

Regular

レギュラー

初心者から上級者まで参加できる多彩なプログラム



【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・アウトトレ)
 ※一部他宿舎もあり。
 ※コース一覧をご覧ください。
 【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。
 【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) 午前開講⇒11:15 午後開講⇒15:15
 ※午前、午後の開講・閉講は下記日程でご確認ください。

レベルごとにクラス分けをいたします。

初心者～上級者までレベルに合ったクラスでレッスンをを行いますので、どなたでも安心して受講することができます。
 ※会期によって対象の技術レベルが異なります。

コースの選択に迷ったらレギュラーへ。

杉山スクールの掲げるメソッドを忠実に行うコースですので、選択に迷ったらレギュラーコースをお選びください。

初めて受講される方も、まずはレギュラーへ。

杉山スクールのま方もは知っていたけど、慣れていただくためにも、初めてのの方はレギュラーコースをおすすめしています。

初心・初級者の方へお願い

・安心してご参加いただけるようサポートさせていただきますため、初心・初級のお客様の宿舎はスポーツハイム限定となります。

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
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～ブルーコブゲン程度
- 初心者 スキー板、スキーブーツを今回初めて履く方

レギュラーコースの中で下記の会期は目的別のレッスンです。

■温泉ツアーコース(15期)

2日目の降の後は、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、洪などの温泉へ(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。
 ※午後は1クラスでの開講になるため、担当教師やクラス編成が午前と変わる場合があります。

■種目別コース(7期・14期)

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。お申込み時にご希望の種目をお選びいただけます。

種目	会期	申込資格
オールラウンド	7期・14期	中級C以上
ショートターン	7期・14期	中級B以上
不整地(新雪・コブを含む)	7期・14期	中級B以上
ズレから切れるコントロール	14期	中級B以上
検定対策	7期	ゴールド・セミゴールド受験希望者

※レッスン内で検定は行いません。受験ご希望の方は現地でお申し出ください(検定代別途)。

■写真撮影付レッスン(8期)

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です。)撮影した写真をデータにてお渡しいたします。

■コブ特訓コース

※会期・申込資格は一覧表をご覧ください。
未経験:コブ斜面を滑ったことがない方や、コブに慣れてない方向き。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に洗練された連続ターンを目指します。
ハード:急斜面不整地も利用して滑り込み重視のレッスンを展開します。

■大学生コース(22期)

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。通常のレギュラーコースにもご参加いただけますが、学生の方向士でスキーを楽しみたい方にはこちらもおすすめです。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。(その他のレギュラーコースは中学生以上の方にご参加いただけます。)

■検定コース(25期)

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)

