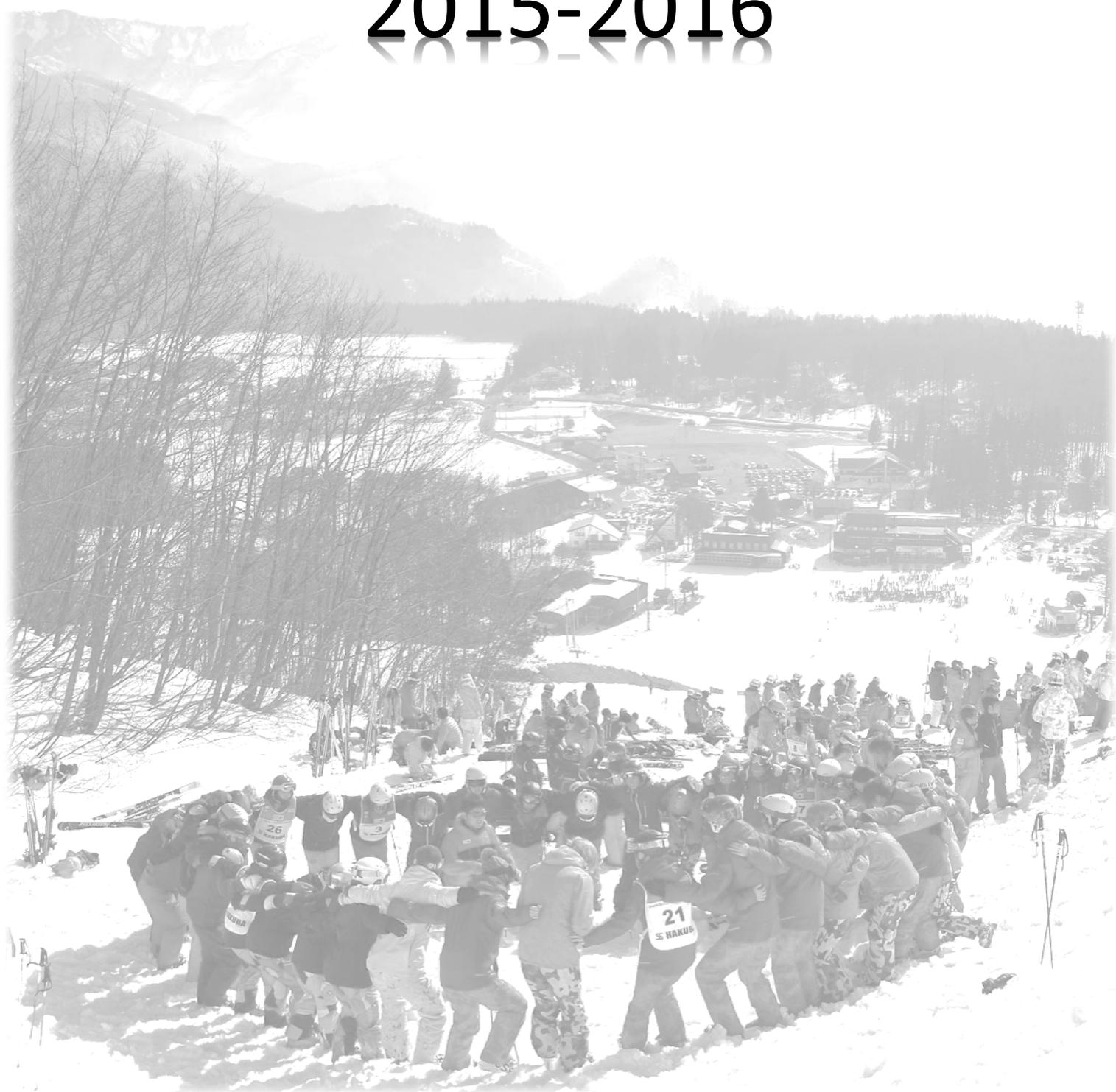


Circle for Elegant Ski

SPUR

2015-2016



はじめに・・・

エレガントスキー部では毎年2～4年生がSPURを書いています。1年生は知らないかもしれませんが、SPURとはドイツ語で「軌跡」であり、スキーにおいては「自分が滑ってきた跡」を意味します。SPURを書くことには、自分が過ごした一年がどのような「軌跡」となったのかを見つめ直し、来たる一年をより良いものとするという目的があります。

その内容は、各自の滑りに関する技術的な面から、いつもは表にしない内面的な部分に至るまで多岐にわたります。「軌跡」の見つめ方は人それぞれですが、部員一人一人のエレガントスキー部、そしてスキーに対する熱意を感じていただけたと思います。

今年もエレガントスキー部は、多くの1年生を新入部員として迎え入れることができました。ぜひ1年生もSPURを読んでみてください。いつもとは違う、熱い先輩がそこにはいるかもしれません。

今年度のエレガントスキー部の目標は男女総合優勝、男子に至っては総合5連覇であり、部員の目標も年々高くなっています。SPURには、具体的なものや抽象的なものなど様々ですが、各部員の目標が綴られています。お互いのSPURを読むことで刺激し合い、高め合うこともできるのではないのでしょうか。

このSPURは、部員が忙しい中、一所懸命に書いたものです。ぜひ最後まで読んでいただき、部員のエレガントスキー部への思い、そしてスキーへの思いを感じ取っていただければと思います。

2016年6月

第50代執行部渉外担当

飯田 達朗

< 4 年目 >

第 4 9 代会長 小林 永一

SPUR(軌跡)ということで、昨シーズンを振り返るにあたり、まずは自分を支えてくれた同期に感謝します。僕が最後まで部長という立場で執行部を終えられたのは、同期のおかげだと思っています。

そして、部長が変わったり、執行部が辞めたりといろいろ不安にさせてしまったし、部の運営的な意味でもうまくいっていないときがあって、それでもその都度ご指導いただいた顧問の先生・先輩方、ついてきてくれた後輩たちにも頭が上がらない思いです。

また、昨シーズンは部としても個人としてもさまざまなコーチの方に大変お世話になりました。コーチの方々から新しい物事を吸収することで、部は大いに成長できたのではないかと思っています。本当にありがとうございました。

さて、副部長としてスタートした1年で、途中で空いた部長の座を埋めるように部長になったときは、正直実感もなく部長とは何をしたら良いのか、どうあるべきなのか？がわからず、悶々と日々ミーティングを重ねていたことが思い出される。でも、シーズンに入って練習を重ねるうちに絶対にどのチームにも、どの選手にも負けたくないと思えてきて、この部を岩岳で優勝させる、優勝するんだという思いから、そうした悩みみたいなものは自分の中で自然に消化されたように思う。

技術的な面では、チームに参加させてもらい、自分よりはるかに上手い人たちの中で練習することがものすごい緊張感と刺激になるのを知った。2年までは何も考えず、ただリフトで登って降りてくるだけのスキーをしていたのが、弟子をもって教える立場になったということもあって、一本一本集中して考えながら滑るスキーへと劇的に変化した。教える立場にあるということは、見本を見せるということで、もちろん見本が失敗してはいけなし自信をもって教えられるだけの方向性がしっかり決まっていなければならない。昨シーズンはそんな完璧にできたとはまったく思っていないけど…弟子が自分の教えたことをもとに、来シーズンさらに成長してくれると信じている。

部としては、男子総合優勝、男女団体優勝を果たして、その形としてはまさに「総合力」といったものだったと思う。チームの誰一人が欠けても成し得なかったはずである。本戦が終わったあの時点で誰か一人でもあきらめていたら、結果は違ったものになっていたと思う。エレの強みが、うまく引き出されたんだと感じている。

来シーズンは5連覇に向けてやっていくようだけれど、やっぱり大変で難しいとは思う。執行部にはまったく新しいことにチャレンジしてほしい。昨シーズン自分でいちばん感じたのは、新しい刺激を得ないと人間として成長しないということで、同じことが部にも言えると思う。そのために4年生として一応の経験はあるので、それをしっかり下に伝えていくつもりだ。

最後に、来シーズンは国家試験がありスキーからは遠のくかもしれないが、部のためにできる限りのことは全力でするつもりでいる。悔いの残らないよう、がんばりたい。

第 4 9 代副会長 中村 花

目標：岩岳 20 位、札予通過

まず、執行部として。

総合優勝の目標は残念ながら達成できなかった。コーチの方々、OBOGさんにはたくさんご協力いただいて、応援して頂いたのに、応えられず申し訳ありません。悔しい限りだ。

優勝はできなかったが選手は各個モチベーション高くシーズンを迎え、練習していたと思う。振り回した後輩、頼りきった先輩、やーやー言った同期にはご迷惑をおかけしました。でも一緒に頑張

ってきてくれてありがとう。特に団体 A チの皆さんには不遜な態度をとり、すぐにへそを曲げて、トップに合わせない、非常に迷惑な 2 番であったと思う。でも最後まで一緒に滑ってきて、優勝まで連れて行ってくれてありがとうございました。

優勝できない。何がいけなかった？と、表彰式以後悶々と考えた。やはり全体のレベルを一段上げるしかないのかな、と思った。岩岳自体のレベルも上がってきているように思う。今までみたく、人数いれば。とは行かなくなってきた。中間層ももうひと超え上手くなり、トップ層は飛び抜けた滑りができなくてはいけない。オフ・オンともに今までのようなやり方、考え方を変えなくてはならないと思った。「女子は出ればポイント取れる。」なんていうことはもうない。見据える先を岩岳総合優勝からさらに高いものくらいにしないと、岩岳の優勝には届かないと思った。

とにかく、今年は悔しい思いをしたので、来年は執行部ではないが、女子総合優勝再び、の目標を先頭切って導けるようにやっていこうと思う。

さて、個人的には。

今年を振り返ると自分のくそ滑りに、死ねえと言いたくなる。岩岳でのくそ滑り。折角教えてくださったコーチ先輩、チームメイトに顔向けできないし、ビデオは焼き払いたい気分だ。

実力不足。これのみ。シーズン全てではなくても、スキーに向き合え切れていなかった結果だろう。チームに貢献することができず悔しい限り。

足りなかったものは自分なりに考えた。次シーズンはこんな思いをしないように、飲み会楽しくなるように、技術を磨く。

自分には死んでしまえと思うが、そんな私の弟子たちは素晴らしかった。公式練の 2・3 回に一回は、「滑りのイメージが変わったんだよね」と弟子を振り回した覚えがあるが、自分で頭を使って滑ってくれた。よくできた弟子に救われた。知らないうちにうまくなっている優秀な弟子よ、うまくなったね。師匠をすることで得たものは多く、特にスキーの技術についての考えがまとまって自分の目指す滑りにも一連の流れが出来上がった。弟子たちのお陰です、ありがとう。

読み返すと昨シーズンを振り返ってばかりなので今シーズンについて書く。

まず、滑りの改革。技術論で書くつもりだが、今シーズンの自分の中での目標は肉體改造。自主トレをしっかりと行いスポーツマンになる。そのうえでシーズンに臨み、岩岳 20 位目標。札予通過。を目標にする。今までは正直シュプールではでかいこと書けばいいか。と思っていた。目標なんだから大きく。という心持で。でも今年はしっかり達成して見せたい。

最後に、去年は色々あり、自分たちがふがいないばかりに先輩、後輩、OBOG の皆さんにたくさんのご迷惑をおかけしました。でも、形ばかりでもやってこられたのは周りの方に助けて頂いたお陰だったと思います。失敗・不手際ばかりでしたが、それを叱ってくださった先輩方のお陰で、執行部としても多くを学べた一年でした。本当にありがとうございました。

いろんな体験をした中で、後輩に伝えていくべきこと、先輩としてやらねばならないことを感じた。4 年生として恥ずかしくない、先輩らしい一年を送ろうと思う。以上。

今井琴雅

執行部としても、個人としてもこの 1 年は上手いかないことばかりで、たくさんの人に迷惑をかけてしまったこと、振り返ればもっとこうすればよかったとか、後悔することがたくさんあるし、申し訳なき、ふがいなさでいっぱいです。でも、その中でも励ましてくれたり、叱咤激励されたりと沢山の人の支えで 1 年間続けることができました。本当に感謝しています。

スキーに関してですが、去年はメンタルの弱さを露呈してしまったし、それを言い訳にしていた所もあったけれど、今年は絶対に結果を残さなきゃって思いながら練習していました。昨年度のシュプールで掲げた岩岳 100 位以内という目標は達成した訳ですが、自分の中でまだまだ出来ることがあったと思っています。そもそも何で去年もっと高い目標を掲げなかったんだろう。

