝、岩岳総合 2 連覇の 4 つを掲げさせてもらった。
どれも今の自分の実力を考えると簡単に達成できるものではないが不可能ではないと自分では思っている。
現役最後のシーズン悔いのないようにやりきりたい。
来年は俺が優勝に導きます！

シュプール

金田康裕

道大会準決勝進出、岩岳 50 位以内

只今、2013/3/31 18:17、たぶん晴れ、たまに雪。朝里が終わって、追いコンが終わって、ちょうど 2 回目のたたきあいが終わった翌日だ。これから当分の間エレでレアキャラになってしまうので、今を今シーズンの区切りとして筆をとった次第。

ここ最近、追いコンで 4 年生やヤンからありがたい言葉をもらったり新執行部の意気込みとかを聞いたりすると、やっぱり自分の頑張りはまだまだだったなーと反省させられる。執行部としては全部小沼まかせだった、ごめんよ。個人としても、そんな低い目標でいいのか?!とたたかれた目標すら達成できなかった。そのため、師匠としては大会の成績で弟子を引っ張ることが出来なかった。しかし、弟子が何よりたくさんスキーに行きポイントを取り一級を取ったことについては嬉しい限りだ。エレを楽しんでもらう雰囲気づくりを頑張るという目標も、結局何人も部員が辞めるという残念な結果になってしまい反省している。秋レクでの滑り様はトラウマだが、個別に好評を得たので、それは良しとしよう笑。一方、1 年間を計画的にすごすって目標は全然達成できず、そのツケがたまって今年の執行部には大変迷惑をかけてしまっている、ごめんなさい。岩岳でがっつりポイント取って優勝に貢献するという目標もほんのささやかな結果に終わってしまった。それでも部として最高の結果を残せたのは、先輩、後輩、他の執行部のおかげ。感謝の気持ちでいっぱいだ。

これから全部のエレの活動にはいけないけど、できる限りなるべく顔を出したい。できる限り。これはけっこう真面目な目標。新 1 年生のみんな、シーズンまで覚えていてね・・。院試が終わったらこれまでがうそのようにかかわっていくんで、どうぞよろしく！やるからにはガチで。V2 は死守！死守ー！！

我々はその河を渡らねばならぬ

熊谷綾華

目標：技術選北海道予選出場・岩岳大会 30 位以内

前年度の岩岳大会では一応スーパーシード圏内に入ったりもしましたが、決して満足はできない一年間でした。一年を通して見返してみると大回り系、不整地は上達したような気もしましたが、悲

しいことに小回りはあまり上達したという実感がありません。この前の朝里大会では今までの人生で一番良い小回りができたのですが、そのあと諸事情で全く練習に行けなかったので、定着せずに終わってしまいました。

気が付けば大学生活もあと一年となっていました。今までスキーをするにあたって「あと何年ある」とかはあまり考えたりしなかったのですが、ラスト一年ともなるとそれを意識せずにはいられません。三年間スキーをやってきて、1つのシーズンというのが長いように見えて実は非常にあっという間に過ぎ去ってしまうものだというのは分かっているつもりなので、今シーズンは課題を一つに絞り、その課題を解消することを目標にやっていこうと思います。その結果上記のような、大会での目標が達成できたらいいなと考えています。

昨シーズンは初めて弟子を持ったシーズンでもありました。今まで年間通じてスキーを教えるということなど勿論やったことがなかったので、不安は結構ありました。シーズン前に遠藤と資料をあさり、何から教えるか、どのように教えるか打ち合わせをしたのを思い出します。公式練での弟子二人との練習は、(本当はあっちゃいけないとも思いますが)自分自身も新しいことを発見できたりして、とても充実していたように思えます。ぶっちゃけ弟子が優秀すぎたので、自分の教えたことが彼らの成長にどれだけ影響を与えていたのかわかりません。少しでも役に立っていたらなと思います。

おそらく次のシーズンも弟子を持つことになると思いますが、昨年度の経験を踏まえて、今まで自分が経験したことや考えたことの中で有用なものや、習得した技術をなるべく多く後輩に伝えて、みんなの技術の向上に少しでも貢献できたらいいなと思っています。

シュプール

鈴木紗也

目標：岩岳個人戦 50 位、総合優勝

執行部として

執行部ミーティングでは、予想以上に話し合うこと多いし、意見まとまらないし、雰囲気悪くなるし、決まったと思っても誰か掘り返すし、夜中 1 時に終われば早いほうという感じで、なかなかハードだった。それでも連絡遅かったり、詰めが甘かったり、他の学年には迷惑かけてしまった。改めてだめだめだなあ…　だめといえば、小沼に頼りすぎてしまった。あと清水。みんなでやるって本当に難しいことだと思った。でも全員いなきゃ成り立たない執行部でもあったように思う。大変なこともあったけど、この学年で執行部できてよかった。ありがと！

個人として

　執行部ということがきっかけだけど、任意参加の行事に行くようになった。橘井さんトレ、夏休みの個人トレ、合同合宿、イントラくらいだけど…。結論としては全部行ってよかった。ためになったのはもちろんだけど、単純に楽しかった！１、２年生のときから積極的に行けばよかったと今更思う。

　スキーに関して言えば、今までで１番成長を実感できたシーズンだった。今まで理解できても体現できないことが多かったけれど、身体の動かし方がわかってきたような気がする。３年生なのに先輩、同期、ときには後輩にもたくさん教えてもらった。すみよさん、落合さんには今年も頼ってしまった。師匠離れできずごめんなさい…。そしてこんな頼りない自分についてきてくれた弟子に感謝です。混乱させたこともあったと思うけど、上手くなってくれて本当に嬉しかった。だけど１人辞めてしまったのは、本当に残念で、止められなかったことが情けない。

岩岳

　岩岳直前の、練習に集中しなきゃいけないときに、チームがばらばらになってしまった。こんな事態を招いてしまって本当にごめんなさい。正直、優勝なんか絶対無理だと思った。それでも最終的に一致団結できて、岩岳中も本当に楽しかった。最終日の、本〇と競ってる中での団体自由。どうやって板拾ってはいたか覚えてないけど、自分のせいで優勝出来なくなったとひたすら思った。くまが昇ってきて、団体して降りようって言ってくれなかったら、ただ直滑降してたと思う。それでもみんなのおかげで総合優勝できて、図々しくも表彰台のてっぺん乗せてもらったときは、いろんな想いから泣いてしまった。上手く言えないけれどエレからもらいっぱなしの３年間だったので、今年こそはエレに貢献できる年にしたい。

