

# 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。
- 【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、リフト券をご用意の上、開講時間までに「森の音楽堂」前にご集合ください。
- 【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。**

ゲレンデヘ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。

### 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。お申込み時にご自身のレベルに合ったクラス(担当教師)をご指定ください。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。  
※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おすすめいたします。

### 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を行います。(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を行います。(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。

### 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)をシステム以上で滑れる方～  
※3期はコブ・不整地を中心としたレッスンです。

### 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。

#### 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 中斜面でバ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 緩斜面でバ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 緩斜面でシステムターン～バラレルターン(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

◎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)。

### シニアコース

 【申込資格】50歳以上 / 1期・2期＝初心者～ 3期＝初級A以上

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	12月12日(月)PM～12月16日(金)AM	スポーツハイム	74,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	40	
2期	1月23日(月)PM～1月27日(金)AM	スポーツハイム	74,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	40	◎
3期	3月13日(月)PM～3月17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	◎

### シニアスペシャルコース

 【申込資格】50歳以上 / 1期＝初級A以上 2期＝中級C以上 3期＝初心者～ 【募集定員】各教師1名につき7名(中級Cは7名、初級A・初級B・初心者は各5名)

会期	日程	担当教師	会費		◎
			中級B以上	82,000	
1期	12月19日(月)PM～12月23日(金)AM	上級/春野貞和 中級A/中路信雄・宮崎裕佳 中級B/野田隆弘・塚脇幸子 中級C・初級A/指名なし	初級A・中級C	74,000	◎
			講習4日、4泊、4夕食、4朝食		
			中級B以上	82,000	
2期	1月10日(火)PM～1月13日(金)AM	上級/塚脇幸子 中級A/野田隆弘・宮崎裕佳 中級B/春野貞和・山田由記子 中級C/指名なし	中級C	60,000	◎
			講習3日、3泊、3夕食、3朝食		
			中級B以上	66,000	
3期	2月6日(月)PM～2月10日(金)AM	上級/馬場猛 中級A/野田隆弘・塚脇幸子・山田由記子 中級B/中路信雄・宮崎裕佳 中級C・初級A・初級B・初心/指名なし	初心者～中級C	74,000	◎
			講習4日、4泊、4夕食、4朝食		
			中級B以上	82,000	

●**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。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。

### 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	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	2月13日(月)PM～2月17日(金)AM	スポーツハイム	74,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	14	◎
2期	2月27日(月)PM～3月3日(金)AM	スポーツハイム	74,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	18	◎
3期	3月13日(月)PM～3月17日(金)AM	スポーツハイム	74,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	14	◎

### 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	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	4月10日(月)PM～4月14日(金)AM	シャレークリスチャニア(ツイン)	80,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	16
		シャレークリスチャニア(シングル)	94,400		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	107,000		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	135,600		
		グランフェニックス(ツイン)	134,500		
		グランフェニックス(シングル)	155,500		
2期	4月17日(月)PM～4月21日(金)AM	シャレークリスチャニア(ツイン)	80,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	16
		シャレークリスチャニア(シングル)	94,400		
		グランフェニックス(ツイン)	114,000		
		グランフェニックス(シングル)	127,300		
3期	4月24日(月)PM～4月28日(金)AM ※この会期はコブ、不整地を中心に、易しい状況からレッスンを展開します。	コットンハウス(ツイン)	79,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	12
		コットンハウス(シングル)	87,800		
		グランフェニックス(ツイン)	114,000		
		グランフェニックス(シングル)	127,300		

### その他のご案内

- 指定宿舎** シニアスペシャルコースは指定宿舎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・初級の方も指定宿舎にご宿泊ください。
- 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**  
ジャイアントスペシャルコース1期、杉山進スペシャルコース、野沢コース1期、月山コース4期