女子総合3位は悔しかったし、もっと自分が頑張っていたら、と思ったり、

悔しかったけれど、同期の女子と一緒に最後まで目標に向かうことができて幸せでした。

団体は優勝できて本当によかったです。嬉しいというよりはほっとしたという方が大きいです。練習中は、口には出せなかったけれど自分のせいで3連覇を逃してしまったらどうしようってずっと思っていました。1人だけ滑りが遅れているビデオを見ている時は正直心が折れかけていたし、他の3人に申し訳なくて、不安で仕方がなかったです。それでも頑張ろう、優勝しようって言ってくれた3人、サポートやアドバイスをしてくれた方々のおかげで頑張ることができました。

また、3年生になって師匠を初めてやらせてもらいましたが、2人も師匠がいて、弟子には大変な思いをさせてしまったかもしれません。でも、弟子の2人はすごく頑張ってくれたし、スキーを楽しいって言ってくれて嬉しかったです。

そして今シーズンはたぶん今まででスキーや大会を一番楽しむことができたシーズンでした。就活でみんなよりも早くシーズンが終わってしまったけれど、その後もスキーがしたくてうずうずしてました。やっぱりスキーって楽しいなって思います。

こういう気持ちでシーズンを終えられたということは、昨年シュプールに掲げた「スキーを楽しむ」ということが達成できたんじゃないかなと思います。そしてもっともっとスキーがうまくなりたいなと思っています。

大河内 裕典

あーもうシーズンが終わってしまいましたね。あっけないものです。

今シーズンはどうだったかな…とりあえず去年の目標でも振り返ってみます！

<目標>

- ・スーシー

以上です。

いやーもうなんて言うかね、恥ずかしいですね。ごめんなさい。79位です。

とまあこんなしょもない一年でしたが、順を追って振り返ってみましょう。

☆ぜんぜん滑れなかった12月

合同合宿で確か滑走日数が10日に届いたと記憶している。メイン合宿では周りより倍以上滑走日数に差がついていた。この辺でもう日数を数えるのをやめた。調子も上がらなかった。クリスマスは相変わらずスキーだった。

☆1月はアーミンの悲劇～藻岩 to ONZE～

なんとなく復調する気がしていた1月初旬、大河内に衝撃が走る。なんと選考会直前3日間がアーミン稼働日になってしまったのだ。これは死亡するしかない。藻岩 to ONZE というあがきを見せたものの、選考会はあえなく撃沈。その後の函館予選でも道予圏内から落選、轟沈。函連の方の温情で出場権を頂く。道予はなんとか準決勝まで進出。最終的に122位。うーん来年は頑張る。

☆空白の2月

脳が自分をショックから守るためにつらい記憶を消すことで記憶喪失になるという説があるが、その説が正しいなら私も記憶喪失である。

☆「終わりよければ・・・うんぬん」ということにした3月

岩岳では、団体Bチは5位、団体男女総合優勝、男子総合優勝ということであった。個人戦79位以外はまあ満足である。

朝里では個人総合19位。初めて90台を出してもらえたこともあり、終わり良ければすべてよしということにした。

☆遅咲きの4月

なぜかなのかやはりなのか、4月は調子が良かった。テクニカルも合格し、コブも縦っぽく板が入るようになった。本当に調子が良かった。しかし油断大敵とはこのこと、シーズン中一番のピンチも訪れた。新歓合宿の集合9分前に起床してしまったことである。メインストリートを90km/hで疾走し、事なきを得た。ただし、合宿に板を忘れたようである。

☆五稜郭の桜は5月が見頃

今年のGWも五稜郭でお花見をする事はできなかった。キロロのリフト下で健気に咲くフキノトウを眺めながら、私のシーズンは終了した。

ふう…来年は道予も岩岳ももう少し上に行きたいものですねえ…

<目標>

- ・スーシー
- ・道予選決勝進出

—完—

今年は函館に移行して初のシーズンとなりました。全く函館に知り合いがおらずどうなるかと思いましたが、最終的に今シーズン一人でスキーをしたのは、たった一回だけでした。本当に人に支えて頂いたワンシーズンだったと実感しています。

最後になりましたが、エレの部員、特に僕に自由にやらせてくれた同期、3年生になっても僕の臨時師匠をしてくださった先輩方、コーチの皆様、函館で僕と一緒に滑ってくれた方々などなど、いろいろな方にお世話になりました。本当にありがとうございました。

清瀬_徹

(未提出)

倉沢_洋佐

目標：道予選進出、岩岳個人戦100位以内

昨シーズンは部を仕切る執行部という立場でエレガントスキー部の活動に参加してきた。まとめるとい立場になった手前、生半可な気持ちで活動に参加したくなかったし、実際に昨シーズンは今までの活動の中で一番スキーに打ち込めた一年であったと思う。特にトレ部長としてのトレーニングは今までのものと比べて段違いに気合が入ったため、自分の中でとても充実したトレーニングができた。

◆オフシーズン◆

はい！やって来ました僕にとってのシーズンイン（もちろん嘘です）！！ただやる事的にはあなたが間違っていないかも・・・？

今までの SPUR をかる～く見て、シーズン中のことはみなさん結構書いているんですが、半分くらいを占めるオフシーズンのことがあまり書かれていないではありませんか！これは来年の新生が読んだときに、エレが夏場どんなことをしているのかがわからないんじゃないのかな、ということで頑張って書きたいと思いまーす。でも SPUR の意味を考えたらいらないのかな？ま、いっか。

なんといってもスキーには体力がないと冬場に集中して練習ができないことを考え、自分の中で今シーズンは持久力、精神力を頑張って鍛えました。具体的には脚に重りをつけてメインストリートとかをやや早いペースで走ったり。脚の重りは結構「お前バカじゃね？」とか言われたけど実際に体力測定でシャトルランで満足のいく結果が出からいいんです。馬鹿にしておいて僕にシャトルラン負けた人ザマァ（笑）←何かが発火した後です。温かい目をお願いします。

シャトルランといえば測定会ですね。懐かしの体力測定で自分の成長を知るという目的でしたが、みなさんいかがでしたか？僕は高校のときと比べても、その年の前回のときと比べても成長出来たのでセーフ。長座以外は全種目で上がってました。いえーい

今シーズンからの新しい行事の運動会。なかなかガチムチな内容でしたね（笑）来年どんな内容になるかはわかりませんがアレはアレで楽しかったと思います！スタビラ耐久は清瀬との決戦の結果負けました・・・くやしい。

いろいろありましたがオフシーズンはこのくらいにしておきます。通常トレを書いてない？誰かしら書くことを期待します。

◆スキーシーズン◆

昨シーズンを振り返り、一年生、二年生シーズンと比べて最もスキーに打ち込めたシーズンであったと思います。週に5日朝一で札幌国際スキー場に行く日々は自分でも少し頭がおかしかったと思います。授業はサボってないですよ。授業が少なっただけです。

このように滑走日数だけは稼いだのですが、岩岳個人戦の順位を見てみれば174位。去年の目標の100位を大きく下回ってしまいました。いろいろなことに手を出しすぎたことが敗因の一つかなと思っております。また、2年の個人戦選考会では通過できずに悔しい思いをしたこともあり、昨シーズンで選考会を通過できた喜びが大きかったのだが、そのせいで選考会が終わって少しの間スキーに行っても質の高い練習ができなかった期間があった。今思えば燃え尽きてしまっていたんですかね。今思えばとてももったいなかった・・・

来年は現役最後のシーズンになるので、悔いが残らないように岩岳、道予をしっかり目標に見据えて練習をしたいと思います！

繁戸 伸宏

まずは昨年度、執行部となり様々な困難に直面しながらも、行動を共にした同期のみんなに感謝します。個人的には人に助けられてばかりで、すごく迷惑を掛けたけど、そんなときでも助けてくれて、そして自分の新たな側面を気づかせてくれた同期がいることは、胸を張って言える。

ある意味去年は自分自身を知った年であった。限界は結果として現れたし、そこから先、自分はどうすれば良いか、そしてもうひとつ自分の将来についてどうするかに年明け以降常に悩まされた。だけど、岩岳優勝という結果が自分に希望をもたらしてくれて、今では自分の自信にもつながっていることは確かだ。弟子の指導は考え方を相手に分かりやすく伝える実践の場になり、とにかく苦心した。学連での活動は、自分の役割に責任を持って向き合うことに取り組み、周囲からフィードバックを得られた良い経験だったと感じている。

4年生が一番エレを知っているから、後輩の面倒を見ることはもちろん、部の運営についても適切な助言をする責任がある。どんな形であっても自分が部の目標に貢献することと、悔いのない1年にすることを目指したい。

白水優一郎

気づけばもう4年目。あつという間。自分らが執行部の代で総合優勝、団体優勝できたことは本当に良かった。

初めて師匠として過ごした一年。弟子、うますぎました、ほんと。選考会でしか勝てなかった。岩岳も負けました。来年も頑張ってくださいな。新人戦、表彰台乗せられなくてごめんなさい。本当に悔いはそれだけ。師匠としてすごく難しい一年だった。二人をどの弟子より伸ばしたい、そう思っていた。これをよくないといわれるかもしれないが、こうすることがよりよい結果を生むと考えていたから、曲げなかった。他人が伸びているのを見れば悔しくて自分もうまくなろうとする、そうやってほしかった。そういう思考がなければ後々苦労するし、人生においても必要な考え方だと思う。実際そうやってくれたかな？どうだった？2年生？

個人としてはスーシーを取れなかった。悔しいけど、全力は尽くした。全体としても優勝できてよかった。本当に。。。こんなに厳しい状況で優勝できたこと、すごく誇りに思う。

そして、団体も。19年ぶり？位に団体の優勝できたこと。二冠。恐ろしいほどうれしい。個人としての成績は3年間、いいものを残すことができなかった。それでも総合、団体優勝二つも手に入れた。ありがとうございます。

本気で、がむしゃらで、一生懸命スキーに取りくんだ結果だと思う。
過去の成績なんて関係ない。努力次第でその年の結果は変わってくる。
いい結果が欲しければ努力すること。

鈴木_智子

昨年の記憶は目まぐるしくて、五月の末の今日でも依然統一されていません。自分のことばかりになりそうですが、自由に書こうと思います。

そもそも夏にスキー外のことで、途方に暮れた時がありました。「私には何もないんだな」と非常に無味乾燥でブルーな気持ちになってしまった時に、同期を初めとした沢山の部員が、部活があり、ほっとしました。だからこそその、昨年のシュプールにも書いた通り、みんなのために少しでも多く戦力になりたい、エレの目標に貢献したいという思いでした。だから、今思うと、特に2月は追い込まなきゃ、とばかり考えてしまい、余裕をもって練習できてなかったかな…。自分を客観視する大切さを痛感しました。

そして、執行部という立場でありながら、昨年度より順位を落とし、予選敗退という結果を残してしまいました。幸いにも執行部として仕事（役割）があり、当日の夜は何かできることしなきゃとしか思いませんでしたが、個人戦決戦が終わり、張り付きで1年生のビデオ撮りをしていたら、涙が急に出てきて止まりませんでした。こんなにも悔しくて、虚しくて、情けないことはエレに入って初めてでした。今でも悔しい。1ポイントでも取りたかった。運営も先輩としても上手く行かなくて、周りと比較してしまい、自信を持つことはできなかった。1年生の時に憧れた先輩のようになっていく同期を横目に焦り落ち込むことも多かったです。この意味で、恥ずかしながら、次々に向かってくる壁に玉砕し続けた1年でした。

しかし、岩岳後や春の練習・活動を経て、今、気づいたことがあります。それは、私は知らない間にスキーが好きになっていたということです。無論、今までも好きで取り組んできましたが、それはエレの活動や向上心等が占めていた部分も多く、単純に自分がスキーという競技に魅かれることは初めてでした。当たり前かもしれないけれど、そう思ったら、シンプルにスキーやエレの活動に幸せを感じるようになりました。偏に、これは今までこんな私のことを認めて支えてくれた人達のおかげです。でも、結果残せなくてごめん。悔しいよ。

色々であり、想いはあっても、現在公言できる目標に乏しく残念です。でもトレの一回にしても、まだまだ自分ができること、後輩から学ぶこと、考えること、玉砕した分沢山あります。本当に限られた中でも、微力ながら何か自然と還元していきたい、還元できる。

以上をもって、昨年度のシュプールとします。

月井 一輝

昨シーズンはまあまあでした。昨シーズンの一番の失敗は、アクシデントがあった時にうまく処理できなかったことです。去年の前期はいろいろあったので、僕のオフシーズンのスタートは夏休みからでした。夏休みは、朝起きてスタビラ、夜までバイトしてから走りこんで、徹底的に自分を追い込みました。シーズンが始まってからも毎日スキーで、完璧なシーズンを送っていたところ、メイン合宿で怪我してしまいました。今思えば全然大したことない怪我で、あんなに落ち込んでいたのが恥ずかしいですが、その時はもう今シーズン終わったと思いました。完璧なんてないということを教えられた気がします。なので来シーズンはあまりストイックになりすぎず、8割くらいうまくいけばいいかなと思います。あとは、スキーが楽しかったのがよかったです。

