

Intensive

目的別集中

目標達成に向けて集中的に取り組むコースです。

SKI

初心者

初級者

中級者

上級者

中学生以上

奥志賀

※会期によって申込資格が異なります。

- 【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・アウトトイレ)
※一部他宿舎もあり。
コース一覧をご覧ください。(宿舎詳細はこちら)
- 【最少催行人員】

各期2名(種目別、検定は1種目に付き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。
(コブ特訓5期～7期のみ)
コットンハウスにてご準備いただき、開講時間までに「森の音楽堂」前にご集合ください。
※集合場所についてはこちらのエリアMAPでご確認ください。
- 【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・閉講はコース一覧の日程でご確認ください。



目的別集中

目的別集中コース

具体的な技術に特化したレッスンから、レギュラーコースを基盤としたベーシックなレッスンまで、さまざまな角度から上達にアプローチします。
[レッスンカレンダー](#)と併せてご覧ください。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[こちら](#)をご覧ください。

■目的別集中コース一覧

■コブ特訓コース

未経験:コブ斜面を滑ったことがない方や、コブに慣れていない方向き。コブの滑り方を基本から学びます。
入門:コブ斜面の経験はあってもなかなか慣れない方向き。基本姿勢、コブ形状の把握、ラインどり等の必要な要素をお伝えします。
チャレンジ:ある程度コブに慣れている方や、ゆっくりなら滑れる方向き。エッジングや切り換え動作を磨きスムーズな連続ターンを目指します。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員
1期	中級A・B					
	1月23日(金)PM～1月25日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	未経験:簡単な凹凸に慣れよう	7
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	71,500			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	84,700			
	1月24日(土)AM～1月25日(日)PM	スポーツハイム	30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	42,500			
奥志賀高原ホテル(シングル)		49,100				
2期	中級B以上					
	2月6日(金)PM～2月8日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	入門:基本姿勢／脚部の捻り操作・足場作り	12
	2月7日(土)AM～2月8日(日)PM		30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
3期	中級A以上					
	3月14日(土)AM～3月15日(日)PM	スポーツハイム	30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	入門:基本姿勢／曲げ伸ばしやストックのタイミング	7
4期	中級A以上					
	3月20日(金)AM～3月22日(日)PM	スポーツハイム	51,400	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	チャレンジ:吸収動作と切り換えの一体化	12
5期	中級B以上					
	4月6日(月)PM～4月8日(水)AM	コットンハウス(ツイン)	50,800	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	入門:ブレない基本姿勢とラインどり	7
		コットンハウス(シングル)	56,800			
6期	中級B以上					
	4月8日(水)PM～4月10日(金)AM	コットンハウス(ツイン)	50,800	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	入門:ブレない基本姿勢とラインどり	7
		コットンハウス(シングル)	56,800			
7期	中級A以上					
	4月13日(月)PM～4月15日(水)PM	コットンハウス(ツイン)	55,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	チャレンジ:ブレない基本姿勢と破綻を防ぐ技	7
		コットンハウス(シングル)	61,000			

■検定コース

最終日に検定を行うコースです。ゴールドとセミゴールドは苦手種目ごとのクラス、その他は、受検メダルごとのクラス編成です。
お申込み時に受検メダルをご申告ください。※シニア検定はありません。
【検定種類】国際スキー技術検定:ゴールド、セミゴールド、シルバー、セミシルバー
杉山オリジナル:プラチナ(ゴールド所持者対象)

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	中級C以上				
	3月13日(金)PM～3月15日(日)PM	スポーツハイム	47,900	講習2.5日、2泊、2夕食、検定代1回	30
	3月14日(土)AM～3月15日(日)PM		31,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食、検定代1回	

■スキーインテンシブコース

弱点や課題に対して集中的に取り組む、パーツ練習に重きをおいたレッスンです。パーツ練習の積み重ねは運動を理解するために効果的。スキルアップするための土台を作りましょう。

会期	申込資格	内容	練習の効果がとくに期待できるシチュエーション
1期	中級A以上	足首、膝、股関節の曲げバランスと動作に着目し、スピード・リズム・ターン弧の調整を目指します。	主にリズム感とターンコントロール
2期	中級A以上	基本姿勢をもとに荷重動作に着目し、動作タイミングの変化を反復することでスキーのズレ、切れのコントロールを目指します。	主に力強さとターンの切れ