宝居　和希

未提出

SPUR

第 47 代会長　水戸　京

目標：道大会　準決勝進出、岩岳スーパーシード権獲得

2012－2013 年シーズンは、スキーの難しさを思い知り、自分のへたくそさに愕然とした苦しいシーズンでもあった。シーズン後半に結果が出てきたのは良かったが、シーズン前半は、油断していたのか、自分の滑りはかなり迷走し、関係のないジャンプの練習をしていたこともあったりとふわふわしていた。ほんとにビデオすら見たくない。
調子の上がらないシーズン中でも、運よく道大会に出場できたことは自分にかなり影響を与えた。自分が井の中のボウフラ並みの実力しかないことがとても悔しかったし、情けなかった。それでも、道大会に向けてチームに混ぜてもらって準備をしたり、大会で実際に滑って得たものは大きかった。ただただ練習した。
なにより、昨年度のシーズン後半に自分の滑りを変えられはじめたのは、多くの人の声を聞くことができたからだと思う。一流のコーチから学ぶ事は大きいが、それが 100%自分には活かせないし、吸収できないことも多い。上手くなるきっかけはどこにでも落ちている、先輩はもちろん、同期や後輩の一言が、そのコーチ陣の教えと自分の理解をつなげることがある。少なくとも自分はそうであった。いろいろな人の考え方、上達へのアプローチの仕方から自分に合うものを見つけられれば、それは自分にとっての財産となる。まず、すべての意見を一旦受け止めてほしい。
来シーズンは自分が部長として迎えるシーズンである。執行部の同期たちにはまったく不安はない、信頼している。昨年度、岩岳優勝し、この二連覇のチャンスを逃すわけにはいかない、簡単だとは思わないがなんとしても獲りにいく。そのために、まずオフシーズンからスキーを意識してトレーニングをし、自分がスキーの一回の練習の集中力をあげ、自分に足りないもの、欠点に向き合っていく。周りのアドバイスの声に注意しながら、現状に満足せずに、スキーを上達していきたい。
立ち止まることなく、来シーズンに向けて準備をし、結果を残す！
来年の飲み会にもクリスタルトロフィーがあると信じて。

Spur

第４７代副会長　吉田　拓也

目標：道大会決勝進出、岩岳個人戦表彰台、岩岳連覇

昨シーズンの目標はどちらも達成したのだが、札予は枠が増えていたし、岩岳の目標もとても曖昧なものだった。なので今年は大きくて明確な目標を掲げてみた。また、執行部として部を運営し連覇したい。そのためにすべき事を考えて実行に移していきたい。

昨シーズンの中で個人的に一番大きかったのは道予に出たことである。結果はダメダメだったが、出場したことによって意識は変わったし、そこで結果を出してみたいと思った。道大会で印象に残っているのはヤマタクのジャイアント小回り。なんか上手いを超えて次元が違った。学生の大会にとどまっていた自分にとっては良い経験だった。来年はより良い成績を残せるようにオフシーズンから意識を持って、ハイシーズンにつなげていきたい。

あと今年改めて思ったのはメンタルって大事だなってこと。一番感じたのは岩岳のコブの時である。去年は緊張しまくって大変だったが、今年は「藻岩のうさぎ平をあんなに滑ったんだから大丈夫」と自分に言い聞かせることができ良い結果につながった。来シーズンはそこまでの自信が持てるほどの練習ができればいいと思っている。

執行部としては副部長になった。副部長は部のトップでもないし、会計やトレみたいに専門的な役職でもない。正直自分が仕事しなくても部はまわる気がする。その中で自分なりに考えた副部長の仕事は、部長の補佐と全体を見渡して目の行き届いていない部分をチェックすることだと思う。幸い今年の部長はきちっとしたタイプではないので、自分がすべきことは多いのかなって思ったりする。笑

最後に一年間師匠として指導してくださった上原さんにはとても感謝しています。特に藻岩でのコブ練は技術だけでなくタフさもついたと思います。ありがとうございました！

spur

岩城里奈

目標

岩岳２ケタの順位・エレにたくさん関わること

昨シーズンの大きな目標は、思いっきりやることでした。もちろん大会での目標は立てていましたが、エレとずっといられる最後の年だったので、悔いの残らないよう楽しむ、そしてうまくなれればいいなと思っていました。結果、去年の活動に満足しています。怪我や体調を崩したりして滑走日数は少なかったし、おそらく他の人と比べて考える量もそれほど多くなかったので上達のスピードが速いとは言えない状況でしたが、師匠に熱心に教えて頂き、最後の朝里大会でやっと成果が出せたように思います。

エレ数年来の函館移行でエレの活動に頻繁に関わることができなくなり、少し外側から眺めるようになってから、エレが本当に熱心に部活に向き合っているのだと実感しています。全国優勝するためにここまで頭や体やお金を使っている部活ってあるのでしょうか。そのように熱心に取り組んでいるみなさんに気持ちで負けないように（スキー環境がとても良いとは言えないので技術はなかなか難しいでしょうが)、スキーを全力で楽しもうとしている函館の仲間に混じって、今までとは違う角度でスキーに取り組み、楽しみながらうまくなれればいいなと思います。今年の大きな目標として、できる限りエレの活動に参加して存在感をアピールすることを置きたいと思います。また、同じ学年の仲間が執行部として部を引っ張っているので、少しでも力になれる場面を作りたいです。

ＳＰＵＲ

安藤　実津季

今年のＳＰＵＲを書くにあたって、昨シーズンの自分のＳＰＵＲを読み返してみました。それの最後に、今シーズンは伸び悩みの壁にぶつかるだろうと書いてありました。今シーズンはその予想通り、がっつり壁にぶちあたりました。

昨シーズンは外足の意識のみで滑っていったのですが、今シーズンの最初の公式練で内足に関することを初めて教わり、そして早々にパニックに陥りました。何度やっても誰に

習っても出来なくて、その時期はスキー行きたくない！と思っていました。がしかし、兄弟弟子のｋ村にスキーに来いやあと怒られました。スランプで行きたくないときもあるけど、行かないと何も変わらないからと教え諭されました。また、団体のことで悩んでいる時期も励まされました。今シーズンは新しいことを習ってやる気が上昇するとともに、それが出来ないことで悩んで２年目兄弟弟子に助けられるというシーズンでした。２年目兄弟弟子は、私が止まれなかったり、習ったことが出来なくて迷惑をかけ続けましたが、面倒を見続けてくれて、とても頼りになり感謝しています。　と、なんか一方的な兄弟弟子愛を語る文となりましたが、今シーズンは兄弟弟子だけでなく、同期にも非常に助けられたシーズンでした。みんな私にいろいろ教えてくれて、面倒をみてくれてありがとう。

いろいろ教えてくださった師匠、先輩方、とても世話をかけましたが助けてくれた同期、後輩にはとても感謝しています。特にお師匠さまには、多大なるご迷惑をおかけました・・。理解がしぬほど遅くてすみませんでした。茶番の多い公式練楽しかったです。

今年も昨年同様、方向性を見失うことなく、成長することができたのではないかと思います。いろいろとありましたが、岩岳でもポイントを取ることが出来、また念願の団体にも参加することができました。

ただ、今シーズンの後悔としてはこぶが悲しい結果に終わってしまったこと、クリスマスイブもいわの大回りを超える大回りが、その後一回も出来なかったことです。やはりあれは聖夜の奇跡ってやつなのでしょうか・・

しかし来シーズンこそはそれらを克服して、最高のシーズンにしたいと思います。

来シーズンの目標としては、岩岳はこぶを克服して決戦で２桁、また団体でもがんばりたいと思います。朝里も決勝まで残りたいです。道大会にも出場することを目標にしたいと思います。