今年の個人的な目標は、道大会 50 位内、岩岳表彰台です。スーシーを目標にやってもスーシーとれない気がしたので、少し高めな目標を設定しました。今のところ 50 位と表彰台は見えているので、大丈夫だと思います。オフのテーマは、「ダッシュ」と「左右均等」です。ダッシュは短時間で全身鍛えられるので、いいトレーニングになると思います。あとは左右均等を意識しながら生活しようと思っています。

エレでの目標は、エレのモチベーションになることです。スキーがうまくなるために一番必要なのはモチベーションだと思います。去年の師匠としての目標は弟子のモチベーションになることでした。去年の公式練からわかる通り、スキーの技術を教えるつもりはありませんでした。ただ、「やっぱり師匠はすごいな、自分も頑張ろう」と思わせるような行動をすることを心がけていました。そのおかげもあってか、弟子たちは誰よりもがんばっていたと思います。そして、4年生になったので、みんなのモチベーションになればと思います。そのために、今年はもう少し協調性のある行動をしたいです。去年は、自分のことしか考えていませんでしたが、それではエレに何も残らないので、他人にも目を向けようと思います。苦手分野ではありますが、がんばろうと思います。

布川 敦士

4年目になりました。現在私は学部4年ではなく、修士の1年として生活しています。昨年度は研究室にかまけて夏以降のトレはほぼ参加せず、滑走日数が20台というありさま。そんな昨年からどう変わったかという点、正直忙しさは同等かそれ以上です。しかし、だからこそ「限られた時間でいかにやるべきことを行うか」ということと向き合う機会、計画的に物事をこなす機会を得たと考えています。

普段歩いているときから股関節を意識する。隙間時間で筋トレ・柔軟を行う。朝にランニングをする。外部講習には極力参加する。オフでもイメトレを継続する etc...

やりようはいくらでもあります。それらを如何にこなせるか、それがどういう結果に結びつくかを突き詰める1年間を過ごそうと思います。

堀 菜月

目標：岩岳 50 位以内
団体出場

まず、去年の目標の反省から。目標は達成できなかった。と書くのはこれで終わりにしたいかな。最後のシュプールだし。昨シーズンはエレに入ってから一番スキーに打ち込んだ年だった。本当に何もかも犠牲にして。でも結局一番の勝負所である岩岳本選一本目で腰を故障し、本選敗退。自分の練習の成果を評価してもらうことすらできなかった。ただ奇跡的に回復して団体に出れたのは不幸中の幸いだった。でももし健全な状態で臨めたなら表彰台乗れたかなっていう心残りは少しあるが、目標順位を超えられたこと、団体初心者みみのチームだったことから本当に嬉しかった。来年も団体出たいな。

つぎに、一年間を振り返って。終わってみると、エレとしては結局何も成し遂げることはできなくて、つらく苦しい1年から抜け出すことができなかった。でもいいこともあった。私が弟子を持つなんて最初はなることかとおもったけど、二人とも想像以上に成長してくれた。なによりもスキーもエレもいっぱい楽しんでくれた。他にも、学連を通して多くの人とかかわって、スキーに対する考え方や楽しみ方が広がった気がする。あとお酒に強くなった。飲み会が好きになった。

今年の目標は上に書いた通り一応スーパーシードなのだけど、正直怪我なく自分の滑りをできれば満足だ。決戦を下から見るのはもうしたくない。今シーズンは研究室や去年の遺産（授業）で忙しくなると思うので無理しすぎないように頑張ろうと思う。

それでは短いけれどこれで Last Spur 終わりです。

宮内 祥瑚

目標：岩岳 10 位以内

spur を書くのも今年が最後だと思うと、この3年間はとても早かったし濃かった。私たちの代は特に色々起こった代だったので尚更早く感じたのかなと思う。この場を借りて皆さんにお礼を言いたいと思います。去年色々あった中最後までついてきてくれて、本当にありがとうございました。

今までの自分の spur を振り返ってみた。1年の時は、がむしゃらに先輩の貢献のために楽しく頑張れた。2年の時は、後悔後悔の年だった。そんな2年間を通じて迎えた3年目。1年間を振り返れば、3年の時は後悔なくスキーに尽くせた年だったと思う。

シーズンオフ中、1年女子(今の2年女子)がかなり入ってきてくれてトレについてこれるか心配だったが、タフな女子達で最後まで諦めず楽しくトレをしていた。それを見て自分も執行部としてしっかりみんなの見本にならねばと頑張れたのを覚えている。特にインラインは伸びたなと感じている。インラインはスキーとあんまり関係ないというエレの先輩の言葉よりも、インラインは超重要だよという新田君(学連元会長)の言葉を信じて滑っていた。新田君が言うから、みんなインラインは重要ですよ。今年はトレ中にダウンすることがなかったので体力的にも伸びたと思っている。

シーズンに入れば、毎日スキー。週6でスキーに行っていた。誰よりもスキーをして、誰よりも練習して頑張るという気持ちで毎日練習していた。昨シーズンは2年の時の反省を生かして、どのような滑りをするかをはっきりさせて、その滑りと比較しながら滑ることを意識した。が、実際自分の滑りを他人と比較しながら練習できたのは個人戦選考会後からで、それまではがむしゃらに滑ってしまっていた。唯一の反省点である。ただ、選考会後からは自分の中で伸びてきているなど実感できたので、楽しく滑ることができた。

自分が一番結果に残せたのはやはり岩岳大会だ。目標であるスーシーを獲得したこと。順番に恵まれたものもあるが、その中で自分の滑りをしっかり出せたことが目標の達成につながったと思う。ただ、目標にしていた25位以内に入ることができなかった。今の自分に満足せずにもっと練習しなけ

ればいけないということだ。

ここまで自分のことを中心に話していたが、去年から変わったことは弟子ができたということだ。弟子はとても生意気で私の話を聞き流すような返事をする2人だったが(笑)、とても楽しく公式練をすることができたのは2人のおかげだ。こんな師匠についてきてくれてありがとう。2人の目標が昨シーズン達成できたことに師匠はとても感動しているし、よく頑張ったと誉め称えたいです。またご飯行きましょう。それから、来年も元師匠越えさせられないような順位をとりに行くでよろしく。

今年は研究室がありほとんどスキーに行けないシーズンとなることが確定している。だからといって後輩や同期には負けてられない。少ない日数でも密度の濃い練習を積み重ねて頑張りたいと思う。また、師匠をする身としてもっと知識をつけて後輩に貢献できるように頑張りたいと思っている。

岩岳10位以内目指して今シーズン頑張っていきたい。どうしてここまで目標を高くしているかというと、2年の時に目標をスーシーとしてしまい50位に届かず、3年の時に目標を高くしてスーシーをとることができたという経験があるからだ。目標は高くして自分を奮い立たせることで練習に打ち込めることができる！と思いきむことも大切だ。

4年生という現役最後のスキー。一番大切な“楽しんで滑る”ということをお忘れずにスキーに打ち込んでいきたい。そのためにも、もっともっと上手くならねば！

最後になりましたが、いつもいつも支えてくれ励ましてくれた同期女子、3年という学年だったのに教えてくださいといたら丁寧に教えてくれた先輩方、コーチの方、下手くそな私と一緒に滑ってくれた他大のスキーヤーの人たち、楽しい公式練を作ってくれた弟子達、そしていつもいつも一緒に滑ってくれたエレのみなさん、本当にありがとうございました！今シーズンもよろしくお願ひします！！

<3年目>

第50代会長 栗城 広賢

目標：岩岳大会総合優勝、個人戦出場・スーパーシード権獲得

<昨年の目標を振り返って>

まず今回シュプール（特に目標）を書くにあたって、昨年自分が書いたシュプールを見直してみた。「1級取得・岩岳大会個人戦出場」、当時2年目のシーズンを迎えるにあたって設けた最低限の目標であったが、個人戦出場という目標に関しては達成できなかったのが悔やまれる。また、その他にも「滑走日数100日・朝里大会決勝進出」という目標もシュプールには書いてなかったが設けていた。ただ、朝里大会は総滑で失敗し予選落ちと、昨シーズン掲げた目標の大半を達成できず、中途半端なシーズンになってしまったことは否めない。滑走日数に関しては1年目のシーズンよりも大幅に増え、その分スキーをすること自体を楽しめたシーズンにはなったかもしれないが、大会や選考会本場という実践の場で失敗してしまい、後味の悪さが残る形となった。これは本番での弱さ・勝負強さ云々の話ではなく、完全なる実力不足によるものと考え、この悔しさを糧に来シーズンに向けて頑張っていきたいと思う。

<来季の目標について>

さて、冒頭で来季の目標を「岩岳大会総合優勝、個人戦出場・スーパーシード権獲得」と掲げた。「岩岳大会総合優勝」に関しては、もちろん個人だけの目標ではなく部全体、特に執行部としての目標なので男子・女子関係なく圧倒的にレベルアップして優勝を掴みたい。「個人戦出場・スーパ

「一シード権獲得」に関しては、もちろん選手として出たことのない自分にとって現実的な目標ではないかもしれないが、中途半端な目標も設定しては昨シーズン通り中途半端なシーズンになってしまうと思い、このような目標を掲げるに至った。

<執行部として来季に向けて>

部長という立場でもあるので、執行部としての考えも書いておきたいと思う。

来季のシユプールではどんな形で振り返っているのか想像もつかないし、始まったばかりでもあるが、現在の執行部は「適度に力の抜けた執行部」であると考えている。

もちろん良い意味でも悪い意味もあって、力の入れるところと抜くところにムラがあると言えばそれまでなのだが、個々人を見てみると執行部という立場になって何か大きく変わったりだとかは無いので、なんとなくそれが個人的には良いことだと思っている。

もちろんこれから色々なことがあるとは思いますが、このまま変わらず最後まで行事一つ一つを楽しみつつ行けたら幸せである。また今年は創部 50 周年を迎えたということもあって式典等含めて OBOG の方々には大変お世話になるシーズンでもある。式典のスピーチの原稿を考えていて特に感じたことだが、現行の活動や行事はこれまで部を育て、支えてくださった OBOG の方のおかげで成り立っているものなので、感謝をし、またそれに甘んじることなく自分たちの手でも部に新しい風を吹き込みたいと考えている。

<最後に>

今シーズンは執行部としても個人としても波瀾万丈のシーズンになると感じている。

教わり教えることだけではなく、自ら「考える」ことを大切に、色々な面で大きく成長したい。普段から適当な部長ではありますが、どうぞ付いてきてください。

よろしく願います。

第 5.0 代副会長 野村 航希

昨シーズンを一言で表すなら、「怠慢」であると思う。二年目のシーズンは、正直これといって書くことがない。去年の激動の一年に比べるとただ淡々とスキーに行き、淡々と滑り、気づけば終わっていた。昨シーズンの思い出全体に白いもやがかかっているような、そんな感じ。なんでだろうと考えたところ、どうやら昨シーズンはどれも中途半端にしてしまったからかなという考えにたどり着いた。例えるなら、兎を二匹捕まえようとしてどちらも逃がしてしまった人だ。昨シーズンは特に考えて滑るでもなく、一年前のシーズンと同様にながむしやりにやっていたらうまくなるだろうと、ただ流れに身を任せた、そんなシーズンだから何も残らないんだと気づいた。去年の SPUR であ。

しかし、来シーズンはそうはいかない。常に貪欲な姿勢で上達を目指し、自分から流れを作って行ける様にならないといけない。部をまとめる側として、また、師匠として、責任を持って臨みたい。目標は選考会突破はもちろん、岩岳 80 位以内、道大会出場を目指す。勝負の年に、結果で示したい。

荒島 洸樹

来シーズンの目標

札予突破・道予準決出場

シーズン滑ってみて、やはりスキーは思い通りに体を動かせるようになってこそ、様々な技術を習得することが困難であると感じました。なので、オフトレから体を動かせるようにしていきたいと思います。

シーズン初期は去年同様オーズに行く気が出ず、全体的に雪がつくまで国際に行き、平日はスキーに行かないという感じだった。しかし、選考会前後にスキーに行こうと思えたことは昨年と違う点である。

また、2月ごろの団体練習をしているころから恐怖という感情を失っているといわれてきました。それはスキーで上達するために必要なことであると思いますが、大きな怪我へつながると思いますし、実際シーズン中にも危険な場面があったように自分でも感じているので少しずつでも恐怖心を取り戻していき、けがの危険性を減らしていきたいと思います。反省すべき点ではありますが、ある程度の限界を感じる事ができたので大きなシーズンになったと感じています。

