

# テレマークコース 日本テレマーク協会(TAJ)公認校

長いシーズン、パウダースノーが楽しめる奥志賀ならではのコースです。

空いてるゲレンデでゆっくり受講されたいシニア(50歳以上)向けの平日コースや  
ゆったりと自然を楽しむスノーハイキングコースも開講、ゲレンデでは味わえない至極の時間が体験できます。  
経験者は今シーズンも…お約束のパウダー三昧を！

会期

日程

会費

スクールガイド、又はWEBパンフレットP14、15、19をご覧ください。

初めてご参加のお客様へ

## 服装

アルペンスキーとほぼ同じ。3月以降は特に歩きや登りの時に汗をかく事がありますので温度調節が出来るように重ね着をお勧めします。

## 帽子

ヘルメットをお持ちの方はご持参下さい。12月～3月は耳の隠れる防寒用毛糸の帽子を。3月以降は日差しが強いのでキャップやサンバイザーのような日よけがあると便利です。

## 手袋

冬季は必ず防寒用グローブをご用意下さい。奥志賀はマイナス10度を越える事もあります。アンダー手袋も便利です。3月以降は天気の良い日に野外で昼食をとる事がありますのでその際にアンダー手袋や薄手の手袋があると便利です。

## 用具

これからテレマークを始められる方にはレンタルスキーをお勧めします。まずはレンタルでテレマークの楽しさをご体験下さい。購入希望の方は担当教師にお尋ね下さい。用具のアドバイスを致します。(スポーツハイムではテレマークの板・ブーツ・ストックの販売もしております)

## レンタルスキー(スキー板・ブーツ・ストック)

料金 (セット価格)	1日	2日	3日
	3,000円	5,500円	7,500円

サイズを事前にご予約下さい

- ・スキー板 → 身長
- ・ブーツ → 足のサイズ

- ※ レンタルスキーご利用の方は開講日、集合時間の30分前までにスキーの服装でスキーロッカーへご集合下さい。料金は返却時、現地でお支払い下さい。
- ※ アルペンスキーブーツをお持ちの方はインナーブーツを持参してみてください。よりテレマークブーツがフィットする事もあります。
- ※ スtockにつきましてはレンタルスキーのセット価格に含まれておりますがアルペンスキーの物をお持ちの方はご持参下さい。

## 持ち物

- ・ テレマークスキー用具一式(板、ブーツ、ストック)
- ・ スキーウェア
- ・ アンダーウェア、靴下
- ・ 手袋(防寒用)
- ・ 帽子(防寒用)
- ・ ゴーグル
- ・ サングラス
- ・ 日焼け止め
- ・ デイパック(3月以降は弁当、コップ、水筒やペットボトル等を入れる事がある為必要です)
- ・ 行動食(チョコレートや飴など、3月以降ツアーの時は特に必要です)
- ・ 雪上に座る時のマット(3月以降はあると便利です)
- ・ 雨具、日よけ帽子(3月以降、春はご用意下さい)
- ・ 洗面用具、タオル、寝巻(宿舎に用意がありません)

\* お持ちの方は…スコップ、ビーコン、ヘルメット、シールをご持参下さい。

## リフト代

原則としてアルペンスキーと同じようにご用意下さい。  
(スクールガイド又はWEBパンフレットP5にリフト料金表あり)  
3月以降、ワンデーでツアーに出かける時は教師とご相談下さい。

## 現地参加

会期の日程でスポーツハイム以外の志賀高原の宿舎に宿泊されて講習のみ受講も可能です。

講習料	①～⑥	1日	7,000円
	⑧⑩～⑮	2日	14,000円
	⑰～⑳㉑㉒㉓	3日	21,000円
	⑨	1日	8,000円
		2日	15,000円

## プライベートレッスン・教師派遣

会期以外の日程でレッスンやツアーガイドをご希望の方は下記の金額で承ります。

	プライベートレッスン(～9名)	教師派遣(10名以上)
2時間	15,000円	18,000円
4時間	28,000円	28,000円
5時間又はツアー	36,000円	38,000円

会期のご案内

シニアコース：50歳以上対象

会期番号	担当教師は藤沢正孝1名、定員7名です。全く初めてテレマークをされる方や、テレマーク経験の少ない方、体力に自身の無い方、ゆっくり受講されたい方にお勧めのコースです。
②③⑤⑩ ⑫⑬⑳	③⑫期は特に全く初めての方対象のコースです。50歳以上の方でも、テレマーク経験中級以上の方や体力のある方は、シニア以外のコースをお勧めします。

レギュラーコース：初心者～上級者まで対象

会期番号	年齢は問わず、どなたでも参加できるコースです。テレマーク経験に応じて大まかなクラス分けをして、レッスンをを行います。奥志賀は湿気の少ないパウダースノーが期待出来ますが、非常に低温で、体感温度が低い時がありますので、各自防寒には充分ご注意ください。1日のうち、5時間以上雪上講習となる事もありますので、カイロや水筒(お湯や温かい飲み物)の持参が便利です。体力のある方にお勧めのコースです。
①④⑥ ⑪⑬⑮	

