

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・アウトトレ】  
 ※TA鍵1期、奥志賀スペシャル9期はコットンハウス。  
 【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) 午前閉講⇒11:15 午後閉講⇒15:15  
 ※午前、午後の開講・閉講は右記日程をご確認ください。

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  
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  
緩斜面での初歩的なパラレル程度
- 中級C 体力に自信がない方、スローペース希望の方  
シユテム程度～初歩的なパラレルの導入程度
- 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

### 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14日(金)PM～12月16日(日)PM	中級A以上	塚脇誠	41,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2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」	
	28,200			講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
※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(土)AM～12月16日(日)PM	中級A以上	森川敬介	28,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	★シークエンス:大事な運動要素をじっくりと!(I)	
3期	12月22日(土)AM～12月24日(月)PM	上級A・B・C	野田隆弘	44,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	シーズン初めのポジション確認	
		中級A以上	高瀬清久			シーズン初めのバランストレーニングと運動	
TA鍵1期	12月28日(金)AM～12月30日(日)AM	上級A・B・C	鍵周作	51,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	状況に合わせたスキー操作	
※宿舎はコットンハウスです。相部屋(バス・トイレなし)のみ。集合/9:30「森の音楽堂」前							
TA鍵2期	12月30日(日)PM～1月1日(火)AM	上級A・B・C	鍵周作	38,300	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	状況に合わせたスキー操作	
4期	1月3日(木)PM～1月6日(日)PM	中級A以上	森川敬介	58,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	★シークエンス:大事な運動要素をじっくりと!(II)	
5期	1月4日(金)AM～1月6日(日)PM	上級C	M r . X	44,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	高身長・大きな声のM r . X「突然上達!」	
6期	1月12日(土)AM～1月14日(月)PM	中級A・B	野田隆弘	44,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	洗練されたスキー操作を学ぼう:整地編	
7期	1月18日(金)AM～1月20日(日)PM	中級A・B	塚脇誠	44,700	講習3日、2泊、2夕食、2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:股関節の使い方をターン運動へ展開編」	
	28,200			講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
※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28日(月)PM～2月1日(金)AM	中級A以上	森川敬介	72,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	★シークエンス:大事な運動要素をじっくりと!(III)	
		中級A・B	塚脇幸子			オーストリアの秘伝:中級編	
9期	2月4日(月)AM～2月7日(木)PM	中級A・B	M r . X	65,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	高身長・大きな声のM r . X「突然上達!」	
※宿舎はコットンハウスです。集合/9:30「森の音楽堂」前							
10期	2月9日(土)AM～2月11日(月)PM	中級A以上	森川敬介	44,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス:大事な運動要素をじっくりと!(IV) ※ファットスキーのレンタルをご希望の方は、開講1週間前までにご予約ください。	
		中級A	宮崎裕佳			★シークエンス:宮崎流「不整地のコツ」(I)	
11期	2月16日(土)AM～2月17日(日)PM	上級A・B・C	石田優季	28,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	スキーの性能を引き出し、雪面と圧力のやり取りを楽しもう	
		中級A・B	畠山浩一			快適スキーコントロール/意のままにスキーを操るには	
12期	2月23日(土)AM～2月24日(日)PM	中級B以上 初心者～中級C	右ページ参照	28,200 24,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
13期	2月23日(土)AM～2月24日(日)PM	中級A	宮崎裕佳	28,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	★シークエンス:宮崎流「不整地のコツ」(II)	
14期	3月4日(月)PM～3月8日(金)AM	中級A	宮崎裕佳	71,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	★シークエンス:宮崎流「不整地のコツ」(III)	◎
15期	3月21日(木)PM～3月24日(日)PM	中級A以上	高瀬清久	58,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	春雪の楽しみ方	
		中級A	宮崎裕佳			★シークエンス:宮崎流「不整地のコツ」(IV)	
16期	4月6日(土)AM～4月7日(日)PM	中級B以上	右ページ参照	28,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	右ページ参照	
17期	4月12日(金)PM～4月14日(日)PM	中級B以上	右ページ参照	41,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	右ページ参照	
	28,200			講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
18期	4月19日(金)PM～4月21日(日)PM	中級B以上	右ページ参照	41,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	右ページ参照	
	28,200			講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
19期	4月27日(土)AM～4月29日(月)PM	上級C	森川敬介	44,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ザラメ雪を快適に滑るコツ	
TA鍵3期	4月27日(土)AM～4月29日(月)PM	上級A・B・C	鍵周作	44,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	状況に合わせたスキー操作	
20期	4月30日(火)PM～5月2日(木)AM	中級A・B	野田隆弘	37,700	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	洗練されたスキー操作を学ぼう:コブ編	

