

## 「マエストロ、私をスキーに連れてって 2026」キャンプ募集要項

白馬五竜フリースタイル・アカデミーF-style School 主催の特別講座「マエストロ、私をスキーに連れてって 2026」キャンプを以下のように行います。

このキャンプは、指揮者である三澤洋史（みさわ ひろふみ）と、その親友でプロ・スキーヤーの角皆優人（つのかい まさひと）による、音楽家、音楽愛好家を対象とする特別キャンプです。

### 1) 「マエストロ、私をスキーに連れてって 2026」キャンプの参加条件と目的 キャンプにはどんな人が参加出来るか？

「スキーと音楽との両方に興味がある人」。

#### 向かうべき目的は？

「音楽における様々な運動性を、スキーにおいて具体的に体感し、最終的にそれをつなげて自分の関わっている音楽に生かす」。

条件はそれだけなので、実際には全てのレベルでどなたでも参加可能です。

### 2) キャンプの場所：エイブル白馬五竜スキー場

〒399-9211

長野県北安曇郡白馬村神城 22184-10

Tel: 0261-75-2101

<https://www.hakubaescal.com/winter/>

キャンプ受付：とおみゲレンデ・スキーセンター「エスカルプラザ」2階  
Fスタイル・カウンター

（エスカルプラザ 1F 正面から入り、階段を上がって 2 階正面出口の左側）

主催：白馬五竜フリースタイル・アカデミー F-style School

<http://ski-lesson.info/>

### 3) キャンプの日程：

A キャンプ：2026 年 2 月 7 日土曜日及び 8 日日曜日

B キャンプ：2026 年 3 月 7 日土曜日及び 8 日日曜日

内容：

1 日目：

受付：9:30-9:50（必ず受け付けを済ませてからレッスンに臨んでください）

準備体操： 9:50 とおみゲレンデ下部 鐘の丘の下

第1レッスン： 10:00-11:30

昼食

第2レッスン：13:00-14:30

講演会及び懇親会（参加者必須）

場所及び：未定

2日目：

第3レッスン：10:00-11:30

昼食

第4レッスン：13:00-14:30

解散

### プレ・キャンプについて

メイン・キャンプに備えて、前日に基礎練習でウォーミング・アップしたい方。全くの初心者や初級者、あるいはしばらくスキーから離れていた方には特にお薦めです。初心者には、ブーツやスキー板の履き方から教えます。全てのレベルで参加可。

日程

A キャンプ：2月6日金曜日

受付：13:30-13:50

プレ・キャンプ・レッスン：14:00-15:30

B キャンプ：3月6日金曜日

受付：13:30-13:50

プレ・キャンプ・レッスン：14:00-15:30

### 4) キャンプ料金と払い込み方法について：

キャンプ料金：¥30,000

プレ・キャンプ：¥5,000（キャンプ料金とは別です）

払い込み方法：

- 1) それぞれのキャンプ初日の受付の時間に、白馬五竜フリースタイル・アカデミー・カウンターにおいて現金で払い込む。
- 2) 事前に振り込む

振込の場合は、以下のところに振り込んで下さい。申し込み後、キャンプ開始数日前まで、いつでもいいです。

振込先

<ゆうちょ銀行からのお振込の場合>

銀行名：ゆうちょ銀行

記号：11180

番号：19180831

口座名義人：エフスタイルクラブ

<他銀行からのお振込の場合>

銀行名：ゆうちょ銀行

店名：一一八（いちいちはち）

店番：118

普通預金

口座番号：1918083

口座名義人：エフスタイルクラブ

注) キャンプ料金は、キャンプ参加のみのものです。白馬までの交通費、宿泊代、リフト券料金、スキー用品のレンタル代、昼食及びキャンプ途中のミーティング時の飲食代などは、各自でご負担願います。

#### 5) 早割について

2025年12月31日までにキャンプ申し込みをした方については、早割があります。

キャンプ料金¥30,000のところ、1割引きの¥27,000となります！

プレキャンプには早割はありません。

#### 6) 宿泊について：

メイン・キャンプ開始が1日目午前9時30分からの受付で始まるため、遠方の方には特に前泊をお薦めします。

#### 7) レベルとクラス分けについて：

このキャンプは、全てのレベルの方に対応します。

参加者希望者数、及びレベルに対応したクラスを設定します。初心者及び初級者クラス、中級者クラス、上級者クラスとなりますが、申込時に自己申告して、まずは御希望のクラスに入らせていただきます。