また、とうとう自分が師匠になるシーズンなので、自分の弟子の成長を促せるようがんばりたいと思います。

SPUR

加賀屋　潤

＜目標＞

・個人戦 50 位突破&岩岳 2 連覇

・道予準決勝出場

岩岳新人戦でポイントをとれなかった悔しさをバネに、今年こそはと思っていたシーズンではありましたが、岩岳に出場することはできず満足のいくシーズンにはなりませんでした。この SPUR を書く前に去年書いた SPUR を読んだのですが、「岩岳でポイントを取りたい」と漠然とした目標が書いてありました。個人戦に出場した選手と比べると、具体的な目標を考えずに、低い意識のままシーズンに入ってしまったことが悔やまれます。

だからこそ、今期は上にあげた目標を達成できるよう本気で取り組んでいきたいです。中でも岩岳 50 位という目標にはこだわっていきたいと思います。「50 位」というレベルと自分の滑りとを比べ、どうすればそのレベルを超えられるのかをしっかり考えて、滑りを大きく変えていけるようにしたいです。

また、今年は弟子を持つことになるので、今までの自分の経験・失敗を生かして師匠していきたいと思います。弟子は絶対上手くしてやるから覚悟しろよ！

次に、師匠にはシーズン中いろいろとお世話になりました。ありがとうございます！
ただ、その恩を結果をだすことで返したかったのですが、うまくいかなくて申し訳ないです。今年返せなかった分も含めて来シーズンは爆発させたいと思っているので期待しててください。

最後に、目標や反省をつらつら書きましたが、今年も「スキーを楽しむ」ことだけは忘れないように 1 年過ごしていきたいです。
執行部としては、誰一人脱落者が出ないようにエレを盛り上げて、全員で岩岳 2 連覇を目指していきたいと思います。

Spur

神村圭哉

来シーズンの目標：道予準決勝進出、岩岳個人戦 50 位以内

まず、最初に大きなけがや病気もなく無事に 2 年目のシーズンを終えられたことが 1 番よかった。体が一番大事です。そしてチーム的にも個人的にも割と充実していたシーズン

だった。チームの目標はもちろん、個人的に立てた目標も達成できた。（目標が低かった気もするが…）これも師匠をはじめとする先輩方やコーチの方のおかげだと思う。

１年目のシーズンの後半はなかなか思うようにいかず、朝里大会で個人選に出場できず結局１級も取れないままシーズンを終えてしまった。この時に圧倒的な実力不足を感じ、来シーズンはもっと頑張ってみようと思った気がする。オフシーズンからこの気持ちをもって取り組めたことが今シーズンの結果につながったと感じる。

今シーズンの反省としては岩岳個人戦出場を目標においていたため、選考会後の具体的な目標がなく、若干モチベーションが下がってしまった。朝里大会でも、成績が振るわなかった。大会前にもっとやれることがあった。あと、自分の団体のセンスの無さには驚いた。

個人的には目標は達成できたが、いまシーズン中のビデオを見てみると自分の滑りはまだまだだなと強く感じる。来シーズンは上級生として後輩に教えられるような知識と技術を身に着け、また札予にも出場できるようになるのでそこで通用するように（せめて上に書いた目標を達成できるくらい）頑張りたい。なんかふんわりまとめてしまったが、こんな感じで。

あと学連やっていく身としてはちゃんと人と話せるようになりたい、切実に。

Spur

栗子健太郎

昨シーズンは自分の中でどうやったら滑りが変わるのか、どうやったらうまくなれるのか、などたくさん考えた。自分の理想となる滑りや満足のいく結果が出せず、岩岳、そして朝里大会でサポートに終わるという悔しい１年だった。1 本 1 本滑るごとに課題が見つかってそれらは結局自分自身で消化しきれずに来シーズンへの自分の課題となってしまった。

来シーズンはとりあえず岩岳の出場権をつかみ、さらにやるからには上を目指す。課題へのアプローチも変えていく。来シーズンへのモチベーションは、昨季自分が経験した悔しい思い。昨季に経験したことは自分の中でも思い返したくないくらいの悔しさだった。この悔しさだったら誰にも負けないだろう。だからこそ来季はそれをバネに成長する。就活しながらでもたくさんスキーにいける時間を確保するために前期は勉強頑張ろう。そして、岩岳 2 連覇を達成し、仲間と素直に喜びを分かち合いたい。

しゅぷーる

西川隆将

〇今シーズンの感想

今シーズン滑ってみた感想として、ピンと頭に思い浮かぶことは「スキーは意識のスポーツ」ということです。高校の時に自分は卓球をやっていました。そこでどうしたら相手に勝てるかということを高校 3 年間という短い時間の中で考えた時、卓球のようなラリーポイント制のスポーツでは単純なミスの一つが相手に流れを与えてしまい、それ自体が命取りになるので、体にミスしない動きを染み込ませる、どんな状況でも自分の動きができるようになるために練習時間の半分を多球練習に費やしました。そのことをシーズン初めにスキーに応用していましたが、最初は順調でも途中からうまくいかないようになり、そこでスキーのことを深く考えてみようと思いました。これが大体選考会が終わったあたりのことです。そして今、ぼんやりとですが自分は前述したとおり、「スキーは意識のスポーツ」だと考えています。自分の中ではスキーは体に覚えさせるのではなく意識に覚えさせるスポーツです。具体的にいうと、スキーは卓球のように反射的に体を動かすのではなく、あらかじめ予測して意識を構築していくスポーツなのだということです。滑走中、自分の体がどうなっているか、どう動きたいのかを常に考え、体の動きを最適化させる意識を習得することがスキーの本質だろうと思います。これが一つ目の感想です。

二つ目の感想として考えることは「スキーは二日以上やらないと鈍っていく」ということです。このことは学連大会が終わった後、ちょうど叩きあいの準備をしていた時期に如実に感じました。それまでのカンを取り戻すのに一日、ひどい時は三日くらい必要になります。何故このことをわざわざ書いたかというと、これこそが僕の来シーズンへの大きな不安だからです。今シーズンは二年生ということもあり、何も考えずただただスキーに行っては寝て、寝てはスキーに行って・・・という生活ができましたが、来シーズンは就職活動とそれに伴う準備をしなければならず、今シーズンほどはスキーに集中できないことが考えられます。自分の将来だけでなく、今まで育ててくれた家族のことを考えるとスキーを優先するわけにはいきません。そのことを踏まえ、来シーズンはスキー場にいなくてもできること、具体的に言うと自分の部屋でブーツを履き色々なポジションを作るといったようなことにより意識をおいて取り組んでいきたいと思います。当然、スキーができる時には自分の現在の弱点である切り替えまでの体重移動のぎこちなさを改善できるよう、もっと動きのある滑りができるよう意識していきたいです。

○来シーズンの目標

来シーズンの目標として自分は二つの目標を掲げたいと思います。

①自分が見て納得する滑りができるようになること、

②自分の弟子にスキーの楽しさを感じてもらうこと

一つ目の目標としてどうしてこのような目標を置いたかというと、今シーズンはとにかく誰かに勝つ、何位になる、ということを大会やその他の行事の度に設定し、取り組んできましたが、シーズンの終わりになってなんで自分がスキーをやっているかわからなくなりました。それは今でも続いています。まだ自分の中で明確な答えは出せていませんが、ただひとつ言えることは誰かと競争するためにスキーをやっているわけではないということです。当然競争することや勝敗を決することの楽しさはわかります、しかし、私はスキーにそのことを求めていません。目標はモチベーションを向上させる目的で設定すると自分は考えているので、岩岳大会や学連大会で何位を取るとかいう相対的な目標より、こういった絶対的な目標の方が自分に合っていると思ったので上記の通り設定しました。