◎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を行います。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。

森川敬介「大事な運動要素をじっくりと!」	宮崎裕佳「宮崎流 不整地のコツ」
I (2期):基本姿勢・ポジション	I (10期):両脚の動きの確認(前編)
II (4期):重心移動(上下・左右)	II (13期):両脚の動きの確認(後編)
III (8期):重心移動(前後)、足首の利用	III (14期):重心移動を使う(前編)
IV (10期):整地・不整地・応用	IV (15期):重心移動を使う(後編)

#### ●12期の申込資格と担当教師

申込資格	担当教師
上級A・B	石田優季
上級C	春野貞和/森川敬介
中級A	杉山公信/馬場猛
中級B	塚脇幸子
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

#### ●16期の申込資格と担当教師

申込資格	担当教師	内容
上級A・B・C	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	馬場猛	コブ攻め(勇氣の出し方と連続ターンの秘訣)
中級A	宮崎裕佳	春雪攻略!基本姿勢から滑りを見直す
中級A・B	春野貞和	春雪をゆったり、楽に滑るには!?
中級B	塚脇幸子	春を楽しむ楽ちんスキー

#### ●17期の申込資格と担当教師

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

#### ●18期の申込資格と担当教師

申込資格	担当教師	内容
上級A・B	中路信雄	オールラウンド
上級C	石田優季	コブ克服(チャレンジ) ※1
上級C	春野貞和	コブ克服(じっくり) ※2
中級A	杉山公信	オールラウンド
中級A・B	宮崎裕佳	コブ克服(じっくり) ※2
中級B	畠山浩一	オールラウンド

※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A・B・C 3期:上級A・B・C

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お楽しみください。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員	リフト券バック
1期	3月18日(月)AM～3月20日(水)AM	スポーツハイム	54,700	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20日(水)PM～3月22日(金)AM	スポーツハイム	48,000	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22日(金)PM～3月24日(日)PM	スポーツハイム	54,700	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	エレガント&パワフル	9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。

### 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息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 【申込資格】上級A・B・C

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15日(土)AM～12月16日(日)PM	26,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	ポジショニング/個人課題の確認	9名
2期	12月22日(土)AM～12月24日(月)PM	41,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	スキー関節のトレーニング(低速～中速)	9名
3期	12月31日(月)AM～1月2日(水)PM	42,200	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	スキー関節のトレーニング(中速～高速)	9名
4期	1月12日(土)AM～1月14日(月)PM	41,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	外向傾姿勢トレーニング	9名
5期	2月9日(土)AM～2月11日(月)PM	41,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ターン姿勢の洗練	9名
7期	2月23日(土)AM～2月24日(日)PM	26,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	急斜面でのエッジング、コントロール	9名
8期	3月9日(土)AM～3月10日(日)PM	26,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	ボール滑走によりエッジングの質を高める	9名
9期	3月16日(土)AM～3月17日(日)PM	26,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	エッジングと“加重”位置(中速)	9名
10期	3月23日(土)AM～3月24日(日)PM	26,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	エッジングと“加重”位置(高速)	9名
11期	4月6日(土)AM～4月7日(日)PM	26,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	撥れたボールコース滑走によりバランス対応力を高める	9名
12期	4月13日(土)AM～4月14日(日)PM	26,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	コブでのバランス、ストックワーク	9名
13期	4月27日(土)AM～4月29日(月)PM	41,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	コブでのエッジング、コントロール	9名
14期	5月3日(金)AM～5月6日(月)AM	55,000	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	コブ三昧、来期への課題	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 【申込資格】上級A・B・C

さまざまな条件は最高のコーチです。オフビ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
6期	2月16日(土)AM～2月17日(日)PM	26,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	オフビステ滑走により条件対応力を高める	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、入校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に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がありますのでご了承ください。

お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル ☎ 03-3562-5988