

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・一の瀬  
【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〕  
※9期はシャレー志賀  
シニアレーシング3期はテゾーロ(旧オードヴィー)

【最少催行人員】各期4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  
※12/22(1期)、1/5(3期)、1/12(4期)、2/9(5期)、  
3/23(11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
- 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・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～初歩的な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

### 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。

#### 大会参加コース(7期・8期)

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】

7期：神田正輝カップ(2/24)での実践トレーニングです。大会へのエントリーと参加費(予価5,000円)のお支払いは、各自でお願いいたします。参加人数が定員になり次第締切りとなりますので、お早めにエントリーください。

大会事務局：丸池ホテル内 0269-34-2721

※大会締切り後もコースレッスンのお申込みはお受けいたしますが、大会当日(24日)は大会参加での戦術・実践レッスンのみとなり通常のレッスンはありません。

8期：ご入校の方は全員「4Sスキー大会」(3/3奥志賀)にご参加いただけます。コースへのお申込みが、大会のエントリーとなります。会費に大会参加費が含まれています。大会の詳細は6ページをご覧ください。

#### ゴールデンウィークコース(12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。

### レーシングコース

会期	日程	申込資格	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員																																																																																																						
1期	12月21日(金)AM～12月24日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	55,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	フリー滑走トレーニング & ポール入門・構築トレーニング(ポール入門者歓迎)	15名																																																																																																						
	40,200			講習3日、2泊、2夕食、2朝食	2期			12月30日(日)PM～1月3日(木)PM	中級A以上	スポーツハイム	68,700	講習4.5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(ポール入門者歓迎)	15名	3期	1月4日(金)AM～1月6日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	40,200	講習3日、2泊、2夕食、2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	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	4期	1月11日(金)AM～1月14日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	55,000	講習4日、3泊、3夕食、3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	40,200	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	5期	2月8日(金)PM～2月11日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3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	40,200	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	6期	2月16日(土)AM～2月17日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	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	7期	2月23日(土)AM～2月24日(日)PM	中級以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(神田正輝カップ) ※詳細は左ページをご覧ください。	20名	8期	3月2日(土)AM～3月3日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(4Sスキー大会) ※詳細は左ページをご覧ください。	20名	9期	3月8日(金)PM～3月10日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀	40,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	GSL実践トレーニング(一の瀬スキー場エリア)	15名	27,300	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	※集合 3/8=13:30 3/9=9:30 (一の瀬ファミリーゲレンデリフト券売所前) / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235								10期	3月16日(土)AM～3月17日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SL実践編：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21日(木)PM～3月24日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3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	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	12期	4月26日(金)PM～4月29日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300
2期	12月30日(日)PM～1月3日(木)PM	中級A以上	スポーツハイム	68,700	講習4.5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(ポール入門者歓迎)	15名																																																																																																						
3期	1月4日(金)AM～1月6日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	40,200	講習3日、2泊、2夕食、2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																																																																																																						
	25,200			講習2日、1泊、1夕食、1朝食	4期			1月11日(金)AM～1月14日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	55,000	講習4日、3泊、3夕食、3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	40,200	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	5期	2月8日(金)PM～2月11日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3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	40,200	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	6期	2月16日(土)AM～2月17日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	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	7期	2月23日(土)AM～2月24日(日)PM	中級以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(神田正輝カップ) ※詳細は左ページをご覧ください。	20名	8期	3月2日(土)AM～3月3日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(4Sスキー大会) ※詳細は左ページをご覧ください。	20名	9期	3月8日(金)PM～3月10日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀	40,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	GSL実践トレーニング(一の瀬スキー場エリア)	15名	27,300	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	※集合 3/8=13:30 3/9=9:30 (一の瀬ファミリーゲレンデリフト券売所前) / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235								10期	3月16日(土)AM～3月17日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SL実践編：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21日(木)PM～3月24日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3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	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	12期	4月26日(金)PM～4月29日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認 & ショートターンの基本トレーニング	15名	40,200	講習3日、2泊、2夕食、2朝食													
4期	1月11日(金)AM～1月14日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	55,000		講習4日、3泊、3夕食、3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																																																																																																					