キャンプ前日のプレキャンプに参加して、レベルを決めていただくのは、より確実だと思います。

長年スキーから離れていた方には、あえて初級クラスに入ることをお薦めします。慣れてきたら、本人の希望及び講師の判断によって、途中から本来のレベルに戻ることもできます。

中級者以上も申込時に自己申告していただきますが、第1レッスンのはじめに、各自の滑りを見て講師が判断し、相応しいクラスに入らせていただきます。こちらも上達の度合いによって、レッスンの途中からクラスを移ることは大いにあります。

レベルの自己判断に関しては、付録 2) 「レベルによるクラス分け自己判断の目安」を参

考にしてください。

## 8) 申し込み

「マエストロ、私をスキーに連れてって 2026」キャンプ

申し込み専用 E メール・アドレス

**maestro-takemeskiing2026@ymail.ne.jp**

**maestro.takemeskiing@gmail.com**

どちらでもいいです。

必ず、この申し込み専用メール・アドレスを通して行って下さい。

記入する項目：

氏名

年齢及び性別

年齢は **50** 代とかアバウトでもいいです。

職業

住所

電話番号

キャンプ直前やキャンプ中に緊急連絡として使う場合があるので、なるべく携帯電話番号をお願いします。

連絡に使う E メール・アドレス（申し込んだアドレスと異なった場合）

所属団体

たとえば東京バロック・スコラーズなどのような音楽関係の所属団体。

団体に属していない場合は特に記入しなくて結構です。

希望するレベルのクラス（付録 2 を参考）

プレキャンプに参加希望の方は必ず記入をお願いします。

申し込み動機の記述

義務ではありませんが、何でもご自分のことを文章でアピールしてください。

「Café Mdr を読んで」とか「同じ団体に参加者がいて」とか、具体的な参加動機を書いていただくと嬉しいです。文章制限なし。短くても長くてもいいです。

## 9) キャンセルについて：

キャンプ自体のキャンセルは、キャンプ前日まで **OK** です。キャンセル料は取りませんが、事前に振り込まれた方については、返金手数料など発生するので、全額戻ってこない可能性があります。

宿泊のキャンセルは、通常一週間くらい前から“キャンセル料”が発生しますので、各自宿泊施設と直接ご相談ください。

## 付録

- 1) お薦めの宿泊所
- 2) レベルによるクラス分け自己判断の目安
- 3) このキャンプの目的
- 4) 主催者（角皆優人&三澤洋史）の経歴  
が載っていますので、是非参考にしてください

### 付録 1) お薦めの宿泊所

#### 最優先

リバーサイドやまや（このキャンプ用にお部屋を確保していますので、キャンプ申し込みの時に一緒に申し込んで下さい。ただし1人1部屋の宿泊はできません）

[【公式サイト】白馬五竜 RIVER SIDE やまや \(goryuu.com\)](http://www.goryuu.com/)

<1 部屋 2 人以上の方におススメ>

1. ペンション・アルプス白馬

<https://www.hakubagoryu.com/alps/index.html>

2. ペンション・あるむ

<https://www.arumu.jp/>

3. ペンション・クック

<https://cook.jp/>

<1 部屋 1 人をご希望の方におススメ>

1. ホテル・ステラベラ

<https://www.stelle.co.jp/>

2. ペンション・森の風

<http://www13.plala.or.jp/morinokaze/>

3. ペンション・ウルル

<https://ullr.jp/#>

4. ホテル・アベスト白馬リゾート

<http://www.hotelabest-hakuba.com/>

「安価でも食事が美味しい」民宿が 2 つあります。

1. 太田旅館

<https://www.hakubagoryu.com/ota/>

2. 北原館

<http://www.avis.ne.jp/~kitabara/>

## 付録2) レベルによるクラス分け自己判断の目安：

**初心者：**生まれて初めてスキー板を履く方。

**目標：** プルーク・ボーゲン（ハの字）で、意のままに停止及び滑走できること。  
左右に重心移動をして、ゆるやかなターンを覚えること。

**初級：** プルーク・ボーゲンでゆっくり滑れる方。  
長年スキーから離れていた方は、あえて初級クラスに入り、そこから他のクラスに移ることをお勧めします。

**目標：** プルーク・ボーゲンで、停止を含むスピード・コントロールが自由に行えること。  
左右、及び前後の重心移動をしながらターンができること。  
しだいに谷足にしっかり乗ってハの字を小さくしていき、パラレルに近づいていくこと。

**中級1：** パラレルができる方。  
方向転換や停止などが意のままに行える方。

**目標：** つま先加重からかかと加重までのターンにおける一連の流れを意識化できること。  
外向外傾を習得すること。  
ストックワークを覚え、加重、抜重、縦方向の重心移動（クロスオーバー）を、ストックと共にしっかり意識できること。

**中級2：** パラレルでストックワークができる方。  
精度の高いパラレルができる方。  
外向外傾が理解できている方。

**目標：** 安定したロング・ターン、及びショート・ターンが習得できること。  
外向傾の体勢で、カーヴィング滑走（キレ）とスライド滑走（ズレ）の意識化ができること。  
不整地に入って行っても、外足加重と外向傾で、安定した滑りができること。

