

技術レベルに合わせて教師を選べるコースです。

# OKUSHIGA Special

## 奥志賀スペシャル

- 【会場】奥志賀高原とその周辺のスキー場
- 【宿舎】スポーツハイム奥志賀  
(スキーヤーズベッド・アウトバス・アウトトイレ)
- 【集合受付】スポーツハイムフロント  
※開講時間の15分前までに受付をお済ませください。
- 【開講時間】初日(雪上) 午前開講⇒9:30 午後開講⇒13:30
- 【閉講時間】最終日(雪上) 午前閉講⇒11:15 午後閉講⇒15:15  
※午前、午後の開講・閉講は右記日程でご確認ください。

下記の表を参考に受講コースをお選びください。

- 上級A I.T.ゴールド73点平均以上  
SAJテクニカル・クラウン・正指導員取得程度
- 上級B I.T.ゴールド  
SAJ1級取得程度以上・準指導員取得程度
- 上級C 急斜面でショートターンができる。もしくは、不整地やコブを連続してターンができる  
I.T.セミゴールド・シニアゴールド、SAJ1級取得程度
- 中級A 中斜面で基本的なショートターン、ロングターンができる  
I.T.シルバー取得程度以上、SAJ2級取得程度
- 中級B 中斜面でパラレルターンができる  
I.T.シルバー取得程度  
技術的には中級Aだが体力に自信がない方
- 中級C 緩斜面でパラレルターンができる  
技術的には中級Bだが体力に自信がない方
- 初級A 緩斜面でシュテムターン〜パラレルターン(スキーのスタンスが平行)ができる
- 初級B 今回がスキー経験2回目〜ブルーコーゲン程度
- 初心者 スキー板、スキーブーツを今回初めて履く方

### 奥志賀スペシャル・テクニカルアドバイザー(TA)鍵

ご自身の技術レベルに合わせて教師(クラス)を選べるコースです。お申込み時にクラスをご指定ください。自己申告となりますので、クラスの中でレベル差の生じる場合があります。左下の表を必ずご覧ください。初入校の方は、初回はクラス分けのあるレギュラーコースへの入校をおすすめします。

- SKI 中級者 上級者 中学生以上 奥志賀
- 【募集定員】各教師1名につき5名(18期とTA鍵2期は7名)
- 【最少催行人員】各教師1名につき2名、TA鍵は4名

※会期によって申込資格が異なります。

会期	日程	申込資格	担当教師	会費	会費内訳	内容			
1期	12月11日(金)PM~12月13日(日)PM	上級A・B・C	春野貞和	46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	ポジショニングチェック			
	12月12日(土)AM~12月13日(日)PM			30,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
	同上	上級C、中級A・B	三上信二	46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス:上級者への道Ⅰ(下表参照)			
	同上			30,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
	同上	中級A以上	塚脇誠	46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	コンディショントレーニングの成果を雪上へ(A)「股関節の使い方×エッジングの切り換え編」			
GoTo 2期	12月18日(金)PM~12月20日(日)PM	上級C、中級A・B	三上信二	46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス:上級者への道Ⅱ(下表参照)			
	12月19日(土)AM~12月20日(日)PM			30,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
	同上	中級A以上	ミスターX	46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	高身長、大きな声のミスターX「突然上達」(基礎の確認)			
	同上			30,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
	同上	中級A以上	高瀬清久	46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	バランスコントロールと脚部の運動			
GoTo 3期	12月21日(月)PM~12月24日(木)PM	中級A以上	高瀬清久	65,900	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	バランスコントロールと脚部の運動			
GoTo TA鍵1期	12月30日(水)PM~1月2日(土)AM	上級C・中級A	鍵周作	61,500	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	雪質斜面状況に合わせてさまざまな滑り			
GoTo 4期	1月3日(日)PM~1月5日(火)AM	上級A・B・C	野田隆弘	42,000	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	テレマーク複合特訓(1)			
GoTo 5期	1月5日(火)PM~1月8日(金)AM	中級A以上	森川敬介	61,500	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	基本姿勢+切れるターン			
GoTo 6期	1月9日(土)AM~1月11日(月)PM	上級C、中級A・B	三上信二	49,800	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス:上級者への道Ⅲ(下表参照)			
		上級A・B・C	野田隆弘	49,800		テレマーク複合特訓(2)			
7期	1月22日(金)PM~1月24日(日)PM	上級A・B・C	ミスターX	46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	高身長、大きな声のミスターX「突然上達」(揺るがない基礎)			
	1月23日(土)AM~1月24日(日)PM			30,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
	同上	上級C、中級A・B	三上信二	46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス:上級者への道Ⅳ(下表参照)			
	同上			30,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
8期	2月5日(金)PM~2月7日(日)PM	上級A・B・C	野田隆弘	46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス:テクニカルスキルアップⅠ(下表参照)			
	30,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食					
9期	2月15日(月)AM~2月17日(水)PM	中級A以上	塚脇誠	49,800	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	オーストリア式シチュエーションスキーイング:ウィンターバージョン			
10期	2月19日(金)PM~2月21日(日)PM	上級A・B・C	野田隆弘	46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス:テクニカルスキルアップⅡ(下表参照)			
	30,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食					
	同上			中級A以上	宮崎裕佳		46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	両脚シルエット向上(内スキーも使いスムーズな操作へ)
11期	2月26日(金)PM~2月28日(日)PM	上級A・B・C	野田隆弘	46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス:テクニカルスキルアップⅢ(下表参照)			
	30,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食					
12期	3月19日(金)PM~3月21日(日)PM	上級A・B・C	野田隆弘	46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス:テクニカルスキルアップⅣ(下表参照)			
	3月20日(土)AM~3月21日(日)PM						30,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	
	同上			上級A・B・C	ミスターX		46,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	高身長、大きな声のミスターX「突然上達」(ゆるがない基礎)
	同上						30,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	
13期	3月22日(月)PM~3月26日(金)AM	上級A・B・C	塚脇誠	76,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	オーストリア式シチュエーションスキーイング:スプリングバージョン			
		中級A以上	高瀬清久	76,000		シチュエーションスキー/さまざまな斜面を愉しむ			
14期	4月2日(金)PM~4月4日(日)PM	中級B以上	右表参照	44,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	右表参照			
	29,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食					
15期	4月9日(金)PM~4月11日(日)PM	中級B以上	右表参照	44,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	右表参照			
	29,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食					
16期	4月16日(金)PM~4月18日(日)PM	中級B以上	右表参照	44,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	右表参照			
	29,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食					
17期	4月23日(金)PM~4月25日(日)PM	中級B以上	右表参照	44,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	右表参照			
	29,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食					
18期	4月29日(木)PM~5月1日(土)AM	上級A・B・C	森川敬介	40,000	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	今期のおさらい&来期の課題			
TA鍵2期	5月2日(日)AM~5月4日(火)PM	上級A・B・C	鍵周作	47,800	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ショートターンを中心としたさまざまなラインドリ			