	40,200			講習3日、2泊、2夕食、2朝食	5期	2月8日(金)PM～2月11日(月)PM			中級A以上	スポーツハイム	53,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3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	40,200	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	6期	2月16日(土)AM～2月17日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	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	7期	2月23日(土)AM～2月24日(日)PM	中級以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(神田正輝カップ) ※詳細は左ページをご覧ください。	20名	8期	3月2日(土)AM～3月3日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(4Sスキー大会) ※詳細は左ページをご覧ください。	20名	9期	3月8日(金)PM～3月10日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀	40,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	GSL実践トレーニング(一の瀬スキー場エリア)	15名	27,300	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	※集合 3/8=13:30 3/9=9:30 (一の瀬ファミリーゲレンデリフト券売所前) / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235								10期	3月16日(土)AM～3月17日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SL実践編：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21日(木)PM～3月24日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3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	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	12期	4月26日(金)PM～4月29日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認 & ショートターンの基本トレーニング	15名	40,200	講習3日、2泊、2夕食、2朝食																							
5期	2月8日(金)PM～2月11日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300		講習3.5日、3泊、3夕食、3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																																																																																																					
	40,200			講習3日、2泊、2夕食、2朝食	6期	2月16日(土)AM～2月17日(日)PM			中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	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	7期	2月23日(土)AM～2月24日(日)PM	中級以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(神田正輝カップ) ※詳細は左ページをご覧ください。	20名	8期	3月2日(土)AM～3月3日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(4Sスキー大会) ※詳細は左ページをご覧ください。	20名	9期	3月8日(金)PM～3月10日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀	40,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	GSL実践トレーニング(一の瀬スキー場エリア)	15名	27,300	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	※集合 3/8=13:30 3/9=9:30 (一の瀬ファミリーゲレンデリフト券売所前) / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235								10期	3月16日(土)AM～3月17日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SL実践編：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21日(木)PM～3月24日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3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	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	12期	4月26日(金)PM～4月29日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認 & ショートターンの基本トレーニング	15名	40,200	講習3日、2泊、2夕食、2朝食																																	
6期	2月16日(土)AM～2月17日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	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																																																																																																						
7期	2月23日(土)AM～2月24日(日)PM	中級以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(神田正輝カップ) ※詳細は左ページをご覧ください。	20名																																																																																																						
8期	3月2日(土)AM～3月3日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(4Sスキー大会) ※詳細は左ページをご覧ください。	20名																																																																																																						
9期	3月8日(金)PM～3月10日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀	40,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	GSL実践トレーニング(一の瀬スキー場エリア)	15名																																																																																																						
	27,300			講習2日、1泊、1夕食、1朝食																																																																																																									
※集合 3/8=13:30 3/9=9:30 (一の瀬ファミリーゲレンデリフト券売所前) / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235																																																																																																													
10期	3月16日(土)AM～3月17日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SL実践編：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21日(木)PM～3月24日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3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																																																																																																						
	25,200			講習2日、1泊、1夕食、1朝食																																																																																																									
12期	4月26日(金)PM～4月29日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認 & ショートターンの基本トレーニング	15名																																																																																																						
	40,200			講習3日、2泊、2夕食、2朝食																																																																																																									

※シャレー志賀の個室割増(2名1室、1名1室)はお尋ねください。

### 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

### シニアレーシングコース

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28日(月)AM～2月1日(金)AM	中級B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	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12日(火)AM～2月15日(金)PM	中級B以上(50歳以上)	スポーツハイム	57,300	講習4日、3泊、3夕食、3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25日(月)AM～3月1日(金)PM	中級A以上(50歳以上)	テゾーロ	相部屋 79,800	講習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	
				シングル 86,300				
4期	3月11日(月)AM～3月15日(金)PM	中級A以上(50歳以上)	スポーツハイム	72,500	講習5日、4泊、4夕食、4朝食	2019シーズンのまとめ & 2020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。

※テゾーロ(旧オードヴィー)の2名1室は相部屋料金と同額です。

### その他のご案内

- ポール経験** レーシング1期・2期・13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・8期・10期・11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。

3期・12期	SLプロテクター(シンガード)
6期・10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 >>