二つ目の目標は今まで自分のためにスキーを教えてくれた先輩方に対してどうすればその恩を返せるのかと考えた結果、生まれた目標です。スキーは他のスポーツと違いレジャー性が強く、一日や二日泊まり込みで滑れば十分楽しんだ気になれるスポーツです。しかし、せっかく北大に来て、エレガントスキー部を選んでくれたからには、色々な斜面を滑る感覚、ものすごいスピードをコントロールしている感覚などの、より深いスキーの楽しみを知ってもらいたいです。そのためにオフシーズンによりスキーの知識を身に付け、弟子には効率よくうまくなってもらうよう努力します。これで少しでもエレガントスキー部に恩を返せたらなと思います。以上でしゅぷーるを終わります。

シュプール 2012~2013

丸岡篤史

来シーズンの目標

岩岳：全種目 80 位以内　　朝里：予選から順位を落とさない　　こぶ：常に 85 は欲しい

「俺は絶対エレスキ入る！！」そんなことを語っていたアイツを馬鹿にしていたのが懐かしい。まさかここまで夢中になるとは・・・。相変わらず金欠に苦しみ、週４でスキー

に行きながら週４でバイトをした。スキーしている記憶しかない２月もである。しかし、どちらかといえばバイトのほうが優先的で、昨シーズンは結局滑走日数 70 日と控えめな結果となった。金がないので仕方ない。だが、あと 10 日あればもっと上手くなったという後悔がかなりある。正直今年の冬は授業がきつい。だからこそ夏は荒稼ぎをして、冬はスキーに集中できるようにしなければいけない。金も実力のうちである。

さて、昨シーズンは学校でスキーの勉強をし、スキー場で試し、家ではイメトレしながら寝るという予習・授業・復習の黄金サイクルを回し続けたシーズンである。その結果、数少ない公式練や人に教わる機会に多くのことを吸収することができたのだと思う。また、師匠には滑り以外でも多くのことを学ぶことができた。選考会を通ってから言われたことは特に印象に残っている。今年からは自分も師匠となるので、貴之さんのように滑りだけでなく、心構えなども伝えていける師匠になりたい。

滑りに関してだが、昨シーズンは多くの技術を身につけることを優先した。いい感覚を得ても、さらに新しい技術、新しい感覚を求め続けた。その結果、滑り自体は悪くなっていったと感じている。正直１月前半の自分が一番上手かったと思う。あのころは大回りの感覚が非常に良かった。しかし新しさを求めていくうちに忘れてしまったのである。いい感覚ってのは、ずっとキープしなくてはいけないというのが今の考えだ。滑りの引き出しを多くできたことに関しては満足している。むしろ２年目は何でも吸収したほうがいいとも思う。しかし自分は大会で、結局どう滑ったらいいのかを見失うことになってしまった。もちろん緊張もあったが、迷いながら滑っちゃだめだとよくわかった。

そんな反省を踏まえて３年目のシーズンは、手当たりしだいに新しいことをするんじゃなく、自分の好きな滑りを追及してみようと思う。そのためにも、いい感覚を崩さないように調整を加えていくイメージで練習したい。もちろん整地の話である。

こぶは・・・また春シーズンを怪我で無駄にしてしまった。今はかなり危機感を感じている。確かに去年はシーズンイン前に、「整地で突き放して、こぶは知るか」というプランを立てた。ある意味計画通りに進んだが、結局こぶが下手糞では戦えない。朝里がいい証明だと思う。予選の順位は 20 位（うろ覚え）、しかしこぶのある準決で２倍以上になった（これは確か）。整地神なんて一部には呼ばれるが、汚名でしかない。来年は怪我せず、こぶを上手くなる！結局これが目標かも。

最後に、今の自分がこうしてシュプールを書けているのも、自分が１年の時の執行部の方々のおかげであり、先輩方の最後の岩岳での優勝にわずかながら貢献できたことはすごく嬉しかった。これからも自分がエレに残れている喜びをいつまでも忘れず、最高の仲間とともに楽しく怪我なくスキーをしたい。Enjoy ski for life!　３年目、これ忘れんなよ！！

SPUR 2012-2013

三浦和仁

〇来シーズンの目標

岩岳：30 位以内

朝里：10 位以内

札予突破、道予準決勝進出

今年のシーズンは自分にとって色々と考えさせられるものだったと思う。やっぱり一番大きかったのはケガ。個人戦選考会をアップなしで滑ることになったときはさすがに落ちることを覚悟したけど、まさか大会直前で出場できなくなるとは思いもしなかった。岩岳で結果を出すつもりで準備してきたから、大会に出るなと医者に言われたときは本当に落ち込んだ。しかも、板に乗ることも禁止されたから岩岳まで板もブーツも持って行けず、大会を下で見るだけの日々となった。滑れないと 10 日間って本当に長い。本部の仕事をしながら大会を眺めて、なんで俺は滑ることすらできないんだと思った。自分が本当なら入って滑ってくるはずの団体を見ているときはそこに自分がいないことの悔しさを感じた。俺が抜けたことで急に団体をやることになり、一番大変な思いをさせてしまった金田さんが滑ってよかったと言ってくれたのが唯一の救いだったかな。だから、エレの大会の結果がとてもいいものだったのはとても良かったけど自分が選手として関わった上で優勝したかったというのが正直なところ。でも、大会を違う立場から見ることで気づいたこともたくさんあるし、あのケガには意味があったと来季に思えるようにしたい。

来季は師匠として弟子を教え、執行部として責任を持つ立場となる。与えられる側から与える側になるわけだから受け身ではいけない。特に一緒に頑張る弟子には滑りを変えるきっかけを与えられるようにしたいと思う。

あとは自分がうまくなるために何が必要なのか今まで以上に考えていかないといけないと思う。それぐらいしないときっと結果は付いてこない。

来年は笑ってシーズンを終える。

Spur

向井文梧

目標：岩岳個人戦でリザルトの１ページ目に乗る！&道予決勝進出

さて、執行部になったわけで。トレ部長になったわけで。まぁオフシーズンはみんなから多少嫌われ、シーズン入って感謝されるように頑張りたいなと。やりたいこととか、質問とか、気軽にお願いします。

去年はここになんて書いたっけ…。そう思って見返せるのが spur のいいところ。あぁ、そうそう、個人戦 2 桁って書いてた。先輩たちの話を聞いて、ちょうどいい目標だろうと思って設定したけど…カナダからお叱りのメールが届いたことを鮮明に覚えてます。確かよしだにも。今思えばあのメールに返事してないです、ごめんなさい。なんて返そうか迷ってるうちに忘れちゃいました。でも、そのメールで少し自信ついて、シーズン前には目標変えてました。

選考会、密かな目標であったクラブシードは、実力では届かず。でも、辞退があって運よくもらえた。岩岳では、そのクラブシードと、天候と、滑走順と、ほんとに運がよかったと思う。結果発表の後で、1 年生の時の TOEFL 思いだした。単位も綱渡りだし、自分らしいっちゃ自分らしい。まぁ、運も実力のうちってことで、今年はご容赦いただきたい。かがや、くわこにも大変感謝しております。そのうち飯も行こうな。なんとか次につながるものを得られたし、これを足掛かりに、来年こそは実力だけで戦えるように。とりあえずさっさとロング改造計画立てんとね。どうにもならんね。

そして、うえはらさん、たかゆきさん、ほんとにお世話になりました。ありがとうございました。来シーズンはなんともう、僕が教える側に回ります。お二人を超えれるような師匠になるべく日々精進いたします。どうぞ応援してやってください。

今年は一年生もたくさん入って、いろいろと楽しみ。とりあえず ELAN は二人…いや、三人かな。今年も言うたるー！マジョリティなんかに負けんぞー！

あ、うえはらさん！そういえば、しーすーの約束どうなったんですか!?