**上級：** 整地で、ロング・ターン、ミドル・ターン、ショート・ターンができること。  
カーヴィング滑走及びスライド滑走をはっきり区別ができて滑れること。  
不整地及びコブ斜面でのレッスンに対応できる方。

**目標：** 上級の目標はただ美しく音楽的に滑れることにあります。  
それぞれ大小のターンの精度を上げ、それらを混ぜながら美しいフォームで滑れること。  
不整地での安定した滑り。

コブ斜面で、いくつかのライン取りができること。

どこかの大会に出て上位を目指すとかを目標にはしていませんし、キャンプ終了後、公に通用するような免許や資格を与えることはありません。

### 付録3) 「スキーと音楽」

三澤洋史

#### ヴァイオリンの弓にかかる圧

最近、指揮者としてオーケストラの練習を付けている時に、ヴァイオリンの弓の扱い方を指摘することが多くなりました。つまり、今演奏している曲想を適格に表現するためには、“弓を使って弦にどのくらいの圧を掛けるべきか”、また曲によっては逆に、“どのくらいの脱力（圧をゆるめる）と弓の走らせ方を行うのが適切なのか”、といった弓と弦との関わり方について、以前よりも具体的に指摘するようになったわけです。

その見識を、私はスキーを通して会得しました。私は、曲想に応じた音圧あるいは弓の走らせ方を“スキーの滑走イメージ”として捉え、判断を下すのです。もっと具体的に言うと、演奏を“スキーの滑走の際に自分の足先に掛かって来る圧力”としてイメージし、「この緩斜面にしては、このオーボエ奏者は圧をかけすぎているな。もっとリラックスして伸びやかにターンを行った方がいい・・・」

とか、

「この激しい曲想に対応するには、チェロはアプローチが弱すぎる。もっと自分から積極的に攻めていかないと、スキーだったらコブに飛ばされて転倒してしまう・・・」  
などなど・・・。

また、合唱コンクールや様々なオーディションの審査員を務めることが多いのですが、採点の時、以前ならば技術点と芸術点とを別々に付けて、後で合計して総合点とするやり方を取っていました。しかし、それだと結果として常に正しい順序で上位から並んでいるとは限りません。

技術のみについて言うならば、採点し順位をつけることに問題はありませんが、芸術性が絡んでくると話はやっかいです。芸術性は技術と分ち難く結びついているので、別々に採点して足す方法は相応しくないし、そもそも技術の1点と芸術性の1点の価値は同じではありません。

では、今はどうしているかという、聴きながらその演奏自体を“スキーの滑走”としてイメージし、そのまま点数を付けます・・・と言うと、とてもいい加減に見えるけれど、実はそれが最も正確なのです。

その拠り所となるのが“どのくらい美しいか？”という芸術的基準です。技術のないところに芸術性は花開かない一方で、芸術性のない技術は、いくら高くても無意味なので、「このふたつが相まって、結果的にどの程度美しく、演奏価値を持つものなのか？」という判断を最も大切にします。それは足し算では決して得られないのです。

このように、スキーは私の音楽観に劇的変化をもたらしました。でもそれは、私が意識の中で常に“スキーをやりながら同時にその見識を音楽に結びつけようとしていた”結果だと思われまます。そして私は、その両者が結びついた新たな視点を、音楽に携わるひとり

でも多くの人々に伝えようという使命感を持ち、この「マエストロ・私をスキーに連れてって」キャンプは生まれました。

### フレージングとターン

音楽におけるフレージングについて語ってみましょう。フレーズは、作文で言う文章に相当します。全体とつながっているけれど、「ひとまとまり」として独立してもいます。

それが音楽で演奏される時、最も一般的なフレージングの在り方は次の通りです。フレーズの導入はやや弱く入ります。それから伸びやかに発展してクライマックスを迎え、最後は「フレーズを納める」あるいは「仕上げる」という感覚で、ディミヌエンドして終わりながら、次のフレーズに引き継いでいきます。文章で言うと、そこで「。(まる)」が書かれるわけです。

これを基本として、実際には様々なバリエーションが存在します。あるフレーズが、大きなひとつのクライマックスを築いていく途中にある時には、クレッシェンドしたまま次のフレーズに渡します。

