

Racing

レーシング

ポール入門から本格レーサーまで充実のプログラム。

SKI

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。シニアレーシングは50歳以上。

- 【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・アウトイレ)
- 【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
1/17(3期)、1/31(5期)、2/14(7期)、3/7(9期)、3/14(10期)
は8:30
※4期・6期(一の瀬)はコース一覧の日程でご確認ください。
- 【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。



レーシング

レーシングコース

担当教師：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、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。

■レーシングコース一覧

[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。

レーシングコース							
・4期、6期は一の瀬スキー場でのトレーニングです。集合時間・場所は下記日程でご確認ください。							
会期	日程	申込資格	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員
1期	12月30日(火)PM～1月3日(土)AM	中級A以上	スポーツハイム	86,000	講習4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
2期	1月3日(土)PM～1月5日(月)AM	中級A以上	スポーツハイム	44,700	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	SLⅠ(入門①):ショートターンの質の向上トレーニング&SLテクニックの基礎(ショートポール入門)※ネトロンポール使用 (ポール入門者歓迎)	15
	1月3日(土)PM～1月4日(日)PM			27,700	講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食		
3期	1月16日(金)PM～1月18日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	49,700	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	SLⅡ(入門②):SLテクニックの基礎(ショートポール入門)&ショートターンの質の向上トレーニング※ネトロンポール使用 (ポール入門者歓迎)	15
	1月17日(土)AM～1月18日(日)PM			32,400	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
4期	※初日の集合／一の瀬ダイヤモンドゲレンデ券売所前:23日=14:00 24日=9:00 送迎を予約された方はスポーツハイム玄関前:23日=13:30 24日=8:30 スポーツハイムご宿泊の方には送迎があります。ご希望の方はお申込み確定後にご予約ください(先着9名)。送迎車が満席の場合、自家用車での移動をお願いすることもあります。予めご了承ください。						
	1月23日(金)PM～1月25日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者推奨)	スポーツハイム	49,700	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	一の瀬コースⅠ:スーパーG(入門)&GSL(実践)トレーニング	15
	1月24日(土)AM～1月25日(日)PM			32,400	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
5期	1月30日(金)PM～2月1日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者推奨)	スポーツハイム	49,700	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	SLⅢ(入門③):SLの基礎から展開／徹底したショートポールトレーニング	15
	1月31日(土)AM～2月1日(日)PM			32,400	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
6期	※初日の集合／一の瀬ダイヤモンドゲレンデ券売所前:6日=14:00 7日=9:00 送迎を予約された方はスポーツハイム玄関前:6日=13:30 7日=8:30 スポーツハイムご宿泊の方には送迎があります。ご希望の方はお申込み確定後にご予約ください(先着9名)。送迎車が満席の場合、自家用車での移動をお願いすることもあります。予めご了承ください。						
	2月6日(金)PM～2月8日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者推奨)	スポーツハイム	49,700	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	一の瀬コースⅡ:急斜面含むGSL実践トレーニング	15
	2月7日(土)AM～2月8日(日)PM			32,400	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
7期	2月13日(金)PM～2月15日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者推奨)	スポーツハイム	49,700	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	SLⅣ(展開):SLの基礎から実践への展開／ロングポールへの対応トレーニング	15
	2月14日(土)AM～2月15日(日)PM			32,400	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
8期	2月21日(土)AM～2月23日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	54,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	SL&GSLポールトレーニング(タイムトライアルトレーニング含む)&レーシングのためのフリー滑走トレーニング	15
9期	※大会参加コース／ご入校の方は全員「45スキー大会」(3/8奥志賀)にご参加いただきます。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。大会の詳細は次ページのご案内をご覧ください。						
	3月6日(金)PM～3月8日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	49,700	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	最速の実践・戦術トレーニング(45スキー大会対策)	20
	3月7日(土)AM～3月8日(日)PM			32,400	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
10期	3月13日(金)PM～3月15日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者推奨)	スポーツハイム	49,700	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	GSL実践・戦術トレーニング(レース・タイムトライアルトレーニング含む)／25/26シーズンのまとめ	15
	3月14日(土)AM～3月15日(日)PM			32,400	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
11期	3月20日(金)AM～3月22日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者推奨)	スポーツハイム	54,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	SLⅤ(実践):SLの実践・戦術を展開／SL最速テクニック(タイムトライアルトレーニング含む)	15