～シュプール～　この一年を振り返って　　2012～2013

笠井　風太

シュプールとはドイツ語で足跡という意味らしい、ということでエレでの昨シーズンを振り返って行きたいと思う。
僕がエレガントスキー部に入った理由は自分でも良くは分からない。入部者決定ミーティングの日にふらっと Box を訪れ、その場で入部を決めた。
そんな感じで入部したのでシーズンに入るまで（もしかしたら入った後も）「北大に入ったらエレでスキーをするんだ。」と入部してきた人とは何か差があったのかもしれない。
だけど、オフトレを繰り返すうちに段々とエレという部活が好きになってきた。こうしてシーズンインまで来ると僕の大学生活の中でエレは欠かせないものとなっていた。
シーズンインしてスキーをしていくとそれぞれのスキーに対する価値観が見えてきた。
こんなことを書くと二年に怒られそうだが、僕らの代は「スキーに真面目に向かい合って、真剣に上手になろうとする。」こういう考えの人が多かった気がする。そんな中で僕は純粋にスキーを楽しもうと考えていた。
この考えがスキーの上達につながったのかは甚だ疑問なのだが、僕はシーズンを通してスキーを遊び尽くしたと感じているので、「スキーを好きになる」というまるでオヤジギャグのような目標は達成できたと思う。
昨シーズンの大会などの結果を振り返えると、新人戦選考会では満足のいく滑りができなかったが、フィッシャーカップ、朝里、岩岳ではその場その場の自分が納得できる滑りができたと感じている。シーズンの最後では無事一級も取れた。こうして書いていくと反省することも無さそうだが、ひとつ上げるとしたら来年の目標とも重なってくる『スキーを楽しみつつも、結果も追求していく』こんな意識を持てなかったことだろう。
スキーを上手くなることと、スキーを楽しむということは決して相反することではなく、むしろスキーが上手くなったら、更にスキーが楽しくなると思う。至極当然のことだ。
来シーズンの目標としては『スキーをもっと楽しむ、ためにもっと上手くなる』
具体的な目標としては、小樽予選で納得の行く滑りをして、岩岳の個人戦に出場すること。
決して簡単なことではないと思うので、そのための努力は惜しまないで後悔ないシーズンにしていけたらいいと思う。
あと去年、文梧さんが言っていたが、松島じゃ不安なので僕もエレの ELAN を引っ張っていくために対マジョリティ用の何かを見つけなければ！

Spur

北尾俊喜

目標　・道大会準決勝進出

・岩岳個人戦枠獲得

・朝里決勝進出

ほとんどの人が思うでしょう。「あれっ、書いた人の名前間違ってね？」
いいえ、間違っていません。書いた本人は北尾俊喜です。
目標に書くのさえ場違いな立場だとは自覚しています。
この目標を書いているときでさえドキドキしているし、正直びびってます。
だけど、トレが終わる頃にはこのドキドキ、びびりが半分に大会の滑る直前にはゼロにするつもりです。ということで誰に何を言われようとこの目標は変えません。

話変わりまして、今年一年を振り返りたいと思います。
そもそもエレに入るきっかけは１人の先輩に新歓で話させてもらえたおかげでした。入ったのは良かったのですが経済面的に考えて入部当初から１月ぐらいまでは１年間で辞めようと決心しながらスキーをしていました。親にも１年間で辞めるしお金がかかるスキー部に入るわと言い切っていました。１年間だけだと考えていたので絶対悔いのある事だけは残さないでおこうと思ってひたすらスキー場へ行きました。
だけどこの spur を書かしてもらっている時点で２年目のシーズンを迎えられています。これはお金にはかえられないスキーの楽しさを教えてくださった師匠、先輩方、同期のおかげです。本当にありがとうございます。あとあの大会での悔しさを味わったらやめられないですね。
岩岳大会の小回り後の申し訳なさ、朝里大会のグリーンコブを滑る同期の姿をビデオ越しに見る屈辱感は忘れずにこれからスキーを続けていきたいです。

またスキーを修学旅行でしかしたことない状況から逆に修学旅行生を教えられる立場になれた事だけはこのシーズン頑張ったなと思える唯一の点です。
長々と書いてきましたがスキーを楽しむことが一番大切だと思います。
来年もこの楽しさは忘れずにスキーを続けていこうと思います。
エレガントスキーに入って良かったーーー！！！！！！！！！

SPUR

田嶋　彩野

目標：岩岳大会個人戦 30 位以内、技術選樽予突破

　エレガントスキー部のことを知ったのは確か高 2 の秋くらいだったでしょうか。北大を志望校にきめて、受験勉強のモチベーションをあげるために北大のサークルのホームページをいろいろ見ていました。もともとスキーを年 2 回ほどやっていて、スキーが大好きだったので、北海道にいけたらスキー部に入りたいと思い、スキー部系のサークルのホームページを見て、エレのギャラリーやブログから楽しそうな雰囲気を感じました。実際に説明会や新歓スキーに行って、ホームページから感じる以上の楽しさを得て、1 回目の説明会で入部を即決しました！ホームページ力すごいです!!
さて、最初は陸トレの想像以上のガチさが受験で鈍った体に響き、びっくりしました。でも座学ばっかりの授業後に、体を動かすのは楽しいと感じるようになりました。同じくらいキツいとも感じますが・・・
いざシーズンイン。毎週日曜日の公式練は国際スキー場やルスツ、藻岩スキー場で一つ一つスキー技術を学ぶことができ、また普段は授業後にバスや先輩の車に乗せていただいてオーンズに行く、というスキー生活は本当に新鮮で充実していました。
岩岳大会では個人戦に出させてもらい、また団体もやらせていただきました。個人戦の決戦が一番滑れませんでした。特にコブが全然滑ることができず、コブではないところを滑った他大の選手の方が点数が出てるのを見て、すごく悔しい思いをしました。スーパーシードをとるという結果を残せましたが、来年はちゃんとどの種目も悔いの残らない滑りがしたいです。団体練習では、映像を見るたびに「合わせられたと思ったのに・・」とすごく凹んでいました。しかし、先輩方の後ろについて滑ることで、また少し滑りも変わってきて、本当にいい経験になりました。いざ本番では規定の序盤でミスしてしまい、滑り終わったあとに泣き、自由演技の前に緊張で泣き、自由を滑り終わって、よく分からずに泣き、なんだか今年の岩岳は泣いてばかりでした。ターンと同じようにメンタル面の切り替えの強化もしたいです。
昨シーズンたてた目標は 1 級をとることでした。12 月 30 日に 2 度目の受験で 2 級に受かり、3 月 30 日に 1 級を取ることができました。しかし、コブはいまだにスタンスが広いし、後傾であるし、あげたらキリがないくらい課題が山積みなので、来シーズン絶対に克服します。最初に書きましたが、今年の目標は岩岳大会個人戦 30 位以内、樽予突破です。そのためにオフシーズンの陸トレやイメトレからしっかり体を鍛え、シーズンインしたらロング板での苦手なロングターンの練習と、new ショート板でのショートターン、コブの練習に励みたいと思います。また昨シーズンは、オーンズに行った時にただ単に滑って何も得