### ▼上表の会期表と合わせてご覧ください。

★シークエンス/各担当教師がテーマごとに順序立て、継続的なスキルアップとイメージの定着に繋がるレッスンをを行います。2回以上受講いただくのが効果的ですが、1会期のみのご参加も可能です。

三上信二『上級者への道』	野田隆弘『テクニカルスキルアップ上級A・B向き』
I(1期):スキーをたわませるための基本姿勢	I(8期):ベースの運動
II(2期):スキーのたわみを感じる	II(10期):ターンの切れ味
III(6期):スキーのたわみを引き出す	III(11期):切換えの洗練
IV(7期):スキーのたわみで躍動!	IV(12期):仕上げ・微調整力

### ●14期~17期の申込資格と担当教師

会期	申込資格	担当教師	内容
14期	上級A・B・C	塚脇誠	オーストリア式シチュエーションスキーイング:スプリングバージョン
	上級A・B・C	ミスターX	高身長、大きな声のミスターX「突然上達」(ブレない基本)
	上級C	馬場猛	コブ攻略/勇気の出し方と連続ターンの秘
	中級A以上	中路信雄	湿雪やコブの対応力UP!
	中級A	春野貞和	シチュエーションに合わせたスキー操作
	中級A・B	塚脇幸子	春を愉しむ楽ちんスキー
15期	上級A・B	三上信二	オールラウンド
	上級A・B・C	塚脇誠	オールラウンド
	上級C	野田隆弘	コブ克服チャレンジ※1
	上級C	中路信雄	コブ克服じっくり※2
	中級A	宮崎裕佳	オールラウンド
	中級B	馬場猛	コブ克服じっくり※2
16期	上級A・B	野田隆弘	オールラウンド
	上級C	中路信雄	コブ克服チャレンジ※1
	上級C	三上信二	コブ克服じっくり※2
	中級A	宮崎裕佳	コブ克服じっくり※2
	中級A	春野貞和	コブ克服じっくり※2
	中級A・B	森川敬介	オールラウンド
17期	上級A・B	杉山公信	オールラウンド
	上級C	宮崎裕佳	コブ克服チャレンジ※1
	上級C	春野貞和	コブ克服じっくり※2
	中級A	野田隆弘	オールラウンド
	中級A・B	森川敬介	コブ克服じっくり※2
	中級A・B	畠山浩一	オールラウンド

※1 ジャックリ=連続したコブをしっかり滑り込みたい方のためのクラス

※2 ジャックリ=ベンディング動作やラインドリ等、コブの基本を学びたい方のためのクラス

### コース共通のご案内

- お願い** このコースは、ご自身の技術レベルに合ったクラスを自己申告で決めていただくため、入校経験のある方を対象にしております。**お客様の技術レベルと異なるクラス、とくに、技術レベルが2段階以上異なるクラスへのお申し込みは、お断りする場合がございます(例:上級C以上の方の中級Bクラスへのお申込み)**。ご自身のレベルがご不明な方は、お申込み前にお尋ねください。教師に確認の上、お知らせいたします。
- 指定宿舎** このコースは指定宿舎にご宿泊のみのお取扱いとなります。
- 多彩なコース** 杉山進スペシャル(P.27)、デラックスコースのスペシャル(デラックススペシャル)(P.22、23)、シニアコースのスペシャル(シニアスペシャル)(P.16、17)もございます。