■レギュラーコース一覧

レベルごとにクラス分けを行う、杉山スクール伝統のベーシックなコースです。バリエーション豊かなレッスンをお楽しみください。

※コットンハウスのツインでお申込みの際、2名の内の1名がキャンセルされた場合にシングル利用はできません。
 ※奥志賀高原ホテルの部屋タイプ/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。
 ※の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)。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	初級A以上					
	12月9日(金)PM～12月11日(日)PM 12月10日(土)AM～12月11日(日)PM	スポーツハイム	43,500 28,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	25	
2期	初級A以上					
	12月16日(金)PM～12月18日(日)PM 12月17日(土)AM～12月18日(日)PM	スポーツハイム	43,500 28,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	30	
3期	中級B以上					
	12月23日(金)PM～12月25日(日)AM 12月24日(土)AM～12月25日(日)AM	スポーツハイム	40,000 24,500	講習2日、2泊、2夕食、2朝食 講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	12	◎
4期	初級A以上					
	12月30日(金)PM～1月3日(火)AM	スポーツハイム	72,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	60	
5期	中級C以上					
	1月3日(火)PM～1月5日(木)PM 1月3日(火)PM～1月6日(金)AM	スポーツハイム	43,500 58,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習3日、3泊、3夕食、3朝食	30	◎
6期	初級A以上					
	1月7日(土)AM～1月9日(月)PM	スポーツハイム	46,800	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	45	
7期	種目別コース(中級C以上)					
	1月13日(金)PM～1月15日(日)PM 1月14日(土)AM～1月15日(日)PM	スポーツハイム	43,500 28,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	45	◎
8期	写真撮影付レッスン(中級C以上)					
	1月16日(月)PM～1月20日(金)AM	スポーツハイム	74,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20	◎
9期	中級C以上					
	1月20日(金)PM～1月22日(日)PM	スポーツハイム	43,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	35	◎
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	62,500			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	74,500			
1月21日(土)AM～1月22日(日)PM	スポーツハイム	28,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎	
	奥志賀高原ホテル(ツイン)	38,000				
奥志賀高原ホテル(シングル)	44,000					
10期	コブ特訓コース(入門/中級B以上) 基本姿勢(脚部の捻り操作)					
	1月20日(金)PM～1月22日(日)PM	スポーツハイム	43,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	14	◎
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	62,500			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	74,500			
1月21日(土)AM～1月22日(日)PM	スポーツハイム	28,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎	
	奥志賀高原ホテル(ツイン)	38,000				
奥志賀高原ホテル(シングル)	44,000					
11期	中級B以上					
	1月30日(月)PM～2月3日(金)AM	スポーツハイム	72,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	10	◎
12期	中級C以上					
	2月3日(金)PM～2月5日(日)PM 2月4日(土)AM～2月5日(日)PM	スポーツハイム	43,500 28,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	15	◎
13期	コブ特訓コース(未経験/中級A・B) 基本姿勢(脚部の捻り操作)					
	2月3日(金)PM～2月5日(日)PM 2月4日(土)AM～2月5日(日)PM	スポーツハイム	43,500 28,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	7	◎
14期	種目別コース(中級C以上)					
	2月10日(金)PM～2月12日(日)PM 2月11日(土)AM～2月12日(日)PM	スポーツハイム	43,500 28,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	40	◎
15期	温泉ツアーコース(初級A以上)					
	2月13日(月)PM～2月17日(金)AM	スポーツハイム	72,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15	◎
16期	初級A以上					
	2月17日(金)PM～2月19日(日)PM	スポーツハイム	43,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	30	◎
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	62,500			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	74,500			
2月18日(土)AM～2月19日(日)PM	スポーツハイム	28,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎	
	奥志賀高原ホテル(ツイン)	38,000				
奥志賀高原ホテル(シングル)	44,000					
17期	中級C以上					
	2月20日(月)PM～2月24日(金)AM	スポーツハイム	72,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15	◎
18期	初級A以上					
	2月25日(土)AM～2月26日(日)PM	スポーツハイム	28,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	30	◎
		コットンハウス(ツイン)	32,000			
コットンハウス(シングル)		34,400				
19期	コブ特訓コース(入門/中級B以上) 切換えのコツ(逆捻り・ストック)					
	2月25日(土)AM～2月26日(日)PM	スポーツハイム	28,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	14	◎
		コットンハウス(ツイン)	32,000			
コットンハウス(シングル)		34,400				
20期	中級C以上					
	3月3日(金)PM～3月5日(日)PM 3月4日(土)AM～3月5日(日)PM	スポーツハイム	43,500 28,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	35	◎
21期	中級B以上 ※天候等の状況を見て1日竜王ツアーに出かけます(ハイク約40分あり)。持ち物は別途ご案内いたします。					
	3月6日(月)PM～3月10日(金)AM	スポーツハイム	72,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15	◎
22期	大学生コース(初心者～)					
	3月6日(月)PM～3月10日(金)AM	スポーツハイム	68,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15	◎
23期	初級A以上 ※中級A以上の方は任意で45スキー大会の参加が可能					
	3月10日(金)PM～3月12日(日)PM 3月11日(土)AM～3月12日(日)PM	スポーツハイム	43,500 28,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	30	◎
24期	コブ特訓コース(チャレンジ/中級B以上) 吸収動作と切換えの一体化 ※中級A以上の方は任意で45スキー大会の参加が可能					
	3月10日(金)PM～3月12日(日)PM 3月11日(土)AM～3月12日(日)PM	スポーツハイム	43,500 28,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	7	◎
25期	検定コース(中級C以上)					
	3月17日(金)PM～3月19日(日)PM 3月18日(土)AM～3月19日(日)PM	スポーツハイム	44,500 29,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食、検定代1回 講習2日、1泊、1夕食、1朝食、検定代1回	35	◎
26期	中級C以上					
	3月20日(月)PM～3月24日(金)AM	スポーツハイム	72,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15	◎
		コットンハウス(ツイン)	79,500			
コットンハウス(シングル)		88,300				
27期	中級B以上					
	3月24日(金)PM～3月26日(日)AM 3月25日(土)AM～3月26日(日)AM	スポーツハイム	40,000 24,500	講習2日、2泊、2夕食、2朝食 講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	15	◎
28期	コブ特訓コース(入門/中級B以上) 切換えのコツ(閉脚のエッジング)					
	3月24日(金)PM～3月26日(日)AM 3月25日(土)AM～3月26日(日)AM	スポーツハイム	40,000 24,500	講習2日、2泊、2夕食、2朝食 講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	7	◎
29期	初級A以上					
	4月1日(土)AM～4月2日(日)PM	スポーツハイム	28,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	20	
30期	コブ特訓コース(ハード/中級A・B) プレない基本姿勢と適度な不整地					
	4月10日(月)PM～4月12日(水)AM	コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル)	41,000 45,400	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7	
31期	コブ特訓コース(ハード/中級A・B) プレない基本姿勢と適度な不整地					
	4月12日(水)PM～4月14日(金)AM	コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル)	41,000 45,400	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7	
32期	コブ特訓コース(ハード/中級A以上) プレない基本姿勢と急斜面を含む不整地					
	4月17日(月)PM～4月19日(水)AM	コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル)	41,000 45,400	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7	
33期	コブ特訓コース(ハード/中級A以上) プレない基本姿勢と急斜面を含む不整地					
	4月19日(水)PM～4月21日(金)AM	コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル)	41,000 45,400	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7	
34期	※不整地をバラレで滑れる方(中級B以上)が対象。湿雪のため午後には不整地やコブになりやすい状況です。					
	4月29日(土)AM～5月1日(月)PM 4月29日(土)AM～5月30日(日)PM	スポーツハイム	41,800 25,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	30	
35期	※不整地をバラレで滑れる方(中級B以上)が対象。湿雪のため午後には不整地やコブになりやすい状況です。					
	5月3日(水)AM～5月5日(金)PM	スポーツハイム	41,800	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	35	
36期	※不整地をバラレで滑れる方(中級B以上)が対象。湿雪のため午後には不整地やコブになりやすい状況です。					
	5月6日(土)AM～5月7日(日)PM	スポーツハイム	25,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	20	

