

# Telemark ski

## テレマーク

日本テレマーク協会公認校

初心者

初級者

中級者

上級者

中学生  
以上

レンタル  
有り

奥志賀

その他

※会期によって申込資格が異なります。

【会場】奥志賀高原、他  
【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】初日宿舎(スキーロッカー)に9:30にご集合ください。  
※レンタル利用の方は、事前に受付・更衣を済ませて開講30分前にレンタルショップへご集合ください。

※14期・16期・19期は別途各現地にて。

【閉講時間】最終日(雪上) 15:30

※14期・16期・19期は別途各現地にて。

- 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  
SAJ1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  
SAJ1級取得程度

- 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
- 中級B 中斜面での初歩的なパラレル～I.T.シルバー取得程度
- 中級C 緩斜面での初歩的なパラレル程度  
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～初歩的パラレルの導入程度
- 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

ヒールフリーのテレマークスキーは、色々な斜面や雪質を楽しむスノースポーツの原点ともいえるスキーです。スキー経験や目的に合わせてご参加いただけます。

### テレマークコース

テレマーク姿勢で回転出来るよう滑走技術を学んだり、経験者はとにかくオフピステを滑ります。長いシーズン、パウダーが楽しめる奥志賀ならではのコースです。スノースポーツの原点にふれ、雪を堪能してください。

【担当】山本直樹(TAJ公認指導員)、藤沢正孝、渋澤晴文、角田雄二、前田和範、他

### テレマークで雪上散歩

テレマーク用具を利用してゲレンデのベーシックレッスンと、雪上のドキドキ体験。青空と純白の雪原を独りじめの散歩に出かけましょう。テレマーク初心者でも、アルペンスキーの経験のある方は、受講が可能ですのでご相談ください。

初級者

中級者

【会期】6期・9期・11期・13期 【担当】藤沢正孝、渋澤晴文

### 山田誠司とパウダー

山田氏を講師にパウダー三昧。中級以上の方はこちらの1クラスです。ピステとバックカントリー2日間たっぷり滑りましょう。

中級  
以上

【会期】4期 【担当】山田誠司

### 岩菅山・竜王他ツアー

岩菅山は標高差約700mのハイクアップ。竜王・寺小屋のツアーは緩やかなハイクアップや林道歩きを含むため、シールが必携です。テレマークの他、山スキーでのご参加の方と同行で春雪の滑走を楽しむ1日。もちもの、集合時間、場所等はお問合せください。

中級  
以上

【会期】14期・16期・18期・19期・20期 【担当】藤沢正孝、山本直樹、渋澤晴文 他

### その他のご案内

- 日数選択 2・5期は初日または最終日の日数選択も可能です。初心者の方で2日目～参加ご希望の方はお問合せください。
- オフピステツアー 中級以上の方は、新雪、深雪、湿雪、ザラメ、悪雪、クラスト、あらゆる状況に対応できるテレマークカーを目指して、全会期なるべくオフピステツアーを行います。シールをお持ちの方はご持参ください。天候により内容の変更もあります。
- レンタル ご希望の方は事前にサイズ(身長・足)をお知らせの上、ご予約ください。(セットで2日間で5,832円、3日間で8,748円)なお、ブーツレンタルの方で、アルペンスキーのインナーブーツをお持ちの方はご持参ください。また初心者の方もレンタルは有料です。
- 服装 持ち物等、ご不明な点がありましたらお気軽にお問合せください。

会期	日程	申込資格	会費	会費内訳	備考	定員	リフト券バック
1期	12月23日(土)AM～12月24日(日)PM	初心者～上級者	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		20名	
2期	1月6日(土)AM～1月8日(月)PM	初心者～上級者	38,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	1/6(土)～の1泊も可	20名	
	1月7日(日)AM～1月8日(月)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
3期	1月27日(土)AM～1月28日(日)PM	初心者～上級者	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		20名	
4期	2月3日(土)AM～2月4日(日)PM	中級以上	27,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	山田誠司とパウダー	20名	
5期	2月10日(土)AM～2月12日(月)PM	初心者～上級者	38,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	2/10(土)～の1泊も可	20名	
	2月11日(日)AM～2月12日(月)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
6期	2月17日(土)AM～2月18日(日)PM	初中級	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	雪上散歩	7名	
7期	2月24日(土)AM～2月25日(日)PM	初心者～上級者	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		20名	
8期	3月3日(土)AM～3月4日(日)PM	初心者～上級者	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		20名	
9期	3月5日(月)AM～3月6日(火)PM	初中級	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	雪上散歩	7名	◎
10期	3月10日(土)AM～3月11日(日)PM	初心者～上級者	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		20名	
11期	3月10日(土)	初中級	7,500	講習1日	雪上散歩	7名	
12期	3月17日(土)AM～3月18日(日)PM	初心者～上級者	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		20名	
13期	3月17日(土)	初中級	7,500	講習1日	雪上散歩	7名	
14期	3月21日(水)	中級以上	7,500	講習1日	寺小屋奥志賀ツアー	10名	
15期	3月24日(土)AM～3月25日(日)PM	初心者～上級者	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		20名	
16期	3月24日(土)	中級以上	8,500	講習1日	岩菅山ツアー	10名	
17期	3月31日(土)AM～4月1日(日)PM	初心者～上級者	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		20名	
18期	3月31日(土)	中級以上	8,500	講習1日	竜王周回ツアー	10名	
19期	4月7日(土)	中級以上	7,500	講習1日	寺小屋奥志賀ツアー	10名	
20期	4月8日(日)	中級以上	8,500	講習1日	竜王丸山林道ツアー	10名	
21期	4月14日(土)AM～4月15日(日)PM	初級以上	22,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		20名	
22期	4月29日(日)AM～4月30日(月)PM	初級以上	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		20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。

お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル ☎ 03-3562-5988