

ポール入門から本格レーサーまで充実のプログラム

Racing

レーシング



※会期によって申込資格が異なります。シニアレーシングは50歳以上。

【会場】奥志賀高原・ジャイアント(6期は北海道かもい岳)
【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〕
※6期はホテルかもい岳温泉、7期はホテルベルグ

【最少催行人員】各期4名(6期かもい岳は6名)
【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
※3/4(9期)、3/11(10期)、4/1(12期)は8:30

【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。

●上級A I.T.ゴールド75点平均以上 SAJテクニカルクラウン・正指導員取得程度	●中級B シュテム以上、初歩的なパラレル程度 I.T.シルバー取得程度
●上級B I.T.ゴールド SAJ 1級取得程度以上・準指導員取得程度	●中級C シュテム以上 初歩的なパラレル程度で体力に自信がない方 スローペース希望の方
●上級C I.T.セミゴールド・シニアゴールド SAJ 1級取得程度	●初級A シュテム程度～初歩的なパラレルの導入程度
●中級A 中斜面での基本的なウェーデルン・パラレル程度 I.T.シルバー取得程度以上 2級取得程度。体力に自信があり多く滑りたい方	●初級B 初心者を除くブルークボーゲン程度
	●初心者 スキー板、スキーブーツを今回初めて履く方

レーシングコース 担当：塚脇誠

入門～本格派上級コース、シニアレーシングコース等、充実したコース設定。テクニカルプログラムはもちろんのこと、早朝の硬雪滑走やシチュエーションスキーイングなど奥志賀高原のトレーニング環境(自然環境)を最大限に活用し、スキー滑走能力を広げタイムアップを目指します。

北海道かもい岳コース(6期)	大会参加コース(9期)
北海道旭川近くの「かもい岳スキー場」で武者修行。詳細については11月中旬以降のご案内になります。 【会期と内容】6期:最速の実践・戦術ポールトレーニング(タイムトライアルトレーニング予定) 【申込資格】上級(ポール経験者) 【申込締切】12月22日(木) ※この日に最少催行人員に満たない場合は中止となります。 【宿舎】ホテルかもい岳温泉 ☎0125-42-2717 〒073-0404 北海道歌志内市歌神95-10 ※個室(割増)希望の方はお尋ねください。(1名1室1泊につき1,800円増)	実際に大会に出場しての実践・戦術トレーニングを行います。トレーニングの成果を試すチャンスです。 【会期と内容】 9期:ご入校の方は全員「4Sスキー大会」(3/5奥志賀)にご参加いただけます。会費に大会参加費が含まれています。
ゴールデンウィークコース(13期・14期・15期)	奥志賀の恵まれた環境をフル活用! ゴールデンウィークは、スキー場の早朝営業時間に硬雪トレーニングを行います。さらにショートポールやシチュエーションスキーイング等のプログラムでスキー滑走能力の幅を広げることを目指します。スケジュール詳細は、早朝営業時間が決定次第お知らせします(例年AM6:00～)。