ずに 2 時間弱で帰る、ということを多くしてしまったので、おそらく昨年よりも滑走日数が減ってしまう今年は１回１回しっかりとした練習を積みたいと思います。
最後になりましたが、この１年、とくにスキーシーズンは本当に充実して楽しく滑ることができました。公式練のときだけではなく、オーンズであった時もいつも滑りを見て下さり、一つ一つ丁寧に教えてくださった師匠の下条さん、宮本さんには大変お世話になりました。本当にありがとうございました。

シュプール

西田尚功

来シーズン目標：小樽予選通過、道大会準決勝進出、岩岳大会団体戦出場、個人戦 100 位以内、朝里大会決勝進出 30 位以内、テクニカルを受ける

去年の新歓期、大学で何かを本気で打ち込みたいと思い、サークルを探していました。そのうちにスポーツに打ち込みたいなと思い始め、そしてそのスポーツにスキーを選び、僕はエレを選びました。一年間本当に色々な事があって、エレでの活動はオフシーズンから始まったが、オフシーズンも充実していたし、シーズンも当然充実していた。大学で何かに本気で打ち込みたかった僕にとって、エレを選んだ事は正解でした。

さて、今年のシュプールでは来シーズンの目標を掲げる事が主となると思うので、目標について語っていきたい。今シーズンの目標は、エレで一番滑りに行くこと、1 級を取ること、岩岳新人戦表彰台、朝里大会準決勝進出であった。滑走日数的にはエレで一番滑りに行くって目標は達成出来たが、来年はもっと質を追求していきたい。1 級は取れたし、朝里では準決勝まで行けたけど、岩岳では満足の行く結果は残せなかったし、朝里の準決勝では散々な滑りをしてしまった。悔しかった気持ちを忘れる事なく、来シーズンは必ず自分で満足の行く滑りが出来るようになりたい。

来シーズンの目標は上にも書いたように、小樽予選通過、道大会準決勝進出、岩岳大会団体戦出場、個人戦 100 位以内、朝里大会決勝進出 30 位以内、テクニカルを受けることである。

最初の目標は小樽予選である。来年は成人式のため札幌予選に出場する事が出来ないので、小樽予選を通過して道大会に出場する事が第一の目標である。道大会に出る事が出来たなら、準決勝のバーンを滑りたい。また、来年はチームに入る。チームに入ったからには道大会で結果を残さなければならない。道大会で結果を残す覚悟を持たなければならな

い。小樽予選は来シーズン入ったらすぐにあるので、通過するためにはシーズン初期から 1 本 1 本集中して、質の高い練習をしていかなければならない。また、今シーズン中に出来る限り滑り込んでおかなければならないし、オフシーズンにも来シーズンを意識してトレをしていかなければならない。

次の目標は岩岳である。僕にとってもやはり、岩岳が一番の目標である。岩岳では団体戦に出る事を目標にした。それは団体戦が岩岳特有であり、去年の先輩や他大の団体演技を見ていて、楽しそうで格好良くて僕もやってみたいと思ったからだ。岩岳はまずこの枠を取ることに全力を注ぎたい。個人戦選手として出場する事が出来たなら、エレの優勝にポイントという形で貢献する。具体的には、100 位以内に入る。

次に朝里大会である。僕は学連補佐となったので朝里大会では学連補佐としても頑張りたい。結果としては、学連のメンバーとして恥ずかしくない結果を残したい。そのために決勝に進出して 30 位以内に入る。

また、最後の目標としてテクニカルを受けることを掲げた。シーズンの結果を考慮して受ける実力に達していそうなら受けようと思う。来シーズンを充実したものにしてもっと成長してシーズン終わりにテクニカルを取れるくらいになっていたい。

僕が掲げたこれらの目標はどれも簡単には達成出来ない目標である。これらを達成するために来シーズンどういう滑りをしていきたいかを具体的に考える。

まず、来シーズンを充実したものにするためにはこれから始まるオフシーズンがとても大事になってくる。オフシーズン中に解決したい問題は左右差である。自分の滑りのビデオを見たり、滑っている感覚的に左外足がとても気持ち悪い。昔やっていたサッカーで右足しか蹴れなかった影響か左足の筋力が足りないのであろう。また骨格的に左腰が右腰より後ろにあると思われる。この問題はオフシーズンに解決する。インラインや普段のトレでなおしていくのはもちろん普段の私生活でも気を使っていきたい。シーズン中はこの問題にすごく悩まされた。意識した結果シーズン後半は改善出来たが根本からなおすのがベストであると思う。

シーズンに入ったら次のような滑りをしていきたい。

大回り

ターンマックスのシルエットで長い軸を出せるようにしていきたい、板の走りも追求したい、谷まわりを長く見せる滑りをしたい。

小回り

両足が同調した滑りが出来るようになりたい。ずらす事でなくターン孤を深くする事でスピードをコントロール出来るようになりたい。

不整地

小樽予選の通過の鍵はコブにあると思う。そのためにもコブは大事であると思う。来シーズンは次のようにコブを滑れるようになりたい。

まず縦コブを習得したい。大会で結果を出すためには縦コブが出来るようにならなければ

いけないと思う。そして何より縦コブは格好良いので憧れる。大会とかを抜きにしても習得したい。そして、バンクコブも習得したい。色々な滑り方が出来ればどんなコブにも対応する事が出来るようになれると思う。また、大会の一つのコブで二つの滑り方を見せられるような選手になりたい。

こういう滑り方をしたいというのは簡単だが、そうやって滑るのは難しい。そして、このように滑るためにどのような事をすべきか自分なりに考えているのですが、それをここには書けないので省略します。自分なりに考えていることを実行できるようになりたいです。

色々と書いていたらとても長くなってしまいました。去年の自分ではこんなにスキーについてたくさん書く事は出来なかったと思うし、去年の最初より確実にスキーを好きになっていると思う。スキーはうまくなればうまくなるほどより楽しくなるスポーツであると思う。色々と来シーズンの目標を書いてきたが、一番の目標はうまくなって今よりももっとスキーを楽しめるようになることです。

思えば今までこんなに一つのスポーツに熱中したことはなかった。大学で打ち込むことにスキーを選んで本当に正解だったなと思います。また、こんなにスキーに打ち込めたのは師匠をはじめ熱心に指導してくださる先輩やコーチ、共に競い合う同期がいたからだと思っています。辛くなることもたくさんあったけど、僕はエレという環境でスキーが出来ることを幸せに思います。

シュプール（’12～’13）

番匠谷博之

エレガントスキー部として過ごした一年間をシュプールとして振り返ってみたいと思う。

まず、僕がエレガントスキー部に入ったきっかけは、スキーという自分にとって未知のスポーツに打ち込みたいと思ったことと、週一回というものの中学高校と続けてきたバスケットボールができるという単純なものだった。せっかく北海道に来たんだからウィンタースポーツをしようという気持ちも入部を後押ししてくれた。オフシーズンのトレーニングからエレガントスキー部の生活が本格的に始まった。もともと体を動かすのが好きであるから、トレーニングがキツいと思ったことはあまりなくて、むしろオフシーズンでも十分楽しむことができた。

