

平成21年度

スキー実習



平成22年1月25日(月)～1月27日(水)

鳥取中央育英高校
2年E組 体育コース

《平成21年度スキー実習日程》

第1日【1月25日(月)】	第2日【1月26日(火)】	第3日【1月27日(水)】
各自更衣(教室施設:副担任)		
8時25分 大体育館前集合 点呼、荷物積込	6時00分 起床	6時00分 起床
8時50分 開講式	6時10分 朝練習	6時10分 朝練習
9時10分 出発	7時30分 朝食	7時30分 朝食
10時30分 大山寺着 荷物下ろし	8時00分 部屋整頓	8時00分 部屋整頓
荷物移動完了後入所式	9時00分 宿舎出発	9時00分 宿舎出発
12時00分 昼食・諸準備	9時30分 実習開始 検定に向けた練習 (実習班ごと)	9時30分 検定開始 5級 4級 3級
13時15分 ゼッケン配布 宿舎出発		
13時30分 インストラクター紹介 実習開始 検定に向けた練習 (実習班ごと)	12時00分 昼食・休憩 (ロッジ大山)	12時00分 昼食・休憩 (ロッジ大山)
	13時00分 実習開始 検定に向けた練習	13時00分 移動開始
17時00分 終了・帰宿	17時00分 終了・帰宿	13時30分 帰宿
17時30分 入浴	17時30分 入浴	14時00分 宿舎退所式
18時30分 食事	18時30分 食事	14時15分 大山出発
19時30分 ミーティング 清光庵(藤谷さん)	19時30分 ミーティング	16時00分 帰校 閉講式 解散
20時30分 LHR	20時00分 LHR	
	21時00分 班長会議	
21時30分 班長会議		
22時00分 点呼	22時00分 点呼	
22時30分 消灯	22時30分 消灯	

開講式

1. 開会
2. 学校長挨拶
3. 生徒代表挨拶
4. 連絡
5. 閉会

閉講式

1. 開会
2. 学校長挨拶
3. 生徒代表挨拶
4. 連絡
5. 閉会

ミーティング

1. 開会
2. 挨拶
3. 生徒スピーチ
4. 指導者スピーチ
5. 連絡
6. 閉会

入所式、退所式も同様。ただし、宿舎代表の方に挨拶をしていただく。

『スキーにおけるゲレンデでのマナー』

- ① 滑走コースをスキー靴でむやみに歩かない。ゴミを捨てたり樹木を折ったりしない。
- ② コース中央で長時間立ち止まったり登ったりしない。やむを得ない場合はコースの端を上る。転倒した場合、二次被害を防ぐため、すみやかに立ち上がる。
- ③ コースの合流点・障害物近く・視界不良時ではスピードを控え、林やリフトの柱などの陰から急にコースに出ない。上から滑ってくる人を確認してからコースに出ること。
- ④ 転倒してできた穴は自分で埋める。荒れて滑りにくくなる。
- ⑤ 衝突したら相手の状態を確認し、異常がない場合でも『すみません』の一言声をかける。滑り出す前に、スキーの閉め具やポケットチャックの確認をする。
- ⑥ スキー場の標識や標示に従い、破損したり悪ふざけをしない。
- ⑦ スキー講習中の列に滑り込んだり、リフト乗り場の列に割り込んだりしない。
- ⑧ スキー板を肩にかついで歩くときは、後方に十分注意し、ストック等でバランスを十分にとりながら安定して歩くようにする。
- ⑨ 宿舎・乾燥室・休憩所に入る前に、体や用具についた雪は払い落として入る。
- ⑩ スキー用具は所定の場所に整頓して置き、他の利用者のもものと間違えないようにする。
- ⑪ マナー正しく、さわやかなあいさつでスキーリフトを利用する。ゼッケンにかいてある『育英高校体育コース』の生徒の一員としての自覚を持った行動を心かける。



～実は歴史もスゴかった

…豆知識コーナー…

大山寺を中心に栄華を誇った繁栄の歴史にも注目～

大山の名前が初めて文献に記されるのは、奈良時代に変遷された「出雲風土記」。

その当時は「大神岳」や「火神岳」と記され、古来、「大いなる神の在ます山」として、人々に崇敬されてきました。

古代の歴史といえはお隣島根県の出雲。

実はココ大山は、国引き神話とも密接な関係があり、八束水臣津野命（やつかみずおみつぬのみこと）が国引きのため、引っ張った綱が今の弓ヶ浜半島や出雲の長浜で、その綱をつなぎとめた杭のが、三瓶山（さんべさん）とココ大山だと伝えられているのです。

その後時を経て、大山が栄華を誇った時代があります。

それが 3000 人の僧兵を抱えたとされる鎌倉時代から室町時代にかけての「大山寺」。

このころは高野山金剛峯寺（和歌山県）や比叡山延暦寺（滋賀県）と並ぶ大寺となり、その勢力は強大に。

信仰の舞台として崇拝され、この地域の中心として大いに栄えていたのです。

自然、歴史、大地の恵み・・・。

ココ大山には、日本のお宝、神々の恩恵がいっぱい。

大山寺本堂→



～大山スキー場～



西日本有数のスケールを誇る大山スキー場は、個性豊かな4つのスキー場の総称です。そのバラエティに富んだコースは、スノースポーツブームにはとてめえられないゲレンデとして好評です。

中の原スキー場

ブナの林に囲まれた広大な扇型ゲレンデ。北向きの斜面は、一様に雪質に恵まれ積雪量も充分。ゲレンデはワイドな1枚バーンで上部に行くほどテクニックが必要になる。

豪円山スキー場

緩やかで幅広・フラットなゲレンデはスキー・スノーボードの初心者・初級者にとって安心して練習が出来る最適のコースだ。また第2リフトからノーマルヒルジャンプ台を見上げるとその姿は壮大で、滑空するスキージャンパーに思いを馳せるとその偉大さをまざまざと感じさせてくれる。

上の原スキー場

北向斜面の均衡がとれた格好のゲレンデと知られ、ゲレンデ中央の道を境に上側が中・上級者向け、下が初・中級者向けに分かれている。ナイター設備も完備。

大山国際スキー場

大山スキー場の中でスケールは最大。初級者ゲレンデとパラダイスコースに人工造雪装置を完備し、大山でトップを切り12月10日オープン。大山唯一のフード付高速ペアリフト、センター4(フォ)は一気にゲレンデトップへ直行できる。



<http://www.daisen.jp/ski>



【緊急時連絡先】

ホ テ ル 大 山 0 8 5 9 - 5 2 - 2 1 1 1 : 宿泊先
 大山スキーパトロール 0 8 5 9 - 5 2 - 2 6 3 0 : ゲレンデ内での怪我緊急
 大 山 診 療 所 0 8 5 9 - 5 3 - 8 0 0 2 :
 ホ テ ル 豪 円 山 0 8 5 9 - 5 2 - 2 3 1 1 :
 ロ ッ ジ 大 山 0 8 5 9 - 5 2 - 2 3 2 1 : 2・3日目昼食場所
 高島病院（米子市西町6） 0 8 5 9 - 3 2 - 7 7 1 1 :

保険証の写し

保険の種類	(国 保 ・ 社 保)
保険番号	
保護者氏名	
保護者の 緊急連絡先 および 電話番号	日中 : 夜間 :

～メモ欄～

名前 番