

50歳以上限定の初心者から上級者までのコースです。

# Senior

## シニア

- SKI
- 初心者
- 初級者
- 中級者
- 上級者
- 50歳以上
- 奥志賀

※会期によって申込資格が異なります。

会期によっては技術レベルでの申込資格がございます。  
技術レベルは下の表をご覧ください。

- 【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・アウトトレ)  
※シニアスプリングは他宿舎
- 【最少催行人員】各期2名  
(シニアスペシャルコースは教師1名に付き2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。  
(シニアスプリングコースのみ・・・)  
各宿舎にてご準備いただき、リフト券をご用意の上、開講時間までに「森の音楽堂」前にご集合ください。
- 【開講時間】初日(雪上) 13:30  
シニアスプリングコースのみ: 初日(雪上) 14:00
- 【閉講時間】最終日(雪上) 11:15  
シニアスプリングコースのみ: 最終日(雪上) 11:30

### お申込みはこちら

ホームページからのお申込み <https://sugiyama-travel.com/>

お電話からのお申込み **03-3562-5988**

- 上級 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級取得程度以上)
- 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～ブルークボゲン程度
- 初心者 スキー板、スキーブーツを今回初めて履く方

### シニアコース

50歳以上の方が対象のコースです。休憩を取り入れながら無理のないペースでレッスンを行いますので、初めてスキーをされる方や体力に自信のない方も安心してご入校いただけます。

1クラス最大7名の少人数制です。 ※シニアレーシングを除く

お部屋は定員の半分の人数でご利用いただくゆったり部屋割り

相部屋は、部屋定員の半分の人数でご利用いただく部屋割りです。  
※1名1室、2名1室でご予約の場合は割増料金を頂戴いたします。予めご了承ください。

集合場所は宿舎の目の前。スキーの運搬もいたします。

ゲレンデへスキーインできますが、ご希望の方は Gondola 乗場(徒歩1分)までスキーをお運びします。  
※スポーツハイムに宿泊される方が対象です。シニアレーシング・不整地入門を除く。  
※気象条件により Gondola の運行が変更になる際には、ご自身で運んでいただく場合があります。

時間を気にせずお風呂をご利用いただけます。

シニアコースの期間中、スポーツハイムは、レッスン終了後から翌朝まで、お好きな時間にお風呂に浸かれます。

疲労回復やけがの予防のため、ストレッチを行います。

スポーツハイムご宿泊の方で、シニアレーシングと不整地入門は夕食前、その他のシニアコースは朝食前と夕食前にストレッチを行います。(夕食前のストレッチは、ハイム泊のすべてのコースで行っています)

### シニアコース

現地でクラス分けを行うベーシックなコースです。初心者～上級者まですべてのレベルの方にご入校いただけます。初めてご参加の方や、久しぶりにスキーをする方も安心してご入校ください。

### シニアスペシャルコース

各クラスの技術レベルと担当教師が決まっているコースです。お申込み時にご自身のレベルに合ったクラス(担当教師)をご指定ください。現地でのクラス分けはありません。教師の判断により指定のクラスを変更していただく場合があります。  
※初心者～中級Cクラスは担当教師の指名はありません。現地でクラス分けを行います。  
※初入学で中級以上の方は、クラス分けのあるシニアコースをおすすめいたします。

### シニア不整地(コブを含む)入門

コツを覚えて楽しく滑るためのレッスンです。整地で基本を確認しながら、易しいコブ状の地形や、悪条件に変化したゲレンデに挑戦しましょう。

中級A・B

1期・2期

主に易しい非圧雪斜面を中心に行います。(状況に応じてコブを含む)

3期

主に易しいコブ斜面を中心に行います。(状況に応じて新雪を含む)  
※当日のゲレンデコンディションにより内容が変更になる場合があります。

### シニアスプリングコース

シーズンが長い奥志賀ならではの春スキーを満喫! 宿舎はホテルとペンションの設定です。  
【申込資格】不整地(コブを含む)をシュテム以上で滑れる方～  
※3期はコブ・不整地を中心としたレッスンです。

中級B以上

## シニアコース一覧

会期によっては技術レベルでの申込資格がございます。技術レベルは上記をご覧ください。◎があるコースはリフト券バック対象コースです(別途料金)。

シニアコース 【申込資格】初心者～(50歳以上)