シーズンに入りスキーに行き始めると、全く滑れない自分をもどかしく感じたり悩んだりして正直スキーを楽しむ余裕なんてなかった。そんな自分に対して、師匠の梁義さんをはじめたくさんの先輩方が親身になって一からスキーを教えてくれた。先輩方のご指導のおかげで、だんだんと滑れるようになり、スキーの楽しさが分かるようになってきたのがシーズンの中盤あたり。そのころには、同期の中にも一級をとる人が出てきて焦り始めたのも覚えている。焦っても仕方ないし自分のペースで上手くなっていこうと思って、できる限りスキー場へ行った。そして、岩岳までに二級を取るという目標が達成できずに岩岳を迎えた。岩岳では、スキーが個人スポーツでありながらエレガントスキー部というチーム全体で団結して戦うという素晴らしさに出会えた。団体戦はその象徴であると思う。自分も来年は団体メンバーとして岩岳に出場したいと強く感じた。新人戦は、今まで練習してきた自分のために、エレの総合優勝のために、それから自分の時間を割いて教えてくれた師匠や先輩方やコーチの方々に恩返ししたいと思って滑った。総滑は満足いく滑りができなかったが、小回りはあの時点の実力をほぼ出し切れたと思う。結果は 43 位で、ポイントを取るという目標は達成できたが、もう少し上にいけたと感じたのも事実である。エレガントスキー部が男女総合優勝を果たしたことはもちろんすごく嬉しかったが、自分の優勝というものに対する貢献度をもっと上げて、そして優勝したいと思った。今回の優勝は先輩方の力が大きくて自分はそれに付いて来ただけのように感じたからだ。岩岳の優勝を機に、スキーに対する気持ちや上手くなりたいという気持ちがそれまでよりも強くなった気がする。

岩岳が終り札幌に帰ってきてスキーへの気持ちが切れそうになったが、今シーズン中に一級をとるという目標を絶対に達成したいと思ってできる限りスキーへ行った。しかし、一級というものは想像していたよりも手ごわくて三回目の検定でやっと合格できた。その間、今シーズン中に一級を取るのは無理かもしれないと心が折れそうになったこともあったが、結果的に一級を取ることができて本当に良かった。

二年生となった今年は、今まで自分が先輩方やコーチからもらってきたものを後輩たちに伝えていく番だと思っている。それから、今年も自分と同じように初心者の子が何人かいるが、その子たちが少しでも早くスキーの楽しさに気付けるように後押ししていきたいとも思っている。二年目のシーズンは、昨シーズンとは違って伸びしろが少なくなって上達するのが難しくなるかもしれないが、スキーを楽しむという大前提をいつも心に留めて滑っていきたい。

・反省

ここからは去年の反省をしていこうと思う。

まずはオフシーズンから。オフシーズン中に行われるトレーニングは主にスキーへとつながるものが多いのだが、スキーとの関連性を全く意識しないでトレーニングを行っていた。スキーをやったことがないという点を考慮しても、もう少しスキーの動きを頭の中に

入れてトレーニングをすべきであった。トレーニング自体が目的になってしまっていた。今年はスキーというものがどのような個所を使ってどのような動きをするものなのかをある程度分かっているのだから、トレーニングをする時にそれを意識して行うようにしよう。また、イメージトレーニングも取り入れて普段からスキーのことを考えるようにしていく。

次にシーズン中の反省。シーズンに入って、とにかくたくさんスキーに行こうと思って質よりも量を求めて練習していた。シーズンの初期や中盤はそれで良かったのかもしれないが、ある程度滑れるようになったシーズン終盤や春の期間は低速の練習や基礎を確認する練習をすべきだったと思う。がむしゃらに滑っていてもいつかは伸びなくなるし、自分ができないことや苦手なことを一つ一つ確認する意味でもこういった練習は不可欠ではないだろうか。量が不必要であるというわけではなくて、量を滑る中でも質を高めるべきだったということである。それから、コブにもっと早い段階から入っておくべきだった。一級に合格したというものの、コブはまだまだ滑れると呼ぶには程遠く苦手意識もある。来シーズンはコブを滑る回数をもっともっと増やしてコブを克服したい。

・目標

岩岳個人戦 100 位以内

札幌予選突破

最後に、一からスキーを教えてくださった師匠の梁義さんや先輩方やコーチの方々には本当にお世話になりました。ありがとうございます。そして、これからもよろしくお願いします。

SPUR

松島浩平

目標：岩岳個人戦 100 位内、道大会出場

入学して何をしようかと悩んでいたとき、ふと「冬に雪が降るここで、スキーを楽しみたい」と思った。説明会や新歓スキー、トレのどれにも出なかったが、先輩の熱い説明にこの部ならやっていけると確信して入部した。

そして１年間経って、仲間ときつい練習を乗り越えたり、スキーについて語ったりしてさらに強くここで活動していきたいと感じた。スキーは小さいころに年に数回やった程度であったが、身体も大きくなったし、ある程度うまく滑れるかなと思っていたが、いざ滑

ってみると、全く思い通りにスキーを操作できないことにがっかりした。恐怖も感じた。そのうえ、何十回と滑ってようやく抵抗なく滑ることに慣れたころには、おかしな癖が出てきて大体同じ回数滑っている同期と比べて自分にはできないことが多々あった。滑っていて悩まない日はなかったくらいに悩みに悩んで、自分の中で感じていた間違いや正しいことなど滑りに関する多くのことに気づけた。それを滑りに出すにはとても難しく、練習の積み重ねが大事なのは十分に感じたし、常に何かを意識して滑らなければならないと学んだ。ここまで深く一つのこと、ものについて考えさせられたのはスキーのみでこんなにもっとやりたい、もっと上手になりたいと思えたスポーツもスキーが初めてだ。

1年目のシーズンは1級を取ることに照準を定め、とにかくスキーに慣れようとしていた。結果的に 1 級を取るという目標は達成できてよかったが、まだまだ出来ないことはたくさんあって、先輩がどれほどうまいのか痛感した。2年目の来シーズンは岩岳で 100 以内、道大会出場を目標にして頑張りたい。そして、1年滑ったからこそ感じた先輩との差を感じさせないくらいうまくなりたい。これは自分がそのレベルのスキーヤーになりたいと思う強い気持ちの表れで、絶対に成し遂げたい。

SPUR

宮坂麻以

目標：岩岳２ケタ

忘れもしない初期オーンズ。ガリガリバーンにプルークで挑んで、しかしエッジも歯も立たず、先輩に散々迷惑をかけ、挙句の果てに草の上は滑れるということを発見しました。今思えばあれが、うまくなりたいと強く感じた最初でした。

今シーズンを振り返る・・・とは言っても、頭が悪いのですぐ忘れるし、後悔しだしたら止まらないので、簡単にまとめたいと思います。

プルークしかできない初期の自分からしたら、今の自分の滑りは信じられないくらい上達したと思います。だって足揃えられるようになってるし、なんかデコボコしたとこ（こぶ）滑れてるし。岩岳でポイント取れたのも上出来。なんとか師匠を失望させずにすみました。