初心者・初級者コース

スキーが初めての方およびブルーコブゲンの方を対象としたコースです。スクール直営宿舎の宿泊がバックになったコースレッスンですので、スキー場での滞在が不慣れな方も安心してご入校ください。スクールスタッフが万全のサポート体制でお待ちしております。

【申込資格】初心者、初級者

初心者/スキー板、スキーブーツを今回初めて履く方
 初級B/今回がスキー経験2回目～ブルーコブゲン程度
 ※初級A(緩斜面でシュテムターン～パラレルターン)の方はレギュラーコースへご入校ください。

【宿舎】スポーツハイム奥志賀

会場、集合受付、開講・閉講時間はレギュラーコースに準じます。

【募集定員】初心者、初級者とも各期5名

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳
1期	※初心者の方は12/9～ご参加ください。			
	12月9日(金)PM～12月11日(日)PM 12月10日(土)AM～12月11日(日)PM	スポーツハイム	43,500 28,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 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	スポーツハイム	72,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食
3期	1月7日(土)AM～1月9日(月)PM	スポーツハイム	46,800	講習3日、2泊、2夕食、2朝食
4期	※初心者の方は1/20～ご参加ください。			
	1月20日(金)PM～1月22日(日)PM 1月21日(土)AM～1月22日(日)PM	スポーツハイム	43,500 28,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食
5期	2月20日(月)PM～2月24日(金)AM	スポーツハイム	72,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食
6期	2月25日(土)AM～2月26日(日)PM	スポーツハイム	28,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食
7期	※初心者の方は3/3～ご参加ください。			
	3月3日(金)PM～3月5日(日)PM 3月4日(土)AM～3月5日(日)PM	スポーツハイム	43,500 28,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食
8期	4月1日(土)AM～4月2日(日)PM	スポーツハイム	28,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食

●リフト券

初心者/必要に応じて現地にてご購入ください。担当教師がご案内いたします。
 初級B/4期～7期はリフト券パック対象コースです(別途料金)。対象外の会期やリフト券パックを利用されない場合は、ご自身で志賀高原全山共通リフト券のご購入をお願いいたします。