しかし、シーズン後半において団体練習でいっぱいになってしまい、自分の滑りが成長しないということになってしまいました。

来シーズンは、3年目という立場であり自分の成長だけでなく後輩の成長にも目を配っていくことで部の強化に貢献していければよいと考えています。また、今年の執行部の方針として「積極性や協調性を養う」というものがあるので目標ばかりではなく、目的にも目を向けていければよいと考えています。

飯田 達朗

またSPURを書く時期になりました。考えてみればシーズンを振り返るのはこのSPURを書くときだけな気がします。もっとシーズン途中にも立ち止まって後ろを振り返る機会があってもいいんじゃないかな、って思います。講義室と実験室と図書館とスキー場を毎日スタンプラリーでもやってみるかなのように巡り続けてるとあっという間に時が経って希薄になりがち。ただし、シーズン途中にもSPUR書きたいと言ってるわけではありません笑。

さて、学科に所属されて最初のシーズン。振り返って最も後悔されるのはシーズン初期にオーズに通わなかったこと。もう少し実験を早く切り上げられれば最終バスに間に合うことはできたかな。2回目の公式練が滑走日数2日目でしたが、その時点で同期と差がついているのを実感しました。

12月と1月は最終バスでオーズに行って2時間滑って最終バスで帰ってくる毎日。昨シーズン、低速練をしすぎと指摘されたので今シーズンは本数を稼げてよかったと思う反面、苦手なコブにもっと入っておけばよかったと反省しています。

2月の藻岩の時期には同期とよくコブに行きました。コブが楽しくなってきたのと同時に、大回りが分からなくなったのもこの時期です。3月は忙しくなるまでに滑っておこうと思い、Mのない日は一日中スキー場で過ごしました。

合計してみると今シーズンの滑走日数は70日でした。来シーズンはもっと通います。忙しかったのは確かですが、もう少し勉強側からスキー側に天秤を傾けてもよかったかなと思います。次のSPURには「がむしゃらにスキーを頑張ったシーズンだった」って書けるようにします。

そのためにも今年もオフシーズンのトレーニング頑張ります。色んな人からトレーニング教わって、その素材を自分なりに取捨選択して、頭使ってオフを過ごしたいです。楽しいに越したことはないので、エレの人たちとも色々やりたいなと思います。目標は来年のマラソン（どれかは未定）、ロードレース（たぶんヒルクライム系）、トレランの大会です。

最後になりましたが、なかなか上達しない自分にも沢山アドバイスをくれた師匠の西田さんと二人の兄弟弟子にはとても感謝しています。この2シーズン、兄弟弟子と師匠には本当に恵まれていました。さて今年も執行部として過ごす1年。それに加えて来シーズンは教わってばかりじゃいけないので、より一層勉強して、賢くシーズンを過ごせるよう頑張ります。

柿澤 宏昭

今年も SPUR を書く時期ですか、1 年は早いですね。今年で遂に 3 年目、もう 2 年も経ったんですね。ただスキーしただけなのにまさかこんなにがつつりスキーしてるとはね、驚きです。今年も執行部、ビデオ部、登山部の仕事が始まり忙しくなりそうです。後期からは研究室配属もありスキー行けるのか不安です。

昨シーズンを振り返ると初滑り台 ONZE を体験してシーズンインを迎えた記憶が鮮明に残っています。あの滑り台滑り降りて何が楽しかったのか、今でも不思議です。どうせ今年も暇があったら行くんでしょけどね。そんなシーズンインから国際、ルスツ、藻岩での公式練、そういえばキロロにも 1 回行った気がします。キロカ返してないことが心残りです。来シーズン返しに行ったらデボジット返してくれることを期待します。2 年では車を兄から頂いたので、カーオーナーとしてエレの足に成り下がりました。カーオーナーにもっと優しいエレに今年はなってくれることを切実に願っています。無事故無違反を目標に北海道でのカーライフを楽しもうとしていたのに、去年の同期旅行で見事に捕まりました。警察仕事しすぎです。あれは今思い返しても激おこですね。高速道路では皆さん必ずシートベルトをしましょう。後部座席も義務なので、しないと運転手だけが法的責任を問われてしまいます。カーオーナーに迷惑をかけないようにしてください。

話がずれました、昨シーズンですが、楽しかった初期 ONZE もおわり、真剣にスキーに打ち込もうと考え始めたら重要なことに気づきました。外足が踏めなかったのです。なにをどうしようと外足はずれていくので早々に外足は諦めて内足を強化しよう決めました。「外足は添えるだけ」、昨シーズンで学んだことです。スピードよりも安定を目指した結果、外足はほっといても勝手についてくるので、後は外足をうまく添えてシェーレンさえ直せばいいと考えました。1 シーズンでは完璧には修正できなかつたので、来シーズンで仕上げたいです。その他の技術的な面は技術論に任せましょう。兎にも角にも充実したシーズンを過ごせたのは間違いないでしょう。今年も楽しくスキーしたいですが、そればかりでなく、執行部として部員を引っ張っていく立場であることを意識して気を引き締めていきます。

最後に、昨シーズンを共に過ごしてくれた兄弟弟子には感謝を。来シーズンからは兄弟弟子はいませんが楽しい同期がいるので飽きることはないシーズンを過ごせることでしょう。今年も目標である道マラに向けて頑張ります。

定_尚輝

昨シーズン

少し振り返ると、昨シーズンの大きな岐路は選考会にこけて、落ちた後だと思う。落ちてしまったこと自体に悔しさはなかったが、悔しかったのはこけた後の滑りが最悪なものとなったところにある。強がりと言うと、自分のメンタルの弱さを知れて良かったと思う。今回の失敗から「失敗はなるべくしてなるもの」だと改めて感じた。自分でもポジティブすぎだと思うが、失敗したことで直接的ではなくても間接的に得られたことはあるはずであり、そこに目を向けれる姿勢が一番大事だと気づかされた一年であった。

来シーズン

目標は具体的にはありません。ただ、来シーズンが一番スキーに行けると思われるので、楽しみたいと思う。自分は滑りで迷走し、悩んでいる時が一番楽しさを感じる。色々なことを試して、取捨選択している時が一番スキーに没頭していると実感しているからだ。3 年目となり、後輩を教える立場になってしまったが、いつも通りに過ごそうと思う。

こんな調子で簡単に SPUR を書いたが、とりあえず今年一年間、部員全員が来年も楽しみたいと思えるように”今”を楽しむことができれば何よりだと思ふし、執行部としてもそう思う。

最後に一年間お世話になった先輩や後輩、そしてコーチの方々には感謝しております。

ありがとうございました。

佐藤 悠佳

昨シーズンを振り返って、思うことは頑張り切れなかったということです。1年目よりは滑走日数も多かったし、まだまだ足りないかもしれないけど、自分なりに考えながら滑るようにもなりました。しかし、岩岳順位二桁には及びませんでした。もっと上達するためにできたことが山ほどあったと思います。シーズンが終わってから、後悔したり、反省したりすることがたくさんあります。今年は、後悔のないシーズンにしたいです。そのために、オフからシーズンを乗り切れるだけの体力をつけていきたいと思います。目標は岩岳個人戦で50位以内。また、上手くなるために、スキーを楽しむ心を忘れないようにしたいです。

昨シーズン指導してくださった先輩方、ありがとうございました。特に同じ課題をなかなか克服できない私を根気よくみてくださった師匠には、とても感謝しています。今年は教える立場になりますが、去年以上に成長できるよう、頑張っていくしますのでよろしくお願いします。

進藤 匠

昨シーズンは、昨々シーズンよりも頑張りました。自分なりにはですけどね。シーズン始まって、自分なりによく考えて、よくスキーに行きました。本当に毎日行ってました（笑）来シーズンは昨シーズンよりも頑張りたいと思います。

1年を振り返るということで、自分が思うことがあった出来事ごとに書いていこうと思います。

小樽予選。

同期がみんな滑って点数を付けてもらっている中ずっとサポートをしてました。みんなすごいな、という気持ちと裏腹に本当に悔しかった。なんで自分は滑ってないんだ、って。もちろん1級を持っていなかったからなんですけどね（笑）

1年生の時は大会を滑ることが本当に嫌だった。どうせ上手く滑れないし、怖いし。ただこの小樽予選の時には、今まで練習してきたことに点数を付けてもらっている同期をみて、大会に出られていない自分にめっちゃめっちゃ腹が立った。ようやくここでスキーヤーのスタートラインに立てたのではないのでしょうか。

個人戦選考会。

正直選考会は、終わった後の方がつらかった。もちろん通過できたことはとても喜ばしく、うれしいものだったんですけど、自分がエレガントスキー部の代表として岩岳大会に望むことになって、落ちた人たちの分も頑張らなくてはならないというプレッシャーを感じてしまった。それゆえにメンタルが弱い自分は、選考会後からの練習の方はあまり楽しめていなかったです。来年は、そういうのもプレッシャーとかも力に変えられるくらいのメンタルと技術を付けていきたいです。

岩岳大会。

結果は215位。カスです。不甲斐ないです。悔しいです。本当に申し訳ありませんでした。この悔しさは必ずや来年晴らします。

結果としてはカスそのものだったけど、岩岳大会では2月の練習とかも含めて本当に大きいものを得ることができたと思っています。

朝里大会

予選落ち。カスです。不甲斐ないです。ただ朝里大会については、ミスすることもありましたが、自分の実力だと思っていたと思います。来年は大会には出られるかわからないけど、学連として大会の運営の少しでも力になればいいと思っています。

最後に、いろいろな面でご指導くださった先輩方、スキーをご指導してくださったコーチの方々、楽しく滑ってくれた同期、いい刺激をくれた後輩のおかげで、昨シーズンも楽しく無事に終わることができました。特に、スキーだけでなくポジティブな考え方も教えてくれた師匠の北尾さん、楽しい公式連を一緒にしてくれた兄弟弟子のくりっきー、ホヒク、スキー場から談話室まで一緒だったアネックスの兄弟弟子のサダ、ありがとうございます。来年からもよろしくお願いします！

それと、単位を犠牲にスキーに行きすぎると大変なことになるとある先輩が身をもって教えてくれたので、今シーズンは、勉強も頑張ります（笑）

それではこのへんで。バイビー！

高山 岳

目標：岩岳個人戦スーパーシード獲得

SPURを書くにあたって昨シーズンを振り返ったところ、何一つとして良いところがなかったように思われる。圧倒的に少ない滑走日数のせいでスキー場に行くたびに滑る感覚を思い出すことの繰り返しになってしまい、全く上達しなかった。滑りに点数をつけてもらえる機会があっても、一度として自分の納得のいく滑りが出来たことがなかった。樽予ではブルーに落とされコブでは板を外した。選考会では3点差で個人戦選手を逃した。朝里では予選落ち。一年目との比較をすれば散々なものであったが、今年は結果を残して実りのあるシーズンにしたいと思う。そのために目標を岩岳スーパーシードに設定した。二年岩岳を経験してこれがいかに大変で無謀なことかはわかっているつもりだが、これに向かって全力で努力をしていきたいと思う。また、三年目になったということで、今まで先輩方にさせていただいたことを部に還元していきたい。まずはオフシーズンのトレから。トレ部長になったからにはスキーだけではなくトレーニングについても勉強し、少しでもエレ全体のレベルアップの手助けをしていきたい。今シーズンは昨シーズン以上に優勝が難しく厳しいことはもう分かっているが、諦めるのではなく、それに対して何が出来るのかを第一に考え行動していきたい。あとは体調管理も気を付けていきたい。シーズン中に度々体調を崩し、練習が出来ない期間を作ってしまったのでもう二度とそのようなことがないように。肺気胸に関しては・・・もうすっかりエレで肺気胸の人になってしまったが、再発しないことを願うばかりである。

最後に師匠に・・・エレ最高順位の風太さんに1シーズン教わっていただきながら全く結果が残せずに申し訳ありませんでした！今シーズンはいい報告が出来るよう頑張りますのでまたご指導お願いします！

中光 大輔

目標： 団体 A チに入って岩岳団体優勝
道大会出場

岩岳スーパーシード権獲得

昨シーズンの spur で書いた目標は達成することが出来た。自分の記憶が正しければ、選考会通過と K&H に入る力を身につける、というものだったと思う。これらを達成できたのは、昨シーズンの努力の甲斐あってだと思うし、素直に自分を褒めてあげたい。しかし、岩岳に出て思ったのは、やはり選考会に通るというだけでは不十分だということである。結果は個人戦 211 位で、過去に出場されていた先輩方の順位には到底及ばない順位だった。自分の実力が足りなかったというのはもちろんだ