フレーズは、それが大きな過程の途中にあっても、「ひとフレーズ」として認識されます。オーケストラの場合は、次のフレーズから金管楽器が入ってきたりと、色彩感が変わったりすることで、フレーズの区切りが認識されたりもします。

またフォルテでフレーズを完結し、次のフレーズでは突然ピアノというものもあります。この場合は、フレーズ同士で“断絶”を表現します。このようにフレーズは、緩やかな移行や断絶を通して互いにつながり、もっと大きな楽曲の部分を構成していきます。

この音楽的なフレージングの感覚を、まずスキーで感じてもらいます。フレーズは、そのままターンに置き換えることができます。ターンを漫然と行っている人は少なくありませんが、ターンにも初動から仕上げまでの道のりがあります。

その瞬間瞬間に自分の体に掛かってくる重力と遠心力とのせめぎ合いを感じながら、流れとしては、つま先加重からカカト加重までの一連の縦の流れがあります。そして仕上げまで来ると、谷足のカカトに掛かった加重を解き放ち切り替えをします。

それが意識化できたら、今度はターンの切り替えに注意を向けます。音楽でいう“フレーズからフレーズへの引き渡し”です。それによって、自分の滑り全体を、ひとつの楽曲のように創り上げるのです。

このように、スキーを音楽のように感じて、様々なターンを仕掛けてみたらどうでしょうか？競技に出るならそんな遊びは無用かも知れませんが、いろいろな意味で“音楽的なスキー”あるいは“芸術的スキー”を自分で構築することは可能なのです。

ロングターンで高速感を味わった直後にショートターンを入れるとか、板のサイドカーブを使ってキューインと滑った後、極端な外向傾をしながら大きくズラすとか、可能性は無限にあるのです。

このキャンプにとって大切なことは、スキーというものを通して、芸術的な“表現”にアプローチし、それを今度は自分の音楽の方に逆輸入することなのです。

## 美しい音楽を行うためのスキー

指揮者ヘルベルト・フォン・カラヤンの作り出す音楽は、常に作曲家の意図と一致するとは限りませんが、彼は交響曲のひとつの楽章のどこかに必ずクライマックスを設定します。そして、そこを中心に全ての細部を再構築します。

それは、彼が並外れたスキーヤーであったことと無関係ではありません。恐らく彼は、私が近年になって初めて気付いた「スキーヤーの見識で音楽を構築している」ことをずっと若い頃から行ってきたに違いありません。彼は演奏中に、あたかも、それぞれのゲレンデで多様なターンを構成し、それを集合させて全滑走にひとつの統一の取れた表現が得られるように、音楽を構築しているのが、今の私には手に取るように分かります。

「スキーが出来ないと美しい音楽は出来ない」などと極論を言うつもりはありませんが、その反対はあり得ます。すなわち「美しいスキーが出来る人の奏でる音楽は必ず美しい」ということです。

もっと突っ込んで言うならば、「美しいスキーを通して意識化された音楽家の奏でる音楽は、精妙で、確固たる運動性に支えられた説得力のあるものとなる」と言えます。

今の私も、カラヤンのように、指揮をしていて音楽的フレーズの受け渡しの時、心の中でストックを突いています。そして自分の内面で重心移動をして、次のフレーズに入った瞬間をはっきり意識します。

新しいフレーズが始まって変化に富んだ音楽に対応していく時は、様々なモチーフをゲレンデの凹凸として意識し、さらに自分に掛かってくる重力と遠心力を感じながら細かくスピードコントロールをして美しいターン弧として仕上げていきます。

そこが平らな中級者用の斜面だったなら、板のエッジを意図的に立てて、颯爽とカービングで自分の後に出来る美しい2本のシュプールを想像しながら滑ります。この“シュプールを想像しながら演奏する”ということは、私は全ての音楽家に積極的に行って欲しいと思います。目先の音符を追い掛けているだけでは、構築性のある音楽は決して作れません。

これまで語ってきた、私の気付きを理解できるならば、あなたの音楽は、その瞬間から革命的に変わるでしょう。

さあ、世界的にも類を見ない、音楽とスキーとをつなぐこのキャンプに、ひとりでも多く参加しましょう！

#### 付録 4) 主催者の経歴：

##### 角皆優人 (つのかい まさひと)

1955 年群馬県高崎市生まれ。県立高崎高校卒業、青山学院大学中退。

高校までは水泳選手として活動し、1972 年 200m 個人メドレー群馬県優勝他。

大学からフリースタイルスキーに取り組み、青山学院大学にフリースタイルスキークラブを創設し、初代部長を務める。

1970 年代後半から 80 年代半ばにかけて、全日本フリースタイルスキー選手権・総合優勝 7 回、種目別優勝 35 回（全日本 FS 協会主催 & SAJ 主催大会）。国際大会優勝・入賞多数。引退後、全日本スキー連盟フリースタイルスキー部ヘッドコーチを経て、現在は株式会社クロスプロジェクトグループ相談役 & エフ-スタイルスクール代表。