反省点はいっぱいあります。怪我して２週間無駄にしたし、朝里で準決行けなかったし、技術的な面を挙げたらキリがないです。精神的な面では、甘えすぎ。怖かったらゆっくり滑っておいでとか女子だからとかいう言葉に甘えて、やるべきこともやらずに上手くなり

たいとかふざけるなと言ってやりたいです。身体能力的にできないのはしかたないと割り切るしかないけど、それに甘えちゃいけなかったです。

来シーズンの目標は、まず、技術面としては、ポジションとスタンス。これはオフトレでもちゃんと意識して、特にいいポジションを維持できるようにしたいと思います。あとはちゃんと指摘してくれた人の言うことをなんでもやってみます。頭で考えても理解できないならやってみるしかないでしょう。精神面では、どんなバーンでも怖がらないこと。私の場合、何よりも恐怖心が滑りの邪魔をしている気がするので、ガンガン攻めます。ただし怪我には気をつけること。あと甘えないこと。

なんか偉そうなことを書いてしまいました・・・。自分はすぐ甘えが出てしまうので、それに対する戒めのつもりで書いてみました。とりあえず来シーズンは早く１級を取りたいです。人には優しく自分に厳しく。技術面で甘えてたら叱ってください。また、２年目に突入した今年は積極的にスキーの知識もつけていきたいです。めざせ理論派！頭脳派スキーヤー！

最後に、自分がここまで上手くなれたのも、教えてくれた先輩方、コーチの皆さん、一緒にがんばってきた同期、そして何より、こんな理解の遅い弟子でも根気よく教えてくださったさやさん、パパさんのおかげです。本当にありがとうございました！そしてこれからもよろしくお願いします！！

SPUR

山口　遥香

目標：1 級を取ること　岩岳個人戦 50 位以内

SPUR を書く、ということで先輩方の SPUR を読み返しつつ、自分がエレに入ってからのことを軽く思い出してみました。

今でもさんざん、「お前に対して新歓する気にはならなかった」と言われる私ですが(笑)はっきり言って最初にエレに入った理由はただの負けず嫌いでした。母がスキー好きだった影響で、毎年家族でスキーには行ってたものの、シュテムターンとパラレルの壁が越えられず、足は疲れるし、スピード出したら制御できないから怖いし、親に教えてもらってもできないし、親の方がめっちゃうまいし、といった感じではっきり言ってエレに入った時点ではスキーはどっちかというと嫌いでした(笑)エレに入ったのは、せっかく北海道に来たんだから、ちゃんとスキーやったらスキー好きになれるかな、親こしたいな、というな

んだか不真面目だか不真面目だかわかんない理由からでした。
　シーズンに入って初めての公式練で、パラレルがするっとできてしまったのは、大きな衝撃でした(笑)私がなやんでたあの壁はなんだったんでしょう・・・・。パラレルができてからはエレに入る前が嘘だったみたいに、スキーがどんどん楽しくなっていきました。特に、先輩方にきっちり教えていただくと、教えてもらう前よりも少しできるようになっている自分がいて、それがとてもとても楽しく、公式練や岩岳前の練習などの時間は大好きな時間でした。私がスキーがしたくてたまらなくなるくらいスキー好きになれたのは、師匠のくまさんとけんじさんをはじめ、たくさんのことを教えてくださった先輩方のおかげです。本当にありがとうございました！！結果として、岩岳の新人戦で 28 位という順位をとって女子の総合優勝に貢献でき、本当に良かったです。
　来シーズン(というかこれからのオフトレも含めて)は、去年とは全く違う年にしたいな、と思います。去年は何となく言われるがままにオフトレをやり、シーズンインして、自分がうまくなることがただ楽しくてスキーをしていました。今年はそうではなく、ちゃんとした目標を決めて、それに向かってどんなことができるか、自分で考えながらまずオフシーズンを過ごし、シーズンにそれをきちんとつなげていきたいです。オフシーズンの間に筋トレをちゃんとして、筋肉つけます。あと、膝が中に入ってしまう癖も、直していきたいです。シーズン中の第一の目標は外足踏めるようになることです。
　スキーを楽しむのはもちろんとして、来シーズンはもっともっとうまくなることに執念を燃やして頑張っていきたいです！まずは 1 級とります！！

SPUR

涌井初

来シーズンの目標：道予選出場、岩岳 2 桁。

　「北海道に来たし、スキーしたいな」そんな気持ちでエレガントスキー部に入部した。エレの和気あいあいとした雰囲気に惹かれたのも入部を決定した要因のひとつだった。

オフシーズンはトレーニング中心でしたが仲間と活動することはとても楽しくあまり苦ではなかった。オフは滑ることはできないがマテリアルを揃えたり、ベースワックスを塗ったり、インラインをしたり・・・　そんなことをしながら「スキーがしたい」という気持ちはシーズンが近づくにつれ高まっていった。

シーズンイン後はスキー漬けの毎日だった。週 5 日はスキー場に足を運んだ。先輩、特に師匠の方々にはたくさんのことを教えていただき昨シーズンは、2 月に 1 級取得、新人 20 位、朝里決勝進出という結果を残すことができた。しかし今振り返ってみると、もうちょっと成長できたのではないかと思う。昨シーズンは教えてもらうことが多くそれを消化しきれなかった気がする。言われたことには取り組んだがその場限りになってしまったことが多かった。あと、スキー技術に対して受け身だった。すべて言われたことは正しいと思うが、その中で何が一番自分に重要なのかを考え、それを一貫してやりぬくこと。自分に何が足りないかをビデオ等を用いて研究し、どうすればそこを補えるのか？を勉強し実践する。これが 1 シーズンを終えて大切だと感じた。これを踏まえて来シーズンは滑りたい。

大学２回生となり２年目の冬は忙しくなるだろう。1 年目よりスキーに行く機会が減るかもしれない、ていうか減ると思う。その少ない滑走時間の中で自分はどう上達していけるのか？　同期も急速に力をつけてきた。やる気のある 1 年生も入ってきた。うかうかしていては岩岳出場も危うい。チーム内のことばかりで井の中の蛙になってはいけないとは思うが、そういう危機感をもって、チームで切磋琢磨しながら、工夫し考えながらスキーをしていきたい。あと、昨シーズン負けっぱなしだった 3 年生の先輩を倒せるようになりたい。

まあ、書くこと思うことは誰だってできるので、この思いが嘘にならないように行動で示していきたい。それに結果がついてくるといいな

さいごに

最後まで読んでいただきましてありがとうございました。今年のシュプールを読んでみていかがでしたでしょうか。個人的に今年一番きつい目標を立てているのは西川のような気がします。みなさんはどう思いますかね。大会の結果も大事ですが、山本先生もおっしゃっていたように、競技至上主義にならないようにしたいものです。僕なんか特に。また、２年生のは読んでて、自分が忘れかけていたものを思い出させてくれました。こういうのは先輩になって初めてわかるシュプールのいいところだなと思いますね。

今年は優勝チームとして岩岳に臨みます。プレッシャーのかかり方も例年とは異なり、苦しいシーズンになると思われますが、この熱い思いを持ったメンバーで２連覇してきますので、今年も応援よろしくお願いします！