が、岩岳独特の雰囲気にもまれたというのも原因だと思う。次の岩岳こそは、昨シーズンの悔しさを糧にして自分がエレを引っ張っていくくらいの気持ちで臨みたいと思う。

さらに今自分が危惧しているのは師匠に関してである。来シーズンは3年ということもあり下級生を教える立場になる。春練を通してわかったが、自分は他人に教える能力が乏しすぎる。弟子に頼りない師匠だと思われぬように、シーズン前から滑りについての考えをもっとしっかりと確立し、自分の考えを言えるようにならなければならない。

最後に、これが最も spur に書きたかったことだが、今のエレ3年目の年を悔いがない最高の一年にしたいと思う。今年は、執行部として1・2年の時よりも深くエレに携わる年で、エレの活動に精力的に参加できる最後の年だと考えている。おそらく4年目は研究室等で、参加したくても参加できないような状態が続くことになると思う。だから、初めに目標を何個か挙げたが、今年一番の目標は3年目の年を最高の1年にすることである。

頑張るぞおおおおおおお！！！！！！

樋口 雅之

またこの季節がやってきた…そう、spur である。もう年なのか1年間があっという間に感じる。この前エレに入ったかと思うともう大学生活も折り返し、エレでは執行部を務めている。時がたつのは本当に早い。

spur を書くにあたって昨年の自分が何を書いたのかを読んでみるとオフシーズンのトレの重要性について書いてあった。これに関しては今年も変わらずしっかりとトレをしていきたい。個人的には体力面が不安なので当面は札マラを目標に体力を向上させていきたい。

スキーに関しては具体的な目標がなく曖昧になっていたのが良くなかった。幸いにも今年は冬に授業がなくシーズン初期から滑りに行けるので基礎練を怠らずしっかりと練習していくつもりである。そして札予を突破して選考会に臨みたい。岩岳は150位が目標である。

これまでの2年間はスキーでいい結果を残すことができなかったのが今年度は結果にこだわっていききたいと思う。

矢野 健太郎

<先シーズンの反省>

選考会の結果を見て、まず考えたのが“コブを何とかしなければ”ということだった。先シーズンは雪不足の影響でコブを滑る機会が殆どなかったにも関わらず、選考会前日に大雪が降り、選考会でコブをすることになった。これがもし次のシーズンでも同じことが起こった場合、また前のシーズンまでの経験値のみでコブを滑ることになると考えたからである。また、選考会の性質上コブで失点してしまうと致命的であることが分かり、コブの上達は必須課題であると考えた。なので、“今シーズンの最終日が来シーズンの選考会当日”くらいの気持ちでコブを練習していた。このことに関して後悔はしていないのだが、いささかコブばかり練習しすぎたかな…というのが選考会以降の反省である。

<来シーズンの目標>

我が教育学部は3年目からはとても暇な学部であり、特に後期は殆どの時間をスキーに費やすことが出来る（そこで就活をしないとヤバいらしいが…）。先シーズンまでにコブを滑れるようにして、来シーズンの選考会までに整地を上達させるという計画は半分成功している…と思うので、来シーズンの目標は高めに設定したいと考えている。

- ・選考会突破
- ・サロモンカップ 20 位以内
- ・札幌予選突破

- ・北海道大会準決勝進出
- ・岩岳 120 位以内
- ・朝里大会決勝進出
- ・とにかくスキーを楽しむ

…客観的に見るとあまり高い目標には見えないかもしれないが、先シーズンが散々だった私にとってはこれでも相当高く設定したつもりなので、ご容赦いただきたい。また、最後の1つは私がスキーをする上で最も大切なのではないかと考えていること・先シーズンはとても達成出来ていたとは思えないことを書いた。

<目標達成のためにすべきこと>

- ・足首、股関節を柔らかくする
- ・身体全身にもっと筋肉をつける
- ・体力をつける
- ・整地の理論を学び、練習する
- ・部員と親密にする
- ・単位を落とさない

上記の1つでも欠けたら目標は達成できないと思うので、オフシーズン中はこれら（特に下2つ）に励みたいと考えている。

また、今年からは師匠をすることになるのでより一層スキーの理論を学び・実践し、弟子に伝えていきたいと思う。

山口 奈津子

滑ると決めて挑んだ二年目の冬、私は頑張りきれたのだろうか…。

昨年度はオフからモチベーションは高めで、一年目はただひたすら辛かったトレも、後輩ができたこともあってか楽しみながら行うことができた。それだけでも、一年目からしたらかなりの進歩だったと思う。

ハイシーズンは、学部の勉強や冬を越すためのバイトと両立できる範囲で、できる限り滑りに行こうと思ってスキー場に通った。ただ、通ったからといって思うように伸びる訳でもなく、選考会ではどの種目も思うような結果は出せなかった。それでもなんとか、どちらかといえば得意分野の総合滑降の結果から、団体Bチームのトップをやらせてもらうことになった。それ自体はすごく嬉しかったが、団体練が始まってまず思ったことは、自分の滑りに合わせてもらうのが申し訳ないということだった。その後とにかく団体で皆に迷惑をかけまいということが練習のモチベーションになっていた。初めての団体は本当にいい経験になったと思う。スピード感や自分の滑りの感覚も変わったし、毎日の団体練は大変ではあったが、なんだか部活っぽい！と、充実感もあった。選考会後から岩岳までのエレで一番密度の濃い期間は、気持ちの面で団体を中心に据えた毎日だったように思う。

岩岳後は新執行部ということでミーティングが多く、思うように滑りに行くことができなかった。春シーズン、本当は毎日でも滑りに行って練習不足のコブをなんとかしたかったが…。

岩岳までは大体週5日のペースで通ったが、春はほとんど滑れずで、滑走日数は89日と何とも微妙な数字となってしまった。大会は、岩岳は充実していて最終的な順位も悪くはなかったが、朝里は予選から決勝まですべての種目で悔しい思いしかできなかった。

シーズンの目標はたくさん滑ること、コブを練習すること、そして一級取得だった。個人的に100日は滑りたいと思っていたが、これは届かなかった。コブ練は昼コブや日々の夜オーズで積極的に入るようにはしていたが、なかなか滑れるようになれず、春にあまり練習できなかったこともあって中途半端なままシーズンを終えてしまった。検定については小回りが致命的に苦手だったために、つ

いに一級に届かなかった。やっているその時は必死のつもりでも、こうして振り返ってみるとまだまだ頑張れたと思う部分が多く、どうしても悔いが残る。

今年のシーズンは、まず一刻も早く一級を取得すること、そして小回りの克服をしたい。結果としては岩岳スーパーシード取得と団体 A チに入って優勝すること、朝里は決勝でもビリ争いをしないうらい戦えるレベルになることを目指したい。

今年は執行部であり、また学部の勉強も去年より忙しくなるためスキー以外のことに労力と時間を費やすことが多くなる。しかしその中でも、昨年度のような後悔は残らないようにしたい。となると、まずは目指せ 100 日滑走かもしれない…。

割田 翔太

目標:岩岳総合優勝、岩岳 100 位以内、道大会準決勝出場

ついにエレガントスキー部 3 年目となり、執行部を務める年になった。まずは、昨年度大きな怪我をせずワンシーズン滑り切り、エレガントスキー部を続けることができ、本当によかった。昨年度立てた大きな目標の一つは達成できたのでよしとする。

比較的に仕事量の少ない 2 年生において、靱帯再建中の身として一年間活動させていただき、申し訳ないくらい自由に活動した。個人的にリハビリを頑張っていたが、先輩方にはご理解いただき、岩岳大会も B チームで参加することができ、本当に感謝している。

しかしながら、個人戦選考会、岩岳、朝里大会と全体として実力は伸び悩み、周りの同期にかなりの実力差を感じている。私のことを温かく見守ってくれた諸先輩方のように、執行部としてよい部活を作り上げるとともに、個人の実力をつけ、部に確実に貢献できるような一年間としていきたい。そのためにも、技術部としてオフシーズンからのスキー理論の勉強、体作りなどを努力していきたいと思う。大学も 3 年目となり、学業の忙しい同期もいるので、皆で協力していきたい。

本年度 50 周年式典が行われ、かなり上の代の先輩とお話することができ、もう一度この部活について考え直すきっかけとなった。第 50 代執行部として、先輩方の思いを継志し、これからも続いていけるような部活の土台を担えるように努力していきたい。

< 2 年目 >

青木 風花

目標：岩岳個人戦 50 位以内

北海道に来たらスキーをやりたい！と思っていた中見つけたエレガントスキー部のホームページ。毎日更新されるブログを見て受験勉強をしていた日々が本当に懐かしく感じる。

エレの部員として活動して 1 年。入部して半年間は受験でなまりきった体を運動できる身体に戻すので精一杯だった。私の同期は何事にもがむしゃらな人が多く、気づいたら日が暮れるまでインラインをしていた、なんてことも多々あった。シーズン中も暇さえあればスキー場に通いつめ、そんな仲間に引っ張られて私もスキー漬けの毎日が当たり前になっていった。大学に入ったころはキラキラした大学生活を想像していたが、まさかこんなにスキー漬けの日々になるとは…(全く後悔はしていません)。

シーズン初期は先輩から習ったことの実践を繰り返し、少しずつ滑れるようになっていく喜びを実感できていた。この時期は本当に滑っているだけで楽しかったのを覚えている。

しかし、あくまで基礎スキーは点数を競う競技である。個人戦選考会、新人戦選考会、サロモンカップと自分の滑りに点数をつけられるたびにどんどん『もっとうまくなりたい』という思いが膨らんでいった。

選考会の結果岩岳団体戦のメンバーに選んでいただき、憧れだった団体戦に出られる喜びもあったが反面非常にプレッシャーでもあった。まだスキーを始めて数か月の自分が先輩方についていけるのか、自分が失敗したらチーム全体に迷惑がかかる、と悪い方向に考えてしまい思うように身体を動かさなくなってしまった。そんなとき支えになったのが師匠の倉沢さん、女子団体を引っ張ってくださった麻以さん、団体メンバーの先輩方、同期のみんな、そして団体の補欠として一緒に練習していた亜子の存在だった。励ましてくれたり悩みを聞いてくれたり、本当にお世話になった。

岩岳本番は過密スケジュールだったため体力勝負だったが最後まで滑り切ることができた。新人戦は納得のいく結果ではなかったので来年ぜひベンジしたいと思う。朝里大会は目標だった準決勝進出を果たし、さらに決勝まで進むことができた。今自分ができる滑りをしっかり表現できたことが朝里大会での大きな収穫だった。

シーズン中(きっと2月中旬ごろ)から足が痛み、朝里大会後行った病院での診断は疲労骨折だった。けがのため春シーズン全く滑ることができなかったことは本当に後悔している。来シーズンはけがに気を付けて、シーズンを通していい練習をしたい。

来シーズンからは学連補佐、オガサカメイトとエレ以外の方たちと関わる機会も増えてくると思うので、自分にプラスになることはしっかりと吸収して、実りある1年にしていきたい。

最後に、一年間お世話になった師匠、スキーを教えてくださいましたコーチ・先輩方、一緒に滑ってくれた同期のみんなに心から感謝します。ありがとうございました。また今年もよろしくお願ひします。

伊藤__隼大

なぜだろう。気付いたらエレガントスキー部の一員となっていた。

先輩に誘われるままに、説明会、新歓スキーにいき、とても良い雰囲気だったため入部を決めた。

正直、1年間部活を続けることができてほっとしている。常に金銭的に厳しく、つらい生活を続けなければならなかったため、こんなにまでして自分は本当にスキーがしたいのだろうかとよく考えていた。スキー部に入らなければ、普通にごはんを食べ、旅行できるのにも思うのは当然だろう。

しかし、そんな自分も気づいたらエレが大好きになっていた。週3のトレが楽しみだった。

それは、素晴らしい先輩そして同期に出会えたからだと思っている。

みんなで集まってごはんを食べたり、一緒にインラインをしたり、どこかに遊びにいった記憶はほとんどない(笑)けれど、とても楽しい毎日だった。

一年生にとって、オフシーズンとトレは何のためにやるのかがよくわからないが、先輩に言われるとおりにこなしていた。オフシーズン中に体の柔軟性に課題があることに気付けたので、毎日柔軟を欠かさず行うことで、シーズンまでには少しましな体になっていたと思う。

今年は2年目となり、後輩もできた。去年の自分の経験を生かして、後輩にアドバイスをしていきたい。特に、トレでは誰よりも頑張り、後輩にはできるだけ意味のあるトレになるように指導してあげたいと思っている。トレーニングとは本来厳しいものであるため、人から言われてやるのでは意味のないものになってしまう。自分の弱点を克服するためにトレーニングを行い、トレーニング後はできなかったことができるようになっていなければならない。一つのことのできるようになったら、また次のステップへ。どんどん自分のできないことをなくしていく。