■レーシングコース一覧

会期によっては技術レベルでの申込資格がございます。

会期	日程	申込資格	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員
1期	12月17日(土)AM～12月18日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	フリー滑走トレーニング&ポール構築トレーニング(ポール入門者歓迎)	15名
2期	12月24日(土)AM～12月25日(日)AM	中級A以上	スポーツハイム	21,000	講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	ポール入門トレーニング&ポール構築トレーニング	15名
3期	12月30日(金)PM～1月3日(火)AM	中級A以上	スポーツハイム	64,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	ポール構築トレーニング & レーシングのためのフリー滑走トレーニング	15名
4期	1月7日(土)AM～1月9日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ポールトレーニング(レーストレーニング含む) & レーシングのためのフリー滑走トレーニング	15名
5期	1月14日(土)AM～1月15日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SL入門Ⅰ「SLテクニックの基礎&ショートターンの質の向上トレーニング」	15名
6期	北海道かもい岳コース						
	1月21日(土)PM～1月25日(水)AM	上級(ポール経験者)	ホテルかもい岳温泉	64,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	北海道かもい岳コース ※詳細は上記をご覧ください。	15名
	1月21日(土)PM～1月24日(火)AM			49,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食		
1月21日(土)PM～1月23日(月)AM	33,500			講習2日、2泊、2夕食、2朝食			
7期	2月11日(土)AM～2月12日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	ホテルベルグ	26,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	GSL実践トレーニング(ジャイアントスキー場エリア)	15名
※9:15までにホテルフロントで受付後、9:30玄関前にご集合ください。							
8期	2月25日(土)AM～2月26日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SL入門Ⅱ「SLの基礎から実践への展開」	15名
9期	大会参加コース						
	3月3日(金)PM～3月5日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース ※詳細は上記をご覧ください。	20名
	3月4日(土)AM～3月5日(日)PM			24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
3月10日(金)PM～3月12日(日)PM	37,000			講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食			
10期	3月11日(土)AM～3月12日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SL実践「実践的なセットを用いて、SL最速テクニックの完成」	15名
11期	3月18日(土)AM～3月20日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	シーズンの集大成!SL & GSL実践・レーストレーニング(タイムトライアル含む)	15名
12期	3月31日(金)PM～4月2日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	2018シーズンに向けての第一歩「ポールトレーニングの基礎から復習と実践」(ポール入門者歓迎)	15名
	4月1日(土)AM～4月2日(日)PM			24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
13期	ゴールデンウィークコース						
	4月29日(土)AM～4月30日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認 & ショートターン基本トレーニングⅠ	15名
14期	ゴールデンウィークコース						
	5月3日(水)AM～5月5日(金)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認 & ショートターン基本トレーニングⅡ	15名
15期	ゴールデンウィークコース						
	5月6日(土)AM～5月7日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認 & ショートターン基本トレーニングⅢ	15名

シニアレーシングコース(50歳以上)

シニア(50歳以上)の方を対象としたレーシングコースです。

50歳以上

会期	日程	申込資格	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員	リフト券バック
1期	1月3日(火)PM～1月6日(金)PM	中級B以上(50歳以上)	スポーツハイム	52,800	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	ポール入門Ⅰ「最速テクニックの基礎」(ポール入門者歓迎)	15名	◎
2期	2月13日(月)AM～2月17日(金)PM	中級B以上(50歳以上)	スポーツハイム	71,000	講習5日、4泊、4夕食、4朝食	ポール入門Ⅱ「最速テクニックの基礎を展開」	15名	◎
3期	2月27日(月)AM～3月3日(金)AM	中級A以上(50歳以上)	スポーツハイム	69,300	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食	最速への実践・戦術トレーニング	15名	◎
4期	3月21日(火)AM～3月25日(土)PM	中級A以上(50歳以上)	スポーツハイム	71,000	講習5日、4泊、4夕食、4朝食	2017シーズンのまとめ & 2018シーズンに向けての第一歩(ポール入門者歓迎) ※ポールを使わないトレーニングやピンポイントトレーニングを取り入れ効果を上げます。	15名	◎

◎があるコースはリフト券バック対象コースです。詳細はスギヤマトラベルへお問合せのうえ、開講10日前までにお申込みください。

その他のご案内

- ポール経験** レーシング1期・12期、シニアレーシング1期・4期は、ポール入門者向けに展開します。同時に、基礎の再確認にも効果的です。レーシング6期・7期・8期・10期はポール経験者対象のため、ポールが初めての方はこれ以外の会期を受講されてからのご参加をおすすめします。
- 用具** 下記の用具を必ずお持ちください。

5期・10期・13期・14期・15期	SLプロテクター(シンガード)
8期	SLプロテクター(シンガード、パンチガード)

※シンガードは膝・脛、パンチガードは手のプロテクターです。

内容に競技種目(SL・GSL)が明記されていない会期につきましては、トレーニング効果を高めるため可能な限りSL・GSLの競技用具(スキー、ヘルメット、プロテクター類)をご用意ください。

●**レンタル** シンガードのレンタル(1,500円/会期中)があります。数に限りがありますのでお申込みの際にご予約ください。パンチガードのレンタルはありません。

お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル ☎ 03-3562-5988

レーシングコースはインターネットより申込が可能です。 [インターネットからの申込はこちら >>](#)