2000 年に現役復帰を決意し、2001 年アクロ種目全日本選手権第 2 位。50 才より水泳競技でも現役復帰し、ジャパンマスターズ 50m 自由形、50m バタフライ優勝多数。

ノンフィクション「流れ星たちの長野オリンピック」で潮賞受賞。クラシック音楽や文学を愛好し、著書・雑誌執筆原稿・スキービデオ多数。

代表作はフィクション「星と、輝いて」、ノンフィクション「ゴールドメダルへの道」。最新刊は「ポストコロナのベートーヴェン～ベートーヴェンの弦楽四重奏曲から考えるポストコロナ」。

生涯現役を願い、スポーツ指導と作家活動に意欲を燃やしている。

長野県白馬村在住。

##### 三澤洋史 (みさわ ひろふみ) 指揮者 合唱指揮者 作曲家

国立音楽大学声楽科卒業後、指揮に転向。ベルリン芸術大学指揮科を首席で卒業。

1999 年から 2003 年までの 5 年間、ワーグナー音楽祭として世界的に知られる「バイロイト音楽祭」で、祝祭合唱団指導スタッフの一員として従事。2011 年には、文化庁在外研修員として、ミラノ・スカラ座において、合唱指揮者ブルーノ・カゾーニ氏のもとでスカラ座合唱団の音楽作りを研修。

こうしたバイロイトやミラノでの経験を生かして、2001 年より 2025 年 3 月まで、首席合唱指揮者を務めていた新国立劇場合唱団を世界のトップレベルにまで鍛え上げた。

2017 年 11 月、その業績が評価され、JASRAC 音楽文化賞を受賞。合唱団は、2018 年度第 31 回ミュージック・ペンクラブ音楽賞クラシック部門、室内楽・合唱部門受賞。2025 年 4 月からは新国立劇場桂冠合唱指揮者。

2013 年 8 月、名古屋で、ワーグナー作曲「パルジファル」全曲をアマチュア・オーケストラである（現）愛知祝祭管弦楽団によって演奏。その功績によって「名古屋音楽ペンクラブ賞」を受賞。

愛知祝祭管弦楽団では、2016 年から 1 年ごとに、ワーグナー作曲、楽劇「ニーベルングの指環」全 4 部作を上演。2019 年に完結。その業績は、日本ワーグナー協会をはじめ、各

メディアで取り上げられ、高い評価を受けた。

2022年8月、コロナ禍で「トリスタンとイゾルデ」を上演。2023年8月、「ローエン格林」を上演。

2025年には、マーラーを演奏する愛知MFオーケストラを結成、2025年10月13日、マーラー作曲交響曲第5番で旗揚げ公演。

総合的舞台芸術をめざして、ミュージカル「おにころ」「愛はてしなく」「ナディーヌ」を作曲。自ら、台本、演出も手がける。その本拠地として、郷里である群馬県高崎市新町において新町歌劇団を40年近く率いている。

バッハに深く傾倒している。2006年、東京バロック・スコラーズを立ち上げ、「21世紀のバッハ」をめざして多角的な活動を行っている。CDモテット集は、雑誌「レコード芸術」で準特選に選ばれ、話題を呼んだ。

2019年8月に自作ミサ曲 *Missa pro Pace*（平和のためのミサ）を世界初演。2024年7月、イタリア・アッシジの聖フランシスコ聖堂にて、*Missa pro Pace* を含む自作の宗教曲を演奏。成功を収めた。その後、*Missa pro Pace* と、聖フランシスコの詩による *Cantico delle Creature* 「被造物の賛歌」は、名古屋モーツァルト200合唱団定期演奏会にて、フル編成オーケストラによって上演された。

著書に「オペラ座のお仕事」（早川書房）、「ちょっと お話ししていいですか」（ドン・ボスコ社）がある。その他、講演会を多数のこなす。

現在、新国立劇場桂冠合唱指揮者、愛知MFオーケストラ音楽監督、東京バロック・スコラーズ音楽監督、日本ワーグナー協会評議員、京都ヴェルディ協会理事、聖グレゴリオの家・宗教音楽研究所理事