



# 子供スキー合宿

## ご挨拶

みなさん こんにちは。これから子供スキー合宿が始まります。今年も、初日にそれぞれ目標を立てて苦手なところを克服出来るようにがんばりましょう。初めての生徒さん、低学年の生徒さんは体力に無理のない様レッスン時間、内容等調節します。中上級者、中学生の生徒さんは新しい技術、急斜面にもチャレンジしてレベルアップを図りましょう。ケガのないよう楽しく充実した合宿にしましょう。

## ゲレンデ

北海道三大夜景の一つである天狗山スキー場は最大斜度33° 最長距離1.3キロの小樽市街を一望できるゲレンデです。

<http://www.csk.chuo-bus.co.jp/tenguyama/>

## 宿舎

小樽天狗山 本館 ☎ 080-9514-5708

小樽市最上2丁目16番22号

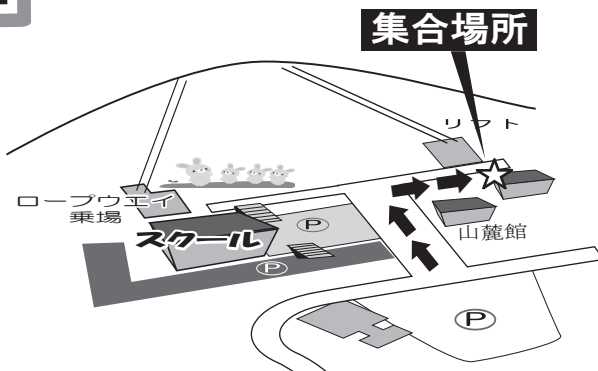
## 班編成

インターナショナルテストJr検定をお持ちの方は、その結果をもとに個人調査票を作成しております。調査票をもとに班編成を行っております。また、級をお持ちでない場合、仮検定を行い班編成をいたします。

## 検定会

インターナショナルテスト(メダル検定)を講習最終日に行っております。この検定は国際プロスキー教師協会に加盟している国で行われている世界共通のスキー技術検定です。

グリーン・イエロー・レッドメダルは1,200円、ブロンズ以上は1,400円の登録料が必要です。メダルが変わらない場合は返金致します。



## お子様のサポート

★全日程チーフを中心に担当教師、宿舎のスタッフがお子様のお世話を致します。

※初めての方、低学年の方には、体力に無理の無いようレッスン時間等を調節致します。

## ★ 合宿の持ち物 ★

寒い日には-18℃くらいまで下がることもありますので十分注意して下さい。

### 持ち物チェック

スキーセット  
ゴーグル  
帽子 手袋 靴下  
替え下着 パジャマ  
バスタオル タオル  
洗面道具 上ばき  
筆記用具  
検定登録料 おこずかい  
保健証のコピー 他

### 帽子 ゴーグル

吹雪きの日でも休憩を入れながら講習は行います。凍傷やケガ防止のためキャップではなく、耳が隠れる帽子、ゴーグルを必ず着用しましょう。

### 防寒について

ウェアの中はトレーナーやパーカーなどの上に薄手のウインドブレーカーなどがおすすめ。暑いときには脱げるものがないでしょう。

### おすすめ 荷物の整理

特に低学年のお子様には1日目・2日目・朝・夜などと袋に分けて着替え用の服を入れておくと、自分で取り出して着替えることが出来ます。荷物もなくならず便利です。

### 着替え

スキーをすると意外に汗をかきます。外と室内の温度の差が大きく、汗をかくと身体は冷えてしまいますので、練習後は必ず着替えましょう。替えの下着(Tシャツなど)は多めにお持ち下さい。

### 忘れもの

### おこずかい

レッスン終了後や休憩時間での飲み物代、駄菓子屋がオープンしますので、そこでおやつ代やお土産代です。おこずかいは3,000円くらいまでにしましょう。食事での飲み物は用意しております。

### 上靴

宿舎では大人用の大きいスリッパしかございません。安全面を考えて日頃から履き慣れた上靴をご持参下さい。

### ご注意

- スキーのエッジやストックの先でケガを「したり」、「させたり」してしまうことがあります。用具を持って移動するときはまわりの人に注意し、ストックを振り回すことはやめましょう！
- お友達に雪玉をぶつけないようにしましょう！雪質によってはとても堅くなり危険です！
- スピードの出し過ぎ、追い越しはやめましょう。