シニアレーシングコース		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
会期	日程	申込資格	宿舍	会費	会費内訳	内容	定員
1期	1月19日(月)AM ～1月23日(金)AM	中級B以上(50歳以上)	スポーツハイム	91,600	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食	ポール入門Ⅰ：ポール(旗門)滑走に挑戦！／ポール(ショートポール含む)の滑り方を練習 (ポール入門者歓迎)	12
2期	2月9日(月)AM ～2月13日(金)AM	中級B以上(50歳以上)	スポーツハイム	91,600	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食	ポール入門Ⅱ：ポール(旗門)滑走の基礎から展開／ポール滑走をじっくり体験・練習 (ポール入門者歓迎)	12
3期	3月2日(月)AM ～3月6日(金)AM	中級A以上(50歳以上)	スポーツハイム	91,600	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食	最速への実践・戦術トレーニングを展開(4Sスキー大会対策を含む)	15
4期	3月16日(月)AM ～3月19日(木)AM	中級B以上(50歳以上)	スポーツハイム	72,400	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	25/26シーズンのまとめ&26/27に向けての第一歩／ポール未使用トレーニング&ピンポイントトレーニング含む (ポール入門者歓迎)	15

その他のご案内

- ポール経験** レーシング：1期・2期・3期は、ポール入門者向けの展開も含みます。同時に、アルペンスキー運動技術の基礎の再確認にも効果的です。4期・5期・6期・7期・10期・11期はポール経験者推奨のため、ポールが初めての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。
シニアレーシング：1期・2期は、フリー滑走とポール滑走の基本からじっくり体験・練習できる、ポール入門者向けのプログラムで展開します。
- 用具** レーシングは下記の用具を必ずお持ちください。
- 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、チンガードのレンタルはありません。
- トレーニング内容** 天候やゲレンデ状況等により、トレーニング内容を変更する場合があります。予めご了承ください。
- 小学生のご参加** 保護者の方と一緒に申込みいただくことを条件に、9期大会参加コース(スポーツハイム泊)のみ小学生のご参加が可能です(講習のみの参加はできません)。子供料金の設定はありませんので予めご了承ください。

5期	SLプロテクター(シンガード)
7期・11期	SLプロテクター(シンガード、パンチガード、チンガード付きヘルメット)
4期・6期(一の瀬)	ヘルメット(FIS規格を推奨)

※シンガードは膝・脛、パンチガードは手、チンガードは顔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。



杉山スキー&スノースポーツスクール主催
第50回 4Sスキー大会

GSL競技と技術コンテストの2種目を開催！
レーサーも基礎スキーヤーも、大人もお子さまも！
お気軽にご参加ください。

- 【開催日】 3月8日(日)
- 【受付時間・場所】 AM8:45
奥志賀高原スキー場第4ゲレンデのゴール付近にお越しください。
- 【種 目】 ①GSL(大回転)
②技術コンテスト(総合滑降)
- 【競技会場】 奥志賀高原スキー場第4ゲレンデ
(②のC、D、E、F、Gクラスは熊落としコース)
- 【参加資格】 杉山スクールにご入校経験のある小学1年生以上の男女(中級A以上)
※ヘルメットを必ず着用してください。
- 【クラス】 A：小学1～3年 B：小学4～6年
C：中学・高校生 D：19～35歳
E：36～49歳 F：50～59歳
G：60～69歳 H：70～79歳
I：80歳以上
- 【参加費】 6,000円(保険代込)
※レギュラー15期・奥志賀スペシャル10期・レーシング9期は、会費に大会参加費が含まれています。
- 【競技方法】 ①(GSL)：2本の合計タイム
②(総合滑降)：ジャッジによる採点
※①+②の総合順位と①②それぞれの種目ごとの順位を決定。
- 【表 彰】 各組男女別総合順位(GSL+コンテスト)のみ
- 【申込締切】 3月4日(水)
- 【お申込み】 スギヤマトラベル ☎03-3562-5988
(インターネット申込み)
<https://sugiyama-travel.com/>
競技方法等のお問合せは、
スポーツハイム奥志賀 ☎0269-34-2551