「決して今の自分に満足することなく、常に自分と向き合っていく姿勢」こそ、

本来あるべき姿である。

よくわからないままにトレーニングを続けていると、あっという間にスキーシーズンが訪れた。

何も考えずにスキーに行く毎日は楽しかった。しかし、スキーではできないことがなかなかできるようにならないため、つらい時期もあった。

公式練では、師匠の月井さんに沢山迷惑をかけたと思っている。いちいちうるさい自分に付き合っていて、一緒に考えてくださって本当に感謝しています。月井さんは後輩の意見をしっかりと聞いて、それを受け入れてくれるので、そういった姿勢をととても尊敬している。

一番仲の良い師弟なのではないかと思っている（笑）

来年もよくしてくださいね。

昨シーズンは勉強もしっかりして、スキーも真剣に取り組むことができ、自分では良い1年だったと思う。

今シーズンは去年とは比べものにならないくらい忙しいと思うが、自分にできることを一つ一つこなし、焦らず頑張っていきたいと思う。

今年の目標は以下の3点にする。

① 忙しいことを絶対に言い訳にしない

どんなに忙しくてもスキーに行き、忙しいからスキーが上手くなれなかったとは言わないようにする。

② できないことをすぐに自分にはできないとあきらめない

昨シーズンは自分の体のせいにしていることが多かった。今年は、シーズンまでにトレや柔軟を徹底し、自分に言い訳できないような体を作る。シーズン中はなぜ自分にはできないのかをしっかりと考えて、課題を見つける。課題を見つけたら一つ一つ解決していく。課題の発見と解決。焦らず確実にこのプロセスを実践していきたい。

③ スキー場では無駄なく効率よく練習する

忙しくてもスキーにいくといったが、現実的に、今年はスキーに行ける日数とスキーに向き合える時間が限られる。

そのため、ほかのライバルと差をつけるには効率が求められる。

スキー場では課題の発見と練習を徹底する。スキー場に行けないときは、動画研究などをして解決策をいくつか考えてみる。雪上に立つ時間が短いからこそ、一本一本を大切に滑っていききたいと思う。

今年はエレの5連覇がかかっている重要な年だ。正直、自分たち2年生がどれだけ頑張れるかにかかっていると思う。今年も絶対優勝旗を持ってくるのだという強い気持ちを持って練習していきたい。

自分には大いなる可能性が秘めている。昨日よりも今日、今日よりも明日。

明日の自分は今日の自分と一味違うはずだ。

さあ、新しい自分を求めて今日という1日を大切に過ごしていこう。

小野_佳菜子

目標 1級取得、岩岳個人戦100位以内、団体戦出場

エレガントスキー部に入ってからこれまでのことを振り返ってみると、本当に中身の濃い年間だったと改めて感じる。エレガントスキー部に入ったのは、何気なしに参加した新歓スキーがとても楽しく、まじめにやっている雰囲気好感が持てたからだ。私は2年生から入部したということで、ほかの1年生に比べ練習に参加できるのか不安はあったが、この部活で、皆と一緒にスキーをしたいと強く思った。決してスキー経験があるわけではなかったがたくさんの人に支えられ何とかこの1年間を乗り切ることが出来た。去年のこの時期から1年間、学部も忙しい中エレの活動の原動力となったのはやはり、楽しさだった。入ってすぐにスキーシーズンが終了し、どのように滑りに生かすのかわからないまま夏のトレに励んでいたころ、1つ上の学年ということを感じることなく接してくれた同期の皆には本当に感謝したい。体力をつけたいというモチベーションもあったが、トレが楽しい

と感ずること、週3のトレが待ち遠しく感じられた。インラインに関してはみながどんどんうまくなつていてあせつて練習し始めた感じもあるが、河川敷に行き始めるころにはもっと滑つていたいと思えるようになった。今年インラインの技術の向上も頑張りたい。待ちに待った雪の季節、冬。技術に関してはジャーナルに目を通したりしてみたものの自分にとってどう活用すればいいかわからず、シーズン初期はかなり受け身な姿勢で練習をしていた。先輩に見ていただいて悪いところを直してだけで、目指すべき滑りをイメージしていなかったことには反省する。他の1年生に比べ滑る時間が取れず、あつという間にレベル差が開いてしまったことも悔やまれる。時間に関してはどうすることもできないが、もっと中身の濃い練習をすればよかった。具体的には他人の滑りを見ての研究や知識としての勉強が不足していたように思う。また、皆が先に進んでいるからと言って基礎的な練習が十分でないまま応用に移行してしまったことも失敗かもしれないと思った。シーズン後半ではとりあえずみんなに追いつこうともがき、時間が過ぎていった感じが強い。もしやり直せるなら、ゆっくりゆっくり基礎を固めなおしたい。特にこれからは内足をうまくつかうため、様々に残った癖を直していきたい。またもう一つの課題として、足のゆがみについて改善していきたい。エックス脚が強いこと、足首が固いこと、股関節がうまく使えないことなどスキーにとって致命的な問題が目白押しだ。これらのことはシーズンオフから直していきたいと思う。もう一つ、これからはコブに入る必要があるのも、もっと攻めてスキーをできるように自分の意識から変えていきたい。試合の際に緊張せずに120%の力を発揮できるよう精神力も重要だ。最後に、忙しい中たくさんの方をを一から教えてくださった師匠と、一緒に頑張ってくれた兄弟弟子、またスキーを通して本当にたくさんの方にお世話になった。スキーに真摯に取り組むうまくなることで恩返しできればいいなと思う。

北野 雄大

目標：岩岳個人戦Aチーム入り、道大会出場

エレガントスキー部に入部してから1年がたちました。入部した時はまさかこんなにスキーに熱中するとは思ってなかったです。

1年目のシーズンを振り返るととても充実したものだったと思います。オフシーズンはスキーしたいなと思いつつ、インライン、トレ、様々な行事を楽しみました。シーズンに入ってから、スキーを色々な方に教わりながら、少しずつではありますが上達していくことが嬉しかったです。大会では、その時々どう思ったかはよく覚えていませんが、今振り返ると全体的に悪くはない結果を出せたと思います。春には自分の目指したい滑りもぼんやりと見えてきて、来シーズンに向けての課題も発見できました。

来シーズンの大まかな目標は上で書いた通りです。

そのために先シーズンの課題の解決含め、オフから出来ることをやっていきます。口で言うのは簡単なので、口だけではないことを結果で示したいです。

あと頑張るのは勿論ですが、個人的にはスキーを楽しめなくなったら終わりだと思っているので、来シーズンもスキーを楽しむ心は忘れずにいきたいです。

今年1年スキーを通して様々な人との繋がりを得ることができました。また、多くの人に支えられていると実感することもできました。そういう意味でもエレに入って本当に良かったと思っています。

特に、時には厳しくも優しい先輩達、教えてくださったコーチの方々、スキー部としての活動を応援サポートしてくれた家族、そしていつも一緒に楽しくいられる同期のみんなにはいくら感謝しても足りないほどです。

師匠である花さんと兄弟弟子のゆい。週1回の公式練本当に楽しみだったし、楽しかったです。

みなさん本当にありがとうございました。これからも宜しくお願いします。

2年目に入ったオガサカメイトも、早くも、いい意味で刺激を得ることができ、新たな繋がりも増えました。やっぱりオガサカ最高です！！

まあそんな感じで真剣にかつ楽しみながら来シーズンも頑張っていきたいと思います。よく考えたら札幌で過ごす最後のシーズンなので一区切りつけるつもりでいきます。悔いのないように努力して、力を出し切れたらいいなーと思ってます。

榊原 亜子

目標

•岩岳 70 位 •団体に出る •怪我をしない •学業との両立

昨シーズンの反省ですが、技術面以外に関してシーズン中の後悔はあまりないです。スキーがただただ楽しくてスキー場にほとんど毎日通っていました。それに加え、師匠、先輩方の熱心な指導や、切り替えの流儀を始めとする兄弟弟子の成田からのスキー知識のおかげで密度の高い練習にすることが出来ました。初期オーンズで怖くて板を担いで下山した私がここまで来られたのはエレのおかげです。先輩方、同期のみんな、そしてなにより師匠の清瀬さん、兄弟弟子の成田、本当にありがとうございました。

また、運良く団体の補欠枠を頂く事ができ、とても嬉しかったです。足を引っ張ってしかいなかったのが申し訳ありませんでしたが、とてもいい経験になりました。今年は絶対に岩岳で団体滑りたいです。それから、先輩の中一人一年生として頑張っている風花の姿を後ろから見ていて、私も頑張らなくちゃ、と密かにやる気を貰っていました。風花ありがとう！

唯一にして最大の後悔は、怪我をしすぎたことです。シーズン初期にはぎっくり腰になり二週間ほどスキーを休まざるを得なくなってしまった。ポール合宿では肩を強打しストックを持ってなくなってしまったので、サロモンカップの出場を諦めた。岩岳が本命だからしょうがないと、気持ちを切り替えたなら今度は岩岳出発直前に何故かコブで大回りをして脛骨骨折。結局大本命の岩岳には参加どころか同行すら出来なかった。そして、手術の翌日がちょうど新人戦でした。岩岳に出られない悔しさと手術後の耐えられない痛みで、もうスキー部なんて辞めてやる！と正直思っていました。(笑) 今年こそ大会に出たいです！

さて、オフトレが始まりましたが、後退しすぎた体力と体幹を元に戻すとともに、さらに進化させていきたい。また、去年は単純に体力をつけるのを目的にしていたが、今年はちゃんとスキーと関連付けてトレーニングをしていこうと思います。その為にもジャーナル等を読んで、スキーの知識もつけていきたいです。また技術面に関しては課題しかないので、イメトレやインラインを通じて、シーズンインまでに減らせるだけ減らしたいです。

今シーズンは昨年ほど、スキーに行けないと思うので(今年からはちゃんと学業と両立させます!)、理論を身につけるなどしてより密度の高い練習にしたい。とは、いっても年間滑走日数 100 日は目指します！はやく雪降れ！

椎名 彩

自分もシュプールを書かなければならない時期が来てしまったということで、早いもので1年目のシーズンが終わってしまったことを改めて実感しています。

これまで文化部に所属しており、運動というものをまともにやってこなかった私には、まずオフシーズンのトレについていけるのか不安でした。しかし、やってみれば意外となんとかなるもので、キツさより楽しさが勝っていたように思います。以前はあまり運動自体が好きではなかったのですが、エレのトレのおかげで好きになりました。たぶんエレに入っていなければ一生まともに運動せず、も

っと不健康な生活を送り短命だったのではないかと思います。オフシーズンの時点で、エレに入って本当によかったと思いました。

そして迎えたスキーシーズンですが、とりあえずスキーに行きまくりました。テスト期間以外は週6で行っていました。特に初期はその生活が全く苦ではなく、ただひたすらに、スキーしたい！という思いでスキー場に通い続けたように記憶しています。全然滑れなくても、板を履いてスキー場にいたというだけで楽しかったです。結果、滑走日数は110日くらいとなりました。

しかし正直なところ、昨シーズンの大会成績で満足しているものはほぼありません。悔しい思いばかりしました。個人戦選考会の時の総滑から始まり、新人戦選考会、岩岳、朝里、落ちた検定、どれも悔しかったです。特に、朝里の敗者復活戦は、最初の大回りで失敗してしまい、そのまま総滑も引きずって思うように滑ることができず、最後に苦手な小回り…ということで小回り直前はメンタルがぼろぼろで大失敗するところしか想像できず逃げ出したいとまで思い、なんとか滑り切った後は、結果はともかく滑り終えたことに安堵し号泣、なんてこともありました。この時はもう大会なんて出たくないときえ思いました。（この時の極度の緊張の中で突然ずらしの感覚をつかんだので、長期的に見ればよかったのかもしれませんが笑）一方、滑った後に喜べたのは、岩岳総滑くらいでしょうか。直後にバーン下で待っていた先輩方が一緒になって喜んでくださった時の感動は忘れられません。

来シーズンこそは、努力した分の結果を出したいと思います。明確な目標は文字にはしません。自分がどこまでうまくなれるのか不安で仕方ないので、あまり考えたくないというのが本音です。しかし、今シーズンの悔しさは絶対に忘れないので、できる限りのことをしようと思います。また、悔しい思いをしてきた中で学んだことは、スキーが楽しくなきゃやっつけられない、ということです。来シーズンもスキーを思いっきり楽しみたいです！

来シーズンに向けて、具体的には、スキーで動ける身体をつくれるようがんばりたいと思います。この重要性は1シーズンを通して痛感しました。シーズン中、自分の思っているように自分の身体が動いていない、またそれに気づいても自分の思った通りに動かせないという場面が多々ありました。また、スキーの動画を見てはいましたが、イメージが足りていなかったです。そもそも私の場合には、イメージしても自分の身体をその通りに動かせないので、動画見る→イメージする→鏡などを使って確認するという作業を丁寧にやろうと思います。

