

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
 【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) 午前開講⇒11:15 午後開講⇒15:15
 ※午前、午後の開講・閉講は右記日程でご確認ください。

熟年スペシャルのみ

【会場】奥志賀高原とその周辺のスキー場
 【宿舎】下記参照
 【受付】各宿舎に荷物お預け等ご準備いただき、リフト券をご用意の上、開講時間までに集合場所へお集まりください。
 【集合場所】「森の音楽堂」
 【開講時間】初日(雪上)13:30 【閉講時間】最終日(雪上)11:15

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75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
SAJ 1級取得程度以上・準指導員取得程度
- 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
- 中級A 中斜面での基本的なウェーデルン・バラレル程度
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
- 中級B 中斜面での初歩的なバラレル～I.T.シルバー取得程度
- 中級C 緩斜面での初歩的なバラレル程度
体力に自信がない方、スローペース希望の方
- 初級A シュテム程度～初歩的なバラレルの導入程度
- 初級B 初心者を除くブルーコース程度
- 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 初心者 初級者 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7名(1期と7期は9名)、TA鍵は9名
 【最少催行人員】各教師1名につき2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	リフト券バック
1期	12月9日(土)AM～12月10日(日)PM	中級A以上	塚脇誠	27,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	コンディショントレーニングの成果を雪上へ(A)「エッジングの切り換え=ターボチャージャー編」	
※野外塾コンディショントレーニングの参加経験がある方を優先とさせていただきます。							
2期	12月15日(金)PM～12月17日(日)PM 12月16日(土)AM～12月17日(日)PM	中級A以上	野田隆弘	40,800 27,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	★シークエンス:ポジション改善のｽ・ｽ・ﾓⅠ	
3期	12月22日(金)PM～12月24日(日)PM 12月23日(土)AM～12月24日(日)PM	上級	森川敬介	40,800 27,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	シーズイン、腰高ポジションでスキーのたわみを引き出そう	
TA鍵	12月30日(土)PM～1月2日(火)AM	上級	鍵周作	54,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	状況に合わせたスキー操作	
4期	1月3日(水)PM～1月5日(金)PM	中級A以上	野田隆弘	40,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス:ポジション改善のｽ・ｽ・ﾓⅡ	◎
5期	1月6日(土)AM～1月8日(月)PM	中級A	宮崎裕佳	44,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	Enjoyスキー!脚部を的確に動かすコツ	
6期	1月19日(金)AM～1月21日(日)PM 1月20日(土)AM～1月21日(日)PM	上級	塚脇誠	44,000 27,800	講習3日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	シチュエーションスキーイング:ウィンターバージョン	
7期	1月26日(金)PM～1月28日(日)PM 1月27日(土)AM～1月28日(日)PM	中級AB	塚脇誠	40,800 27,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	コンディショントレーニングの成果を雪上へ(B)「歩き方:股関節の使い方からターン運動へ展開」	
※野外塾コンディショントレーニングの参加経験がある方を優先とさせていただきます。							
8期	1月29日(月)PM～2月2日(金)AM	中級AB 中級A以上	塚脇幸子 野田隆弘	69,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	オーストリアの秘伝:中級編 ★シークエンス:ポジション改善のｽ・ｽ・ﾓⅢ	
9期	2月17日(土)AM～2月18日(日)PM	中級AB 中級A以上	畠山浩一 野田隆弘	27,800 27,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	快適スキーコントロール/意のままにスキーを操るには ★シークエンス:ポジション改善のｽ・ｽ・ﾓⅣ	
10期	2月24日(土)AM～2月25日(日)PM	中級B以上 初心者～中級C	右ページ参照	27,800 23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	右ページ参照	
11期	3月5日(月)PM～3月9日(金)AM	中級AB	春野貞和	69,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	★シークエンス:順序立てて、力強く滑ろうⅠ	◎
12期	3月19日(月)AM～3月23日(金)PM	中級A以上	塚脇誠	75,500	講習5日、4泊、4夕食、4朝食	ピンポイント技能向上	◎
13期	3月24日(土)AM～3月25日(日)PM	中級AB	春野貞和	27,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	★シークエンス:順序立てて、力強く滑ろうⅡ	
14期	4月7日(土)AM～4月8日(日)PM	中級B以上	右ページ参照	27,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	右ページ参照	
15期	4月7日(土)AM～4月8日(日)PM	中級AB	春野貞和	27,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	★シークエンス:順序立てて、力強く滑ろうⅢ	
16期	4月13日(金)PM～4月15日(日)PM 4月14日(土)AM～4月15日(日)PM	中級B以上	右ページ参照	35,800 23,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	右ページ参照	
17期	4月20日(金)PM～4月22日(日)PM 4月21日(土)AM～4月22日(日)PM	中級B以上	右ページ参照	35,800 23,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	右ページ参照	
18期	4月28日(土)AM～5月1日(火)PM 4月28日(土)AM～4月30日(月)PM	中級AB	春野貞和	60,000 44,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食 講習3日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス:順序立てて、力強く滑ろうⅣ	

◎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。

★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しています。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。

野田隆弘『ポジション改善のｽ・ｽ・ﾓ』	春野貞和『順序立てて、力強く滑ろう』
I (2期):じっくり低速Vol.1	I (11期):Stance「荷重位置、滑走姿勢」
II (4期):じっくり低速Vol.2	II (13期):Rotary「回転に必要な身体の回旋動作」
III (8期):じっくり低速Vol.3	III (15期):Edging「回転に必要な角付け動作」
IV (9期):じっくり低速まとめの章	IV (18期):Pressure control「荷重、圧力の調整」