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	12月13日(月)PM～12月17日(金)AM	スポーツハイム	70,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	35	
2期	1月24日(月)PM～1月28日(金)AM	スポーツハイム	70,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	40	◎
3期	2月28日(月)PM～3月4日(金)AM	スポーツハイム	70,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20	◎

シニアスペシャルコース 【申込資格】50歳以上 / 1期・3期＝初心者～ 2期＝中級以上  
【募集定員】各教師1名に付き7名

会期	日程	担当教師	会費	会費内訳	◎	
1期	12月20日(月)PM～12月24日(金)AM	上級 / 三上信二 中級A / 塚脇幸子・宮崎裕佳 中級B / 春野貞和 中級C、初級A・B / 指名なし(現地でクラス分け) 初心者 / 指名なし	中級B以上	78,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	◎
			初心者～中級C	70,000		
2期	1月11日(火)PM～1月14日(金)AM	上級 / 宮崎裕佳 中級A / 塚脇幸子・山田由記子・三上信二 中級B / 春野貞和・野田隆弘 中級C / 指名なし(現地でクラス分け)	中級B以上	63,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	◎
			中級C	57,000		
3期	2月14日(月)PM～2月18日(金)AM	上級 / 野田隆弘 中級A / 中路信雄・馬場猛 中級B / 塚脇幸子・山田由記子 中級C、初級A・B / 指名なし(現地でクラス分け) 初心者 / 指名なし	中級B以上	78,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	◎
			初心者～中級C	70,000		

●お願い シニアスペシャルコースは、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。ご自身の技術レベルと異なるクラスへお申込みされる際には、事前にスキースクールへご確認いただくことをおすすめいたします。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)

シニア不整地(コブを含む)入門 【申込資格】中級A・B(50歳以上)

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	1月17日(月)PM～1月21日(金)AM	スポーツハイム	70,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	14	◎
2期	2月21日(月)PM～2月25日(金)AM	スポーツハイム	70,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	14	◎
3期	3月22日(火)PM～3月25日(金)AM	スポーツハイム	57,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	14	◎

シニアスプリングコース 【申込資格】中級B以上(50歳以上)

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	4月11日(月)PM～4月15日(金)AM	シャレークリスチャニア(ツイン)	73,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	16
		シャレークリスチャニア(シングル)	86,500		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	100,000		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	126,500		
		グランフェニックス(ツイン)	100,000		
		グランフェニックス(シングル)	113,300		
2期	4月18日(月)PM～4月22日(金)AM	コットンハウス(ツイン)	73,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	16
		コットンハウス(シングル)	81,000		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	100,000		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	126,500		
		グランフェニックス(ツイン)	100,000		
		グランフェニックス(シングル)	113,300		
3期	4月25日(月)PM～4月28日(木)AM ※この会期はコブ、不整地を中心に、易しい状況からレッスンを展開します。	コットンハウス(ツイン)	58,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	12
		コットンハウス(シングル)	64,000		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	76,000		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	96,000		
		グランフェニックス(ツイン)	77,300		
		グランフェニックス(シングル)	87,500		

### その他のご案内

- 初心・初級クラスの開講 初心・初級クラスは、お申込み後にスキースクールへリクエストいたします(申込資格に初心者・初級者が含まれる会期のみ)。お早目の申込みをお願いいたします。ご希望に添えない場合もございますので予めご了承ください。
- ミーティング 開講中にミーティングを2回行います。(初日の夕食後に1回、雪上もしくはスポーツハイム館内でクラスごとに1回を予定)。担当教師同席の会食は行いません。尚、今後の新型コロナウイルスの感染状況により運用内容を変更する場合がございます。
- 指定宿舎 シニアスペシャルコースは指定宿舎にご宿泊のみのお取扱いとなります。
- 国内旅行保険 万一の事故に備え傷害や相手方のために、ご自身で国内旅行保険に加入されることをおすすめします。
- その他の50歳以上の方対象コース  
ジャイアントスペシャルコース1期、杉山進スペシャルコース1期・5期  
山スキー入門講座3期、野沢コース2期、月山コース6期・8期