最後になりましたが、もの覚えの悪い自分に丁寧に教えてくださった先輩方、特に師匠の月井さんには感謝申し上げます。結果で恩返しできなくて本当に申し訳ないです。来シーズンもよろしく願います！

白鳥_宏太

目標：個人戦選考会通過、道大会出場、コブを1番の得意種目にする

「スキーでもやったら？」という親の一言でふらっとエレに入ったわけですが、おかげでとても充実した時間を送ることができ、また、いろんな人と関わることができて、良い選択をしたなど最近よく思います。スキーでは一級取得・岩岳ポイント獲得、勉強では高分子に入る、バイトではマテリアル代を自分で稼ぐことを目標に一年過ごして、最低限はクリアできたかなと思っています。実際のところ不自由も多かったですが、それ以上に、濃くて楽しい一年間にすることができました。

スキーに関していうと、はっきりいって辛い時間が長かったです。思うようにうまくはならないし、どこが悪いのか説明されてもよくわからない。ポジション、ポジションと何度も同じことを注意されました。頭を使って滑ってるつもりでも、それは間違っていると一蹴される。何から何までわからないことだらけでした。それなのに同期はいろんな考えを持っていて、どんどんうまくなっていく。悔しかったです。正直なところ、ずっと焦りっぱなしでした。それがあったから、これだけスキーに行って、毎日夜まで滑っていられたというのがあります。ただ、その焦りとポジションが悪かつ

たこともあって1月の途中で足を痛めました。それからの2カ月は本当に辛かったです。バーンが荒れた藻岩なんかは地獄でした。岩岳も諦めようかなと思ったりもしました。でも、それだとかっこ悪いし、情けないなという理由だけでなんとかごまかしながら滑りました。今から思うと、よくやったなと思います。そんな中での岩岳でしたが、出て本当によかったです。結果が出たのもそうだけど、総滑でのバーン下で僕の滑りを見て風太さんや岳さんが喜んでくれて、「良かった！」って言ってもらえて、最高にうれしかったです。その後の人生初の胴上げもいい思い出です。

ざっとですが、今シーズンの感想はこんな感じです。1年間を通して同期、それから師匠の祥瑚さんに引っ張ってきてもらいました。これからはそれじゃ通用しないのはわかっています。来シーズンは、スキーを知って自分の滑りを見る目を養い、何が足りないのかを考えて、先輩と滑る機会も自分で増やして、もっと高い意識をもって目標の滑りに近づけるようにやっていきます。何事も同期を引っ張っていける存在になりたいです。

岩岳には選手として行きます。

これからもよろしく願います。

高田 悠太郎

自分が初めてエレガントスキー部を知ったのは、北大入試試験の前日でした。寝る直前になってふと自分は大学でどのサークルに入ろうかと考え始めてしまい、そこで調べて見つけたのがエレガントスキー部のサイトでした。サッカーとスキー両方出来るし、面白そうだから入ってみたいなと思っていました。

無事入学して、まず新歓が早かった基礎スキー部の説明会に参加させて頂いて知らされたのが、お金が大分かかるということでした。自分でもスキー部ならそれなりにかかるだろうとは思ってはいたのですが、想像を上回るお金だったのでどうしようか相当迷いました。だけどこの時スキーにここまでして打ち込もうとは思えなくて入部を断念しました。

しかし、1年生の冬、何回かスキーにいったらやっぱり楽しかったし、友達の後押しもあって、2年生になりようやく入部を決めました。

今だから言えるけど、エレガントスキー部に入って良かったと思えたし、高校までで終わりだと思っていた運動で熱中出来ることを見つけられて嬉しかったです。また、こんなわがままを許してくれた家族、2年生である自分と普通に接してくれた同期、スキーを教えてくれた先輩方、本当にありがとうございます。

今シーズンを振り返って、道予選準決勝進出、岩岳70位、部としても男子総合、団体優勝が来て、結果的には大分頑張ったのかなと思います。欲を言えば、個人戦50位以内に入りたかったです。本戦までで54位につき、手に届く範囲まできたのにあと少し努力が足りず、悔しい思いをしました。団体は最後までどんな結果になるのか不安でしたが、優勝できて本当に良かったです。特に規定は相当練習しただけに結果がついてきてくれて嬉しかったです。四年生の先輩方、師匠の白水さんには色々迷惑かけましたが、一緒に練習出来て良かったです。

反省点が3つあります。1つ目は、コブを最初から練習しておけばよかったなと思いました。大回り和小回りが上達してからコブの練習をしようと考えていたことを後悔しました。コブはほとんどの大会にあるものだから、大回り和小回り同様に練習をしておくべきでした。特に限られた斜面でしか練習できないコブは、整地での低速練をもっとするべきだと思ったので、来シーズン頑張りたいです。

2つ目は、滑りを一気に変えようとしすぎていたことです。変えようとする意識は大切だけど、まとめて変えようとせず、まずは1つ自分のしたいことを明確にして、それが出来る程度出来るように

なったら次を試すという順序が大切だと思いました。道予選後、焦りすぎて自分の良かった面まで変えてしまった節があるので、今後頭の中で整理して練習することを意識しようと思います。

3つ目は、どんな荒れた斜面でも練習をすることです。これは、岩岳、朝里を終えて特にそう思いました。エレガントスキー部にとって重要な2つの大会は、まともな斜面状況で滑らせてくれることがまずないです。普段から荒れた斜面を想定しておくべきだと思いました。

来シーズンの目標

・岩岳男女総合、団体優勝・コブを1番の得意種目にする・北海道予選決勝出場・岩岳個人戦10位以内

部としての最大の目標は岩岳男女総合優勝、団体優勝だと思っています。来シーズンは今シーズンよりも気合いれないと絶対勝てないと思っています。勝つためには、1人1人が現状より上手くなれないといけないので、自分は教えあうことを大切にしたいです。間違っている、ほんの些細なことでもいいから互いに指摘し、気づくこと、気づかせてあげることが個々の上達に繋がるかなと思います。

また、来シーズン練習していく上でコブを得意種目にするを大きな目標にします。今年はコブで全く点が取れなかったの、逆に来年はコブがあって良かったと思えるくらい練習します。

個人的には、道予選決勝出場、岩岳個人戦10位以内の2つを目標に掲げました。どちらもかなり難しい目標だと思いますが、自分がこのぐらいかこれ以上上手くなれないと、到底岩岳の部の優勝はできないという気持ちをもって来シーズンは頑張りたいです。

中嶋 亜衣子

もともと学年で1, 2を争うほどの運動音痴であり、運動をすること自体、得意不得意の前あまり好きではありませんでした。ですがやはりせっかく雨の果てからここまで来たんだからという気持ちがあったのだと思います。エレのチラシを捨てることはできませんでした。入部を決める直前も入部してからも自分がやっていけるかという不安はかなりありましたが、今となってはあの時入部を決意してよかったと思います。

オフシーズンのトレは最初のころアップでかなりばてていました。周りの先輩方がすごく気にしてくださり、よく「大丈夫?」と声をかけられたものでした。そんなオフトレもなんとか食らいつき遣って退け、測定会で少しずつですが結果が出始めたときはとてもうれしかったです。

スキーシーズンが近づくにつれて正直私は楽しみという気持ちよりも不安のほうが大きくなっていきました。スキーは新歓スキーで初めてして、ハの字でまっすぐに降りるので精いっぱいという状況だったのでシーズンに入ってから周りとはどんどん差がついてしまうのではないかと怖くなったからです。そんな気持ちのまま入ってしまったシーズンでしたがスキー場であうたくさんの先輩に教えていただいたり、講習を受けたりするうちにもっと練習したい、もっと上手になりたいと思うようになりました。周りの上達のはやさに焦りを感じることも少なくはありませんでしたが、それがいい刺激にもなり、また、少しずつ自分もできることが増えていくとやる気も出てきました。

岩岳は私にとっては苦い思い出となりました。同期女子がみんなポイントをとった中自分だけとれず、申し訳なさや悔しさ、悲しみ、いろんな感情が沸き起こってきました。私がみんなと同じぐらいの点数を取っていたら女子の総合順位をあと一つあげられたと考えるとほんとに悔やまれました。なによりこのときのこと一番反省すべきことは一種目めでとても低い点数を出してしまったとき、二種目めへ気持ちの切り替えができなかったことです。涙で前が見えずちゃんと考えて滑ることもで

きなかったのでその時のことをあまり思い出すこともできません。それまでの練習の成果を出す大切な大会の舞台でそのような状況のまま滑ったこと、本当に反省しました。

一シーズンを経験して自分のやるべきことが見えてきたと思います。まずはオフトレです。体力をつけることはもちろん、私は関節がかたいことが分かったのでそれもオフシーズン中にどうにかしたいと思います。スキーに関しては昨シーズンよりちゃんと考えながら滑る、ということです。去年はとにかくスキーに行ける日はすべて行こう、という気持ちで質より量の練習でした。今年ほどくらいスキーに行けるかはまだ分かりませんが一回一回の練習をなかみの濃いものにして上達できるよう努力したいと思います。

最後に昨シーズン指導してくださった先輩方、ありがとうございました。そして何よりこんな私を見捨てないで教えてくださった師匠の繁戸さんと琴雅さんにはなんとお礼を言えばいいのかわかりません。毎週の公式練、とても楽しかったです。本当にお世話になりました。今年度も頑張りますのでどうぞよろしくをお願いします。

中村 結衣

エレに入って1年、思い返してみるとこの1年は本当にあっという間でした。そもそも、北海道に行くからにはまたスキー始めようかなーと思っていたので、エレ・基礎・競技の新歓に行き、雰囲気と直感でエレに入部することに決めました。この1年間はとても楽しく充実していて自分の直感は正しかったと思っています。

入部してすぐにトレが始まり、高校、浪人時代とほぼ4年間運動をしていなかった私は、何も考えずにメニューについていっただけで精いっぱいでした。今シーズンは去年よりは体力がついた＆トレがスキーにどのようにつながっているかが分かったので、もう少し考えながらトレを行っていきたいと思います。また、2月の藻岩での練習の時期には、体力不足を実感したので、シーズン中にも自主的にトレをしていくことも必要なと感じました。

シーズンに入り、馬鹿みたいにスキーに行く同期につられてスキー場に通う日々が始まりました。結局何日滑ったのかなと思いスキーノートを見返したところ、12月末で記録が途絶えていたので定かではないのですが、おそらく80日くらいでした。今年度は自分のためにもちゃんと最後までスキーノートを書いていこうと思います。

今シーズンはサロモン・岩岳・朝里の3つ大会に出ました。大会(特に岩岳)では自分のメンタルの弱さを痛感しました。スタート前のバーン上では緊張で体がちがちに固まって、意味が分かんなくなっていて、思い切った滑りができなかったのがすごく悔やまれます。大会での緊張感に慣れる日が来るかは分かりませんが、今年度は緊張の中でも自分の実力を発揮できるようになりたいです。また、朝里では初めてこぶに点数をつけてもらえる機会があったのに、降りてくるのがやっとのくそみたいな滑りをしてしまったので、今年はこの強化もしていきたいです。

後、昨シーズンに一級を受けなかったことを少し後悔しています。確実に受かる自信がなかったので受験を見送ったのですが、自分の今の実力を知るためにも1回は受けとくべきだったのかなと思います。

以上を踏まえて今シーズンの目標は、まず岩岳個人戦2桁、一級取得、こぶ強化にしたいと思います。

最後に、ときに無茶なことを言いながらも指導してくださった師匠をはじめ先輩方やコーチの方々、昨年度はお世話になりました。また、流されやすい自分にとって、同期の存在にはたくさん刺激をうけ、スキーを楽しみながら上達することができました。本当に感謝しています。これからもよろしくをお願いします。

成田_太樹

SPUR ということで私がエレガントスキー部に入ってからこれまでの1年間を振り返りたいと思う。

まずエレに入った理由だが新歓スキーで滑ってみて楽しかったからというとてもテキトーなものであった。エレガントスキー「部」という名前であるもののサークルであるということもありどこか軽い気持ちで入部者決定ミーティングに参加したのだが、部長、副部長との面談があり、入部届けにサインした時は何かとんでもない間違いを犯してしまったのではという気になったのをよく覚えている。そして、入部後のオフトレでは高校3年間帰宅部であった自分にはついていくのも大変で毎回毎回トレがある度にエレを辞めようか悩んでいた(笑)。他にも金欠のためバイトで毎朝?2時半起きの生活で精神的にも肉体的にも死にけるなど、マイナスなことばかり思い浮ぶオフシーズンであるがなぜ乗り切れたのか本当に謎である。

シーズンに入ってからそれはそれまでのエレ嫌だという気持ちがまるで嘘であったかのようにスキーに没頭した。冷静に考えればドン引きするぐらいのスキー馬鹿となっていたと思う。必修単位の再履修を落とすくらいに。すみません、スキーじゃなくて自分の寝坊癖のせいです。

今シーズンは1級取得と岩岳でポイント獲得を目標として過ごしていたが、この目標は両方ともクリアすることができた。ただ、岩岳の結果は怪我等のアクシデント無しでまともにシーズン通して滑れてた同期全員に負けたので到底満足できるものではなかったが……。それでも、岩岳の男子総合&団体優勝と女子団体優勝という結果は自分が想像していた以上に感動的なものであった。飲み会でほとんどG-BOXと顔を合わせていたにも関わらず後悔が少ししかないくらいには。入部当初は退部のことしか頭になかったが、岩岳の表彰台にのぼったときエレガントスキー部に入部してよかったと心から思った。

師匠をはじめとしてたくさんの先輩、同期にお世話になりご迷惑をおかけした1年間でありましたがお陰様で素晴らしい経験を得ることができました。この場をお借りしてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

来シーズンの目標として、岩岳個人戦出場、道予出場を掲げたい。囂らずも念願が叶い2年目は大変暇な学科に移行できたため、できる限りの努力をして少しでもエレに恩を返せたらと思う。

だが、2016年度の私にはこの2つよりも重大なミッションが存在する。

それは……

札留しないこと!!

