

ポール入門から本格レーサーまで充実のプログラム

Racing レーシング

SKI 中級者 上級者 中学生以上 奥志賀 一の瀬

※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・アウトトイレ〕
※5期はシャレー志賀

【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
12/19(1期)、1/16(4期)、3/6(7期)、3/20(9期)は8:30
【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・閉講は下記日程でご確認ください。

レーシングコース 担当: 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、早朝の硬雪滑走や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、スキー滑走能力を上げタイムアップを目指します。

大会参加コース(6期・7期)

実際に大会に出場しての実践・戦術トレーニングを行います。トレーニングの成果を試すチャンスです。

【会期と内容】

6期: 神田正輝カップ(2/28丸池)での実践トレーニングです。大会へのエントリーと参加費(予価5,000円)のお支払いは、各自でお願いいたします。参加人数が定員になり次第締切りとなりますので、お早めにエントリーください。大会事務局: 丸池ホテル内 0269-34-2721
※大会締切り後もコースレッスンのお申込みはお受けいたしますが、大会当日は大会参加での戦術・実践レッスンのみとなり通常のレッスンはありません。
7期: ご入校の方は全員「45スキー大会」(3/7奥志賀)にご参加いただけます。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。



ゴールデンウィークコース(10期・11期)

奥志賀の恵まれた環境をフル活用! ゴールデンウィークは、スキー場の早朝営業時間に硬雪トレーニングを行います。さらに、ゲレンデ状況に応じて、ショートポール、ロングポール、シチュエーションスキーイング等のプログラムでスキー滑走能力の幅を広げることを目指します。プログラム内容やスケジュール詳細は、早朝営業時間(例年AM6:00～)が決定次第お知らせします。



■レーシングコース一覧

会期によっては技術レベルでの申込資格がございます。

レーシングコース

会期	日程	申込資格	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員																																																																																																																		
GoTo 1期	12月18日(金)PM～12月20日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	42,300	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	フリー滑走トレーニング & ポール入門・構築トレーニング(ポール入門者歓迎)	10名																																																																																																																		
	27,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食	GoTo 2期			12月30日(水)PM～1月3日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	72,300	講習4.5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)	10名	GoTo 3期	1月9日(土)AM～1月11日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	45,300	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ポールのトレーニング(レーストレーニング含む) & レーシングのためのフリー滑走トレーニング	10名	GoTo 4期	1月15日(金)PM～1月17日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者)	スポーツハイム	42,300	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	SL I (入門): SLテクニックの基礎 & ショートターンの質の向上トレーニング	15名	27,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	5期	※集合 2/11=9:30 2/12・13=9:00(一の瀬ファミリーゲレンデ券売場前) / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235								2月11日(木)AM～2月14日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者)	シャレー志賀(相部屋)	60,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	急斜面含むGSL 実践トレーニング (一の瀬スキー場エリア)	15名	シャレー志賀(2名1室)	69,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	シャレー志賀(1名1室)	72,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	2月12日(金)AM～2月14日(日)PM	シャレー志賀(相部屋)	44,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	シャレー志賀(2名1室)	50,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	シャレー志賀(1名1室)	52,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	2月13日(土)AM～2月14日(日)PM	シャレー志賀(相部屋)	28,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	シャレー志賀(2名1室)	31,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	シャレー志賀(1名1室)	32,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	6期	2月27日(土)AM～2月28日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	27,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(神田正輝カップ)	15名	7期	3月5日(金)PM～3月7日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	42,300	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(45スキー大会)	20名	27,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	8期	3月13日(土)AM～3月14日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者)	スポーツハイム	27,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SL II : SLの基礎から実践への展開 / SL最速テクニックへ	10名	9期	3月19日(金)PM～3月21日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	42,300	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	シーズンの集大成! SL & GSL実践・レーストレーニング(タイムトライアル含む)	10名	27,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	10期	4月30日(金)AM～5月2日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	43,300	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認 & ロングターンの基本トレーニング	10名	11期	5月3日(月)AM～5月5日(水)PM	中級A以上
GoTo 2期	12月30日(水)PM～1月3日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	72,300	講習4.5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)	10名																																																																																																																		
GoTo 3期	1月9日(土)AM～1月11日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	45,300	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ポールのトレーニング(レーストレーニング含む) & レーシングのためのフリー滑走トレーニング	10名																																																																																																																		
GoTo 4期	1月15日(金)PM～1月17日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者)	スポーツハイム	42,300	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	SL I (入門): SLテクニックの基礎 & ショートターンの質の向上トレーニング	15名																																																																																																																		
	27,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食	5期			※集合 2/11=9:30 2/12・13=9:00(一の瀬ファミリーゲレンデ券売場前) / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235								2月11日(木)AM～2月14日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者)	シャレー志賀(相部屋)	60,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	急斜面含むGSL 実践トレーニング (一の瀬スキー場エリア)	15名	シャレー志賀(2名1室)	69,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	シャレー志賀(1名1室)	72,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	2月12日(金)AM～2月14日(日)PM	シャレー志賀(相部屋)	44,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食		シャレー志賀(2名1室)	50,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	シャレー志賀(1名1室)	52,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	2月13日(土)AM～2月14日(日)PM	シャレー志賀(相部屋)	28,000		講習2日、1泊、1夕食、1朝食	シャレー志賀(2名1室)	31,000			講習2日、1泊、1夕食、1朝食	シャレー志賀(1名1室)	32,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	6期	2月27日(土)AM～2月28日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	27,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(神田正輝カップ)	15名	7期	3月5日(金)PM～3月7日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	42,300	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(45スキー大会)	20名	27,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	8期	3月13日(土)AM～3月14日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者)	スポーツハイム	27,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SL II : SLの基礎から実践への展開 / SL最速テクニックへ	10名	9期	3月19日(金)PM～3月21日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	42,300	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	シーズンの集大成! SL & GSL実践・レーストレーニング(タイムトライアル含む)	10名	27,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	10期	4月30日(金)AM～5月2日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	43,300	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認 & ロングターンの基本トレーニング	10名	11期	5月3日(月)AM～5月5日(水)PM	中級A以上	スポーツハイム	43,300	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認 & ロング/ショートターンの基本トレーニング	10名																	
5期	※集合 2/11=9:30 2/12・13=9:00(一の瀬ファミリーゲレンデ券売場前) / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235																																																																																																																								
	2月11日(木)AM～2月14日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者)	シャレー志賀(相部屋)	60,000		講習4日、3泊、3夕食、3朝食	急斜面含むGSL 実践トレーニング (一の瀬スキー場エリア)	15名																																																																																																																	
			シャレー志賀(2名1室)	69,000		講習4日、3泊、3夕食、3朝食																																																																																																																			
			シャレー志賀(1名1室)	72,000		講習4日、3泊、3夕食、3朝食																																																																																																																			
	2月12日(金)AM～2月14日(日)PM		シャレー志賀(相部屋)	44,500		講習3日、2泊、2夕食、2朝食																																																																																																																			
			シャレー志賀(2名1室)	50,500		講習3日、2泊、2夕食、2朝食																																																																																																																			
			シャレー志賀(1名1室)	52,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食																																																																																																																				
2月13日(土)AM～2月14日(日)PM	シャレー志賀(相部屋)		28,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食																																																																																																																					
	シャレー志賀(2名1室)	31,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食																																																																																																																						
シャレー志賀(1名1室)	32,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食																																																																																																																							
6期	2月27日(土)AM～2月28日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	27,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	大会参加コース(神田正輝カップ)	15名																																																																																																																		
7期	3月5日(金)PM～3月7日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	42,300	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(45スキー大会)	20名																																																																																																																		
	27,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食																																																																																																																					
8期	3月13日(土)AM～3月14日(日)PM	中級A以上 (ポール経験者)	スポーツハイム	27,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SL II : SLの基礎から実践への展開 / SL最速テクニックへ	10名																																																																																																																		
9期	3月19日(金)PM～3月21日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	42,300	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	シーズンの集大成! SL & GSL実践・レーストレーニング(タイムトライアル含む)	10名																																																																																																																		
	27,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食																																																																																																																					
10期	4月30日(金)AM～5月2日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	43,300	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認 & ロングターンの基本トレーニング	10名																																																																																																																		
11期	5月3日(月)AM～5月5日(水)PM	中級A以上	スポーツハイム	43,300	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認 & ロング/ショートターンの基本トレーニング	10名																																																																																																																		