楽しい合宿にするためにも参加同意書の提出をお願いします。

### 靴下



靴下はいつも履いてるものにしてしまおう。靴下が厚すぎるとスキー操作が難しくなります。また、ブーツ内でよれたり、たるんだりしますと痛みの原因になります。

### くすり& アレルギー

毎日飲まなければいけない薬や食物アレルギーなどがある場合には必ず事前にお知らせください。

忘れもの、お友達間での間違いをなくすためにも持ち物には名前を書きましょう。合宿のために購入したものなど、お子様自身把握していない場合があります。

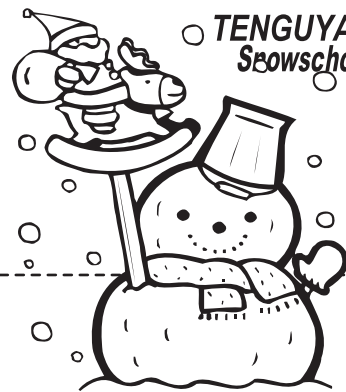
# 子供スキー合宿

## プログラム

TENGUYAMA  
Snowschool

★今日から合宿の始まりです！

小樽天狗山 本館 にご集合下さい。



### お食事メニュー

美味しい食事を毎年ご提供していきます。

#### 1日目 昼食

カレーライス

#### 夕食

ジンギスカン鍋  
ごはん/みそ汁

#### 1日目

- 11:30 宿舎に集合
- 12:00 昼食
- 13:30 レッスン
- 15:00 休憩
- 15:30 レッスン
- 17:00 夕食
- 18:00 レッスン
- 20:30 入浴
- 21:00 就寝

### いよいよ★合宿のスタート！

#### 班分け

#### ☆合宿のスタート！

Jr検定の結果を基準に滑りを見ての班編成を行います。

#### レッスン

#### ☆いよいよゲレンデへ！

各班ごとにテーマをもって練習します。

ナイターレッスンはリフト運行状況によりプログラムを変更する場合がございます。

#### ビデオレッスン

#### ☆自分の滑りをビデオチェック！

撮影したビデオを見て明日からの滑りに生かしましょう

#### 2日目

- 07:00 起床・体操
- 07:30 朝食
- 09:30 レッスン
- 12:00 昼食
- 13:00 レッスン
- 15:00 休憩
- 15:30 レッスン
- 15:30 IT検定
- 16:30 買物 入浴
- 17:00 フリータイム
- 18:00 パーティー  
検定発表
- 入浴
- 21:00 消灯

#### 体操

#### ☆朝食前に体操！

朝の散歩は小樽市街や海をながめながらその日のお子様の体調をさりげなくチェック致します。

#### フリータイム

#### ☆小さな駄菓子屋さんオープン。

たくさん練習した後は汗をかきますので風邪をひかないように着替えましょう！

#### 入浴

#### ☆1日の疲れを流しましょう！

低学年の生徒さんから順序よく入ります。女の子は女性スタッフが着替え、入浴のお世話を致します。

#### パーティー

#### ☆合宿の最後はパーティーで！

パーティーメニューで最後の夕食を楽しみましょう。チームを組んでどゲームも楽しみ、検定の結果も気になります。

### ビデオでレッスン！

#### ビデオ撮影

#### ☆自分の滑りを撮ってみよう！

13:00～のレッスンはビデオ撮影です。想像と実際の滑りには違いがあります。

#### ビデオレッスン

#### ☆自分の滑りを確認！

一人一人の滑りをビデオを使ってアドバイス！一時停止やスローで見るとよく解ります。

#### 2日目

#### 朝食

洋食  
パン/ゆで卵/サラダ/フルーツ

#### 昼食

ハンバーグプレート/わかめスープ

#### パーティー

チキンバスケット/フライドポテト  
ホットドック/鉄板やきそば/  
ショートケーキ

#### 3日目 朝食

ご飯/味噌汁/鉄板目玉焼き/  
なっとう/ジュース

※都合によりメニューを変更する場合がございます。

#### アレルギーについて

調味料に含まれる成分や材料、「一緒に調理してはいけない」などは対応ができませんのでご了承ください。

#### 解散日

- 07:00 起床・体操
- 07:30 朝食
- 09:30 レッスン
- 12:00 解散

#### 閉校式

#### ☆あっという間の3日間！

一人一人に先生からのアドバイスを載せたアルバムとお渡しします。今回レッスンしたことを忘れずにまた会いましょう！