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	1月30日(金)PM～2月1日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	7
	1月31日(土)AM～2月1日(日)PM		30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	
2期	2月21日(土)AM～2月23日(月)PM	スポーツハイム	51,400	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	7
		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)	89,200		

■種目別コース

技術種目別のクラス編成で、効率的にレベルアップを目指します。お申込み時に種目をお選びください。

種目	会期	申込資格	内容
オールラウンド	1期・2期	初級A以上	レギュラーコースと同様の内容です。基本姿勢、正しいエッジングやターン技術を習得しましょう。
ショートターン	1期・2期	中級B以上	ショートターンに必要な脚部と上体の逆捻りや脚部の同調操作に重点を置いて滑り込みます。
不整地 (新雪・コブを含む)	1期	中級A以上	主に熊落としコースなど急斜面を使い、安定した滑走と斜度感をつかむコツをお伝えします。
検定対策	2期	ゴールド・セミゴールド 受検希望者	自信をもって挑めるように、実際の検定斜面でコツをお伝えします。※レッスン内で検定は行いません。受検ご希望の方は現地でお申し付けください(検定代別途)。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	1月16日(金)PM～1月18日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	37
	1月17日(土)AM～1月18日(日)PM		30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	
2期	2月13日(金)PM～2月15日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	39
	2月14日(土)AM～2月15日(日)PM		30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	



レギュラーコースの内容に温泉や写真撮影をプラス！

レギュラーコースのベーシックなレッスンに、コースによって温泉ツアーや写真撮影がプラスされたプログラムです。※温泉ツアーと写真撮影はそれぞれ別のコースです。

■温泉ツアーコース

2日目以降の午後は、温泉とスキーのどちらかを自由に選べるプランです。温泉希望の方は湯田中、渋などの温泉へ(送迎付・温泉代別途)、スキー希望の方はスキー講習をお楽しみください。(28日の午後は温泉のみの設定です。スキーのレッスンはありません。)

※温泉・スキーのどちらかを選択できる日の午後は、スキーを選択された方のみでのクラス分けになるため、担当教師やクラス編成が午前と変わる場合があります。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	初級A以上	スポーツハイム	82,300	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15
	1月26日(月)PM～1月30日(金)AM				

■写真撮影付レッスン

写真撮影付のレッスンです。(通常行っているビデオ撮影もあります。)撮影した写真をデータにてお渡しいたします。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	中級C以上	スポーツハイム	65,600	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	15
	3月16日(月)PM～3月19日(木)AM				

大学生のためのコース

通常のレギュラーコース(詳細は[こちら](#))にもご参加いただけますが、同年代の方とスキーを楽しみたい大学生や専門学校生の方にはこちらのコースもおすすめです。

■大学生コース

大学、短大、専門学校等の学籍をおもちの方が対象のコース。現地受付時、学生証のご提示をお願いいたします。

※高校生はご参加いただけません。

会期中の1日は、天候等の状況をみてスキー技術レベルごとに遠足に出かけます。

中級B以上の方／奥志賀高原スキー場山頂から竜王まで、ツアーコース(林間)を滑走します(ハイク約40分あり)。持ち物は別途ご案内いたします。

※レギュラー14期と合同で行います。

初心者～中級Cの方／いくつかのスキー場が連なる広大な志賀高原を遠足し、さまざまなゲレンデを滑ります。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	初心者～	スポーツハイム	76,300	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15
	3月2日(月)PM～3月6日(金)AM				

コース共通のご案内

- 奥志賀高原ホテルの部屋タイプ(コブ特訓1期、スキーインテンシブ2期)
ツインは本館スタンダードツイン、シングルは本館スタンダードシングルです。
- スポーツハイム以外の宿舎にご宿泊の方の集合時間
開講日以外の集合はAM8:45スポーツハイムです。天候不良でリフト運休の際は、シャトルバスをご利用いただき8:45までにスポーツハイムにご集合ください。
- リフト券バック(スポーツハイム泊対象)
スポーツハイム泊の18歳～59歳の方は会期によってリフト券バックがご利用いただけます(別途料金)。詳細は[こちら](#)をご確認ください。
60歳以上の方は一般販売のシニア券がお得なためリフト券バックのご用意はございません。