「野沢温泉でパウダー」コース：テレマーク経験者対象

会期番号	用具をお持ちの方が対象のコースです。殆どのオフピステが滑走可能の広大な野沢温泉スキー場のパウダーをリフトを使って滑りまくりです。滑走後の温泉、外湯巡りも合わせてお楽しみ下さい。宿泊はシーハイル(ペンション)となります。夕食は郷土色豊かな居酒屋で。持ち物は志賀高原でのスクールと同じです。
⑦	

「スノーハイキング(志賀高原)」コース：初心者～経験者対象

会期番号	志賀高原内で標高差の少ない林道や山の中をヒールフリーのスキーで1日ハイキング。担当教師は藤沢正孝1名、定員は7名です。静かな林の中でティーブレイクも。山スキー、クロスカントリースキーでのご参加も可能です。レンタルの必要な方は必ず会期前にご予約下さい。⑮⑳㉑㉒期のレギュラコース会期中もご希望の方対象に行います。
⑧⑭⑳	

「山田誠司とパウダー」コース：中級者以上対象(初心者・初級者クラスはありません)

会期番号	2/6(土)は通常のレッスンとなり、ご希望の方を対象にビーコン他の講習会(長くて半日程度を予定)を行います。ビーコンをお持ちでない方もご参加下さい。(株)キャラバンのスタッフにご指導いただきます。「持っはいるが、使い方の分からないビーコン」、オフピステを楽しむ者の命を守る為にも是非この機会に学びましょう。お持ちの方はビーコンの他、スコップ、アバランチプローブ(ゾンデ棒)もご持参下さい。2/7(日)は恒例の山田誠司氏を講師に楽しいレッスンを。例年好評の為、お早目のご予約をお勧めします。
⑨	

「スノーハイキング(美ヶ原高原)」コース：テレマーク又はクロスカントリー経験者対象

会期番号	美ヶ原高原(標高2,000m)で景色を楽しみながらのスキーハイキング。原則として用具をお持ちの方でテレマーク又はクロスカントリーの経験のある方が対象です。標高差がなく、リフトはありません。クロスカントリースキーでのご参加も可能です。標高が高いので晴天でも低温です。十分な防寒をご用意下さい。山本小屋(ロッジ2泊6食付)に宿泊です。担当教師は藤沢正孝1名、定員は7名です。
⑯	

会期のご案内

レギュラーコース：初心者～上級者まで対象

<p>会期番号</p>	<p>年齢は問わず、どなたでも参加できるコースです。テレマークの経験に応じて大まかなクラス分けをして、レッスンを行ないます。積雪量も多く、日も長くなり、テレマークには最適なシーズンです。⑰⑲⑳期は天候により、冬にも春にもなる時期なので、服装等両方のご用意をお願いします。㉔期以降はかなり温度が高くなる時もありますので、雨具をご持参下さい。どの会期も天候と雪の状況に応じて、ワンデーツアーを行います。岩菅方面、竜王～丸山林道、竜王～土橋等、コースは多彩です。ディパック、飲み物(ペットボトルはスポーツハイムで販売あり)、行動食(チョコ、飴等)、コップ又は食器をご持参下さい。ツアーによっては昼食に屋外食(パンとスープ程度)のご用意がございます(経費は会費に含まれておりませんので、実費を現地にしてお支払い下さい)。ディパックは着替えやシールが入る余裕のある大きさのものと便利です。</p>
<p>⑰⑲⑳ ㉔㉕㉗</p>	

「岩菅山ツアー」コース：テレマーク経験者対象

<p>会期番号</p>	<p>志賀高原の主峰「岩菅山(2,295m)」と最高峰「裏岩菅山(2,337m)」をシール登高して上からの展望と山の中の滑走を日帰りで見学します。担当教師は藤沢正孝1名、定員は7名です。⑲期のレギュラーコース会期中もご希望の方対象に行います。シール、飲み物(ペットボトルはスポーツハイムで販売あり)、弁当、行動食(チョコ、飴等)、防寒着及び雨具等をご持参ください。</p>
<p>㉒</p>	

「妙高キャンプ」コース：中級者以上対象

<p>会期番号</p>	<p>用具をお持ちの方が対象です。妙高高原山麓笹ヶ峰でのテント泊となります。雪上キャンプに必要なシュラフ、マット、食器、ヘッドランプ等の個人装備をご持参下さい(テントは会費に含みご用意がございます)。シールをつけて自分の足で登った分を滑る、リフトのない本当の意味での大自然での滑走をお楽しみ下さい。三田原山、妙高山等、天候や雪の状況でコースを選びます。個人装備の詳細についてはスギヤマトラベル:角田迄お尋ね下さい。</p>
<p>㉔</p>	

「GWフリープラン」コース：テレマーク経験者対象

<p>会期番号</p>	<p>ゴールデンウィーク4/29～5/5の7日間のうち、お好きな日程を1泊2日単位でご参加いただくフリープラン。志賀高原の残雪の状況と天候に合わせて楽しいエリアを滑ります。オフピステの他、オンピステでのコプレッサン等も受講者のご希望に応じて行います。ディパックもご持参下さい。</p>
<p>㉘</p>	