

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



※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
12/17(1期)、1/14(4期)、1/28(6期)、2/18(7期)、
3/4(9期)、3/11(10期)、3/18(11期)は8:30
※5期(一の瀬)は別途記載

【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。

技術レベルによって受講できるコースが異なります。
下記の表を参考に受講コースをお選びください。

- 上級A どこでも美しく力強く滑れる方
I.T.ゴールド73点平均以上
SAJテクニカル・クラウン・正指導員取得程度
- 上級B 整地や不整地でも、スピード感、躍動感がある方
I.T.ゴールド
SAJ1級取得程度以上・準指導員取得程度
- 上級C 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

- 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
技術的には中級Aだが体力に自信がない方
I.T.シルバー取得程度
- 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

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(7期・10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】

7期：神田正輝カップ(2/19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。

10期：ご入校の方は全員「4Sスキー大会」(3/12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。

■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	
1期	12月16日(金)PM～12月18日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	44,800	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)	15	
	29,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
2期	12月30日(金)PM～1月3日(火)AM	中級A以上	スポーツハイム	74,000	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	
3期	1月7日(土)AM～1月9日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	48,300	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ポールトレーニング(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	15	
4期	1月13日(金)PM～1月15日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	44,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	SLⅠ(入門①):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 ※ネトロンポールを使用。(ポール入門者歓迎)	15	◎
	29,500			講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
5期	※集合/20日=13:30 21日=9:00 (一の瀬ファミリーグレンデ券売場前)/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 ※1名1室の設定はありません。							
	1月20日(金)PM～1月22日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀(相部屋)	57,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2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	
	1月21日(土)AM～1月22日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀(2名1室)	64,000				
シャレー志賀(相部屋)			36,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
1月21日(土)AM～1月22日(日)PM		シャレー志賀(2名1室)	40,300					
6期	1月27日(金)PM～1月29日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	44,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	SLⅡ(入門②):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28日(土)AM～1月29日(日)PM			29,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
7期	2月17日(金)PM～2月19日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	44,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(神田正輝カップ)/最速の実践・戦術トレーニング	15	◎
	2月18日(土)AM～2月19日(日)PM			29,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
8期	2月25日(土)AM～2月26日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	29,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SLⅢ(展開):SLの基礎から展開(ロングポール適応・対応トレーニング)	15	◎
9期	3月3日(金)PM～3月5日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	44,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	SLⅣ:SLの基礎から実践への展開/SL最速テクニックへ	15	◎
	3月4日(土)AM～3月5日(日)PM			29,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
10期	3月10日(金)PM～3月12日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	44,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(4Sスキー大会)/最速の実践・戦術トレーニング	20	◎
	3月11日(土)AM～3月12日(日)PM			29,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
11期	3月17日(金)PM～3月19日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	44,800	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(タイムトライアルを含む)	15	◎
	3月18日(土)AM～3月19日(日)PM			29,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			

◎があるコースはリフト券パック対象コースです(別途料金)。

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	◎
1期	1月23日(月)AM～1月27日(金)AM	中級B以上(50歳以上)	スポーツハイム	78,800	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!(ポール入門者歓迎)	12	◎
2期	2月13日(月)AM～2月17日(金)AM	中級B以上(50歳以上)	スポーツハイム	78,800	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食	ポール入門Ⅱ:ポール(旗門)滑走の基礎を展開	15	◎
3期	2月27日(月)AM～3月3日(金)AM	中級A以上(50歳以上)	スポーツハイム	78,800	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食	最速への実践(戦術含む)トレーニング	12	◎
4期	3月13日(月)AM～3月17日(金)AM	中級A以上(50歳以上)	スポーツハイム	78,800	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食	22/23シーズンのまとめ&23/24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&ピンポイントトレーニングを含む	15	◎

◎があるコースはリフト券パ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。5期・6期・7期・9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。

6期・11期	SLプロテクター(シンガード)
8期・9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・脛、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、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)。子供料金の設定はありませんので予めご了承ください。