シニアレーシングコース(50歳以上)

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

シニアレーシングコース

会期	日程	申込資格	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員	◎
GoTo 1期	1月4日(月)AM～1月8日(金)PM	中級B以上(50歳以上)	スポーツハイム	75,500	講習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(ポールの滑り方)! (ポール入門者歓迎)	15名	
2期	1月25日(月)AM～1月29日(金)PM	中級B以上(50歳以上)	スポーツハイム	75,500	講習5日、4泊、4夕食、4朝食	ポール入門II: ポール(旗門)滑走の基礎を展開	15名	◎
3期	2月22日(月)AM～2月26日(金)PM	中級A以上(50歳以上)	スポーツハイム	75,500	講習5日、4泊、4夕食、4朝食	最速への実践・戦術トレーニング	15名	◎
4期	3月8日(月)AM～3月12日(金)PM	中級A以上(50歳以上)	スポーツハイム	75,500	講習5日、4泊、4夕食、4朝食	20/21シーズンのまとめ & 21/22シーズンに向けての第一歩(ポール入門者歓迎) ※ポール未使用トレーニングやピンポイントトレーニングを取り入れ効果を上げます。	15名	◎

◎があるコースはリフト券バック対象コースです(別途料金)。

その他のご案内

●**ポール経験** レーシング: 1期・2期は、ポール入門者向けの展開も含まれます。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・8期はポール経験者対象のため、ポールが初めて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** 下記の用具を必ずお持ちください。

3期・4期・9期・11期	SLプロテクター(シンガード)
8期	SLプロテクター(シンガード、パンチガード)

※シンガードは膝・腰、パンチガードは手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。

●**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ございます。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、大会参加コース(スポーツハイム泊)のみ小学生の参加が可能です(講習のみの参加はできません)。子供料金の設定はございませんので予めご了承ください。