……勉強頑張ります。

野口_靖代

一年前の自分のことを考えると、なぜエレに入ったのか謎だ。

思えば、受験中も、合格した時も、北海道に着いたときも、入学式の日も、オケでビオラを弾くつもりでいた。なのに、健康診断の日に、「3分でいいから!!」(大阪弁)と、声をかけられたために、エレに入り、今では生活の半分以上がエレでの生活になっている笑。本当に声をかけてくれた先輩には感謝したい。そんなエレに入る気どころか、スキーをするつもりもなかった私が、エレに入りたいと思ったのは、BOXで見たPVがきっかけだった。PVを見たとき本当に、「かっこいい!!!!」と思った。ここで、エレに一気に興味がわいて、今の今まできている。

去年のトレは辛く、ひたすら辛く、ストレッチのやり方すらわからず、アップはアップするどころか、アップのせいでへたばり、腕立てはできないし、インラインは動くことすらできないし、とりあえず、前期のトレの間、早く終われ!!とずっと思っていた。それでも、続けられたのは、エレの人

たちと一緒にいるのが楽しかったからだと思う。去年あんなに辛かったトレも、今年は、どこを鍛えているのか気にする余裕が出てきたので、成長したな〜と個人的には思っている。

私のシーズン中の目標は、こう立てていた。

「親にバカにされないくらい、あっと言わせるくらいうまくなること」

私は家族の中で、一番スキーが下手だった。なので、スキーが好きで上手い両親と、運動部のポテンシャルで滑る妹に、音楽ばかりやってきて運動嫌いな私が、家族で一番上手くなって、家族を驚かせて、どや顔しようと思っていた笑。

シーズン中は、がむしゃらに滑っていた気がする。私より、うまい同期がたくさんいて、早く追いつきたいと、先輩を捕まえては教えてもらい、時間を作ってはスキーに行き、去年の手帳を見ると、よくこんな予定をこなしていたなと自分で思った（おかげで、インフルエンザに二回感染した）。そして師匠の下で、兄弟弟子二人で、本当に切磋琢磨した。二人でどっちが上手く師匠の前で低速練うまくできるか、と張り合っていたのがとても懐かしい。大会の度に順位も競っていた。そのおかげで二人してうまく行って行けた気がしている。

結果としては、まず新人戦で女子で一番をとり、かなり嬉しかった。ここで、努力は報われるんだなと実感した。岩岳は逆に、努力した結果が出せず、さんざんで、むちゃくちゃ悔しくて、一気にスキーしたくない、もういやだと思った。藻岩であんなに滑った日々は何だったのだろうと思い、新人戦での結果でうぬぼれていたのだろうかとも思い、しかし、誰よりも練習していた自信があったので、もうどうにでもなれ！！と思った。岩岳後帰省して、朝里までの二日間くらい、もやもやしていても仕方ないと思い、ルスツに行った。正直、朝里でのモチベーションは、帰省中0だったが、この二日間のルスツは本当に楽しくて、スキーの楽しさを再確認できて、一気にやる気が戻った。朝里では、準決勝まで進めて、本当に良かったと思う。そして、最後の朝里の検定で一級を取得できたことが、去年一年間で、一番嬉しかったことだ。こぶはまだまだ下手くそだが、今までの努力がちゃんと認められた気がして、シーズンをとても気分よく終えることができた。一級取得を両親に報告したら、シーズン中、ビデオで私の滑りを見せたときは、後傾だね〜、上体がかぶってるね〜、と注意してきて、なかなかすんなり褒めてくれなかった母が「私はまだ二級なのに！」と悔しがってくれて、その母に、どや顔できて、無事去年の目標を達成できたと思った笑

今年は「人をあっと言わせる滑りを目指す」のが目標である。今年も一年楽しくエレでスキーをしていきたい。

平山_夏樹

エレガントスキー部に入部し、一年が経ちました。北大に入学し、中高6年続けた卓球以外のスポーツをやりたいなと思い、サークル選びをしていたところ、エレガントスキー部に出会いました。僕は運動神経がイマイチで、新しいスポーツに挑戦するのは不安でしたが、初心者も沢山いるとのこと、チャレンジしてみることにしました。

結果として本当に入部して良かったと思っています。ものすごい充実した一年を過ごせました。

でもしかしやっぱりすぐには上手くならず、岩岳新人でポイントを獲得できなかったのも、浅里で準決にいけなかったのも、SAJ1級を取れなかったのも、男子の中では僕だけでした。

正直自分が下手なのはわかっていたことではありましたが、こんなにも順位に差があるのかと、俺はほんと下手なんだなあと、心苦しかったです。

高校時代、僕は勉強と卓球バカでした。負けたくない症でした。でも受験期で第一志望の大学にもうどうあがいても無理だとなった頃、諦め症になってしまいました。今もそれが続いてしまっています。今年は何も変わりたくありません。いや、変わろうと思います。

今シーズン、まず僕がしたいのは1級取得です。必ず2016年のうちに取りたいです。できたら去年の中光さんのように、予選に出たいです。そして目指すは岩岳個人戦出場！と年が変わった頃には決意したいです。でも今の僕はまだ自信がないのでまずは1級取得という目標にさせてください。僕は目標は短期的に決めてチマチマと伸びていきたいタイプなので、とりあえずの目標は、年内1級

取得にします。今年はおそらく大学生活の中で一番スキーに捧げられる年なので、必ずやまずはこの目標を達成します。そしてそれをステップにして、本当にしたかった目標を設定できたらと思います。

そして今年はチームにも参加することとなりました。こんなレベルの奴がチームなんて入るのか！と思われてしまいそうですが、せっかくの機会を頂いているので、それを生かして、今シーズンの成長につなげられたら嬉しいです。

2年の冬が終われば、僕は函館へ飛んで行ってしまいます。函館の基礎や教育大の同学年のスキーヤーはみんなレベルが高いようで、函館で新しい仲間と滑ったりするのも楽しみです。しばらくあまり帰ってこれないのはやはり少し寂しいです。エレの皆さんとのつながりをこの一年、大事に大事にしていきたいと思います。

最後に指導して下さいの方々へ、本当に感謝しています。まだまだ未熟な僕ですが、来シーズンもご指導のほど、宜しくお願いします。

僕の今シーズンの、必ず成し遂げたい滑りのイメージは「両足で滑ること」です。頑張って達成できるように、オフからインラインでイメトレしてシーズンインに備えます。

待ってるシーズンイン！！

皆川_春奈

<目標>

① 時間を守る

だらしない生活から脱却します。

② 岩岳個人戦 60位以内

昨年を振り返ると、とにかくスキー漬けな一年だったと思う。

高校での三年間運動していなかったの、始まる前は夏のトレが不安だったが、夏トレは楽しみながら体力をつけることができたと思う。しかし、筋力や柔軟性などシーズン入ってからトレで鍛えておくべき部分が次々に出てきたので今シーズンはシーズン中に動ける体作りをしたいと思う。

シーズン中はなるべくスキーに行くようにしていたのと、ド初心者からのスタートだったので進歩が感じられて毎回楽しく滑れた。大会前の1, 2月は師匠、先輩、OBさんに習っては滑りを繰り返して、岩岳も朝里も自分の中ではよい結果を出せたのではないと思う。しかし、岩岳朝里が終わってからは去年の滑りが自分のしたい滑りとはかけ離れていることや、こぶがまだ全然滑れないこと、急斜面で全然滑れないことなどなど、反省点が噴出したのでシーズン初期、夏トレから弱点を克服していきたいと思う。あと、シーズンイン前に立てていた一級取得の目標がまだ達成できていないのでさっさと取りたい。

昨年、スキーに夢中になれたのはエレのおかげです。先輩、同期ありがとうございました！今年もよろしくお祈りします。

諸我_俊

目標：道大会準決勝進出、岩岳スーパーシード

去年を振り返っていく。

オフではスキーをイメージしながら積極的にインラインの練習に通った。自分でも行き過ぎかなと思うくらいに。結果スキーをやってみると、インラインほど簡単に足元を動かさないし全く違うものだなという印象だった。しかし、インラインで得たものも様々あったと思う。インラインに通って先輩たちに話を聞くことで、ターンの局面ごとで何を意識するべきか、またスキーにおいてダメなこと

や、難しいことを知ることができた。そのおかげでシーズンに入って、先輩から教えてもらうことをすぐに理解できたり、自分からどんな滑りがしたいかをイメージすることができたと思う。

シーズンが始まって、公式練では毎回ためになることが多かった。というのも、公式練中僕には師匠が二人もいたからだ。と言うと言い過ぎだが、同期の兄弟にもスキーを教えてもらうことが多々あった。また、実際、道大会に出て感じた、うまい人と僕たちの違いの話など様々な刺激を受けた。本当に感謝しています。そして、コメントが不満なときもあったけど、頼まなくても僕の滑りを見るとアドバイスしてくれるくらい、親身になってくれた師匠にも感謝しています。また今シーズンもよろしく願います。

岩岳では、スピードに乗った中で小回りするのが苦手なことで、大回りで後半に圧が集中してしまふことを克服できずに納得のいく結果が出せなかった。ほかにも抜重の癖やこぶなど改善しなければならぬことは山積みである。今シーズンの目標を挙げたが、大事なことは目標に向けてやらなければならないことをしっかりとやることだと思う。なので目標を言って終わるのではなく、行動と結果を重視して今シーズン頑張っていこうと思う。

吉羽_輝咲

わたしの入部したきっかけは BOSS が誘ってくれたことで、運動は少しはやったほうがいだろうし、雰囲気もよさそうだし入りやすいかな、という理由でなんとなく入部しました。だから、スキーはなんとなくやっていたいこうと思っていたので、オフシーズン中のトレはただ与えられたものを受動的にやっているだけでした。自分の意識の低さを初めて痛感したのはグレステンです。下手だったので一対一で個別に教えてもらっても体が上手く使えず、しかも自分がいまスキーの何をやっているのか全く分かりませんでした。それに対して同期はみんなすいすい坂を下りてくるし、劣等感と自分の意識の低さを感じずにはいられませんでした。ただそのあとも、今更どう思っても何も変わらないと思込んでしまい、今までと同じように過ごしました。そのままシーズンに入りましたが、滑走日数も他より明らかに少なく、差はどんどん開いていきました。公式練でも兄弟弟子と師匠の会話を聞いていてもレベルが違いすぎて全く理解できない時がありました。そしてそのまま選考会を迎えてしまい、散々な結果に終わりました。順位が低くなることは予想していたので、結果を何も思うことなく受け入れられるかなと思っていたのですが、この時は本当に悔しくて、家に帰って1人でずっと泣いていました。そして岩岳まで1か月ちょっとだけどやれることをやろう、なにか変わるかもしれない、もう絶対こんな思いはしたくないと思い、2月中はとにかく滑り込みました。そして岩岳・朝里と大会を迎えたわけですが、結果はあまり変わらないものでした。しかし、今度は仕方ないなと踏ん切りをつけることができました。ただ今の段階で自分の力が足りていないのは明らかだし、今ならトレもスキーのどこに生きてくるのか分かっているので、しっかり考えながらやっていたいと思います。シーズンに入ったらいける時間にはなるべく滑りに行こうと思います。とにかく今やれることを精一杯やりたいです。最後に、この1年間ご指導いただいた師匠をはじめ先輩方、コーチの方々、そして同期に感謝します。

以上