

Senior

シニア

50歳以上限定の初心者から上級者までのコースです。



※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)
※シニアスプリングは他宿舎
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
※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、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) 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



シニア

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。

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。
・4期は70歳以上の方が対象。3名以上のクラスは教師2名でサポートいたします(2名以下のクラスは教師1名です)。
※申込資格は会期によって異なります。

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。中級C以上のクラスは、お申込み時にご自身の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、入校経験のある方が対象です。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。(今シーズンは初心者、初級Bの募集はありません。)
※初入校で中級以上の方は、クラス分けのあるシニアコースをご検討ください。

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。

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。

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～

中級C
以上

シニアレーシングコース

シニア(50歳以上)の方対象のレーシングコースです。
詳細は[こちら](#)をご覧ください。

シニアコース技術レベル

- 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

■シニアコース一覧

[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。

シニアコース		【申込資格】50歳以上(4期は70歳以上) 1期・2期＝初心者～ 3期＝初級A以上 4期＝中級C以上				
会期	日程	宿舍	会費	会費内訳	定員	
1期	1月19日(月)PM～1月23日(金)AM	スポーツハイム	83,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	42	
	1月19日(月)PM～1月22日(木)AM		64,500	講習3日、3泊、3夕食、3朝食		
2期	2月9日(月)PM～2月13日(金)AM	スポーツハイム	83,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	25	
3期	2月16日(月)PM～2月20日(金)AM	スポーツハイム	83,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	30	
4期※	2月24日(火)PM～2月27日(金)AM	スポーツハイム	74,400	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	12	

※4期は70歳以上の方が対象です。クラス分け後、3名以上のクラスは教師2名でサポートいたします。

シニアスペシャルコース		【申込資格】50歳以上／1期・3期＝初級A以上 2期＝中級C以上 【募集定員】各教師1名につき7名(中級Cは7名、初級Aは5名)				
-------------	--	---	--	--	--	--

会期	日程	会費		会費内訳	担当教師
1期	12月15日(月)PM ～12月19日(金)AM	中級B以上	90,300	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	中級A以上／春野貞和 中級A／宮崎裕佳 中級A・B／永野誠 中級B／長尾岳人 初級A・中級C／指名なし
		初級A・中級C	83,500		
	12月15日(月)PM ～12月18日(木)AM	中級B以上	70,500	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	
		初級A・中級C	64,500		
2期	1月5日(月)PM ～1月9日(金)AM	中級B以上	90,300	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	上級／野田隆弘 中級A／中路信雄 中級A・B／塚脇幸子 中級B／永野誠 中級C／指名なし
		中級C	83,500		
3期	3月9日(月)PM ～3月13日(金)AM	中級B以上	90,300	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	上級／長尾岳人 中級A／春野貞和・塚脇誠 中級B／山田由記子 初級A・中級C／指名なし
		初級A・中級C	83,500		

●**お願い** シニアスペシャルコース(中級C以上)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。**ご自身の技術レベルと異なるクラスへのお申込みはお受けできませんのでご了承ください。**ご自身の技術レベルはマイページにてご確認くださいませ。マイページをお持ちでなく技術レベルがご不明な方はスキースクールへお問合せください。

水曜日は焼額山スキー場へ！（シニアコース・シニアスペシャルコース）
今シーズンのシニアコース・シニアスペシャルコースは、その会期の水曜日を『焼額山スキー場の日』とします。水曜日の朝、皆様を焼額山スキー場へ送迎いたします。コース整備の行き届いたゲレンデで、気持ちの良い朝の滑走をお楽しみください。※天候により予定が変更または中止となる場合がございます。

シニア不整地（コブを含む）入門		【申込資格】中級B以上(50歳以上)				
会期	日程	宿舍	会費	会費内訳	定員	
1期	1月26日(月)PM～1月30日(金)AM	スポーツハイム	83,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	12	
2期	2月9日(月)PM～2月13日(金)AM	スポーツハイム	83,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	12	
3期	3月16日(月)PM～3月19日(木)AM	スポーツハイム	64,500	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	12	

シニアスプリングコース		【申込資格】中級C以上(50歳以上)				
-------------	--	--------------------	--	--	--	--

会期	日程	宿舍	会費	会費内訳	定員
1期	4月6日(月)PM ～4月10日(金)AM	シャレークリスチャニア(ツイン)	98,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	14
		シャレークリスチャニア(シングル)	109,700		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	115,000		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	144,700		
		グランフェニックス(ツイン)	168,500		
2期	4月13日(月)PM ～4月16日(木)AM	グランフェニックス(シングル)	201,600	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	14
		シャレークリスチャニア(ツイン)	72,500		
		シャレークリスチャニア(シングル)	80,900		
		グランフェニックス(ツイン)	127,300		
		グランフェニックス(シングル)	152,600		

その他のご案内

- 指定宿舍** シニアスペシャルコースは指定宿舍にご宿泊のみのお取扱いとなります。安心してご参加いただけるようサポートさせていただくため、シニアコースご入校の初心・初級の方も指定宿舍にご宿泊ください。
- 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**
ジャイアントススペシャルコース1期、野沢コース1期、月山コース2期
- リフト券パック(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パ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パックのご用意はございません。