●10期の申込資格と担当教師

申込資格	担当教師
上級AB	杉山公信
上級C	森川敬介/宮崎裕佳
中級A	野田隆弘/石田優季
中級B	春野貞和/塚脇幸子
中級C/初級AB	指名なし(現地でクラス分け)
初心者	指名なし

●16期の申込資格と担当教師

申込資格	担当教師	内容
上級AB	森川敬介	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	宮崎裕佳	コブ克服(じっくり) ※2
中級A	石田優季	コブ克服(チャレンジ) ※1
中級A	野田隆弘	オールラウンド
中級B	春野貞和	コブ克服(じっくり) ※2

●14期の申込資格と担当教師

申込資格	担当教師	内容
上級	塚脇誠	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C	宮崎裕佳	春雪攻略!基本操作から滑りを見直す
中級A	塚脇幸子	春雪を楽しむポジション作り
中級B	中路信雄	スパーギブアップ!イージーパンプ!

●17期の申込資格と担当教師

申込資格	担当教師	内容
上級AB	杉山公信	オールラウンド
上級C	春野貞和	コブ克服(チャレンジ) ※1
上級C	石田優季	コブ克服(じっくり) ※2
中級A	畠山浩一	オールラウンド ※4/21～の1泊のみ
中級AB	中路信雄	コブ克服(じっくり) ※2

※1 チャレンジ=連続したコブをしっかりと滑り込みたい方のためのクラス。
 ※2 じっくり=ベンディング動作やラインどり等、コブの基本を学びたい方のためのクラス。

リッチーベルガースペシャル

SKI 上級者 中学生以上 奥志賀 【申込資格】1期・2期:50歳以上の上級 3期:上級

スキー王国オーストリア出身、“世界一美しい滑り”と称されるスキーの伝道者リッチー・ベルガー。多くのスキーヤーを魅了し続ける滑りとレッスンを実際に経験できるスペシャル企画です。
 ※通訳はありません。日本語を交えながらのオーストリアレッスンを楽しくしてください。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員
1期	3月19日(月)AM～3月21日(水)AM	スポーツハイム	54,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	エレガントスキー	9名
2期	3月21日(水)PM～3月23日(金)AM	スポーツハイム	47,300	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	エレガントスキー	9名
3期	3月23日(金)PM～3月25日(日)PM	スポーツハイム	54,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	エレガント&パワフル	9名

岸田惣一郎の熟年スペシャル

SKI 中級B以上 50歳以上 奥志賀

担当はアドバイザーの岸田惣一郎。平日の長い日程で志賀高原の各スキー場にツアーに出かける滑走距離の長いコースです。未圧雪を含めいろいろな斜面を滑ります。2日目からの講習時間は一般のコースと異なります。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員
6期	3月12日(月)PM～3月16日(金)AM	シャレークリスチャニア(ツイン) シャレークリスチャニア(シングル) 奥志賀高原ホテル(ツイン) 奥志賀高原ホテル(シングル) グランフェニックス(ツイン) グランフェニックス(シングル)	77,000 83,000 94,800 118,800 128,000 154,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食		9名

※1・3・4・5期はジャイアント、2期は丸池での開講となります。※奥志賀高原ホテルは本館スタンダードツインの設定です。

シリーズで上達コース

SKI 上級者 中学生以上 奥志賀

「脱!オーバーパワー」と「どこでもOK」、ふたつのシリーズレッスンにより、シーズンを通して滑りのエッセンスを変えて、シンプルで合理的な滑りの長いスキー操作を目指します。1会期のみでのご参加も可能です。

■脱!オーバーパワー 【担当教師】小平均

じっくりテーマに取組み身に付けるまで繰り返し、シンプルで合理的な滑りを目指します。

会期	日程	会費	会費内訳	内容	定員
1期	12月16日(土)AM～12月17日(日)PM	25,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	ポジショニング	9名
2期	12月23日(土)AM～12月24日(日)PM	25,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	ポジショニング	9名
3期	12月31日(日)AM～1月2日(火)PM	41,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	スキー関節を使う	9名
4期	1月6日(土)AM～1月8日(月)PM	41,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	スキー関節を使う	9名
5期	1月27日(土)AM～1月28日(日)PM	25,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	ショートボール:リズム変化	9名
6期	2月10日(土)AM～2月12日(月)PM	41,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	エッジング～捻り動作	9名
7期	2月17日(土)AM～2月18日(日)PM	25,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	外向外傾姿勢の修正	9名
8期	2月24日(土)AM～2月25日(日)PM	25,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	エッジング～捻り動作	9名
9期	3月10日(土)AM～3月11日(日)PM	25,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	ショートボール:握れたコースでの操作	9名
10期	3月17日(土)AM～3月18日(日)PM	25,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	コブ斜面	9名
11期	3月24日(土)AM～3月25日(日)PM	25,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	コブ斜面	9名
13期	4月28日(土)AM～4月30日(月)PM	41,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	コブでの滑走ライン	9名
14期	5月3日(木)AM～5月6日(日)AM	54,000	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	コブ三昧	9名

※ボールは第4ゲレンデ利用。

■どこでもOK 【担当教師】小平均

さまざまな条件は最高のコーチです。オフピステの変化する条件を滑り、楽しみながら対応力を高めます。

会期	日程	会費	会費内訳	内容	定員
12期	4月7日(土)AM～4月8日(日)PM	25,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	奥志賀エリアオフピステ	9名

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、入学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。
- 申込制限** ご予約はスクール受付開始日に満員となることありますのでご了承ください。P.28「申込制限」の項をご覧ください。
- 多彩なコース** 杉山進スペシャル(P.21)、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.16、17)、シニアコースのスペシャル(シニアスペシャル)(P.10、11)もございます。

お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル ☎ 03-3562-5988