

INFORMATION お役立ち情報

その① スノクエ+ベルニナ宿泊リフト券がお得!

ご希望の方はスクールお申込みの際にご予約ください。ご購入はベルニナフロントで。通常より割引料金、期間限定リフト券等もごさいませ。フロントでご確認下さい。

その② シーズン前半からご一緒にしましょう。12月1月は基本がてんこ盛り!

その③ ホテルに荷物をおきっぱなし。手ぶらでスキーに来れますよ!

その④ 3月は前・中間・後泊料金が400円割引!個室希望も先着無料!

その⑤ ポイントカードで商品券やオリジナルグッズをプレゼント!

その⑥ 次の参加までにアンドーがホットワックスいたします!(500円)

その⑦ オフピステはファットスキーがオススメです! 2,200円/1日

お申し込み方法

☎ **0268-74-3150** FAX 兼用 受付時間 8:00~18:00

✉ **snoque@outlook.com**

- ①お名前・ご連絡先・ご希望日程・クリニック名 宿泊とリフト券有無・当日の交通手段をお知らせ下さい。
 - ②お申し込み受付後、メール、FAX、または郵送で予約確認書をお送りいたします。ご確認ください。
- コース営業中は昼夜を問わず対応に時間がかかります。余裕をもってお申し込みくださいますようお願いいたします。

お支払い方法

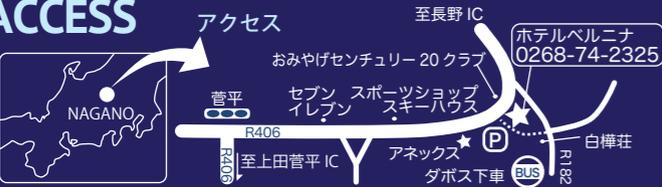
- お振込 ご入金はお振込下さい。
- みずほ銀行 長野支店 普通 1994262
口座名義: スノークエストスキースクール
- ゆうちょ銀行 記号 11100 番号 30438701
口座名義: スノークエスト・スキースクール

現地払い 現地受付の時に支払いいただけます。受付は初日の朝 9:00 ホテルロビーにて行います。

キャンセルについて 振込の有無に関わらず下記設定のキャンセル料が発生いたします。会期変更・繰越しについてはご相談下さい。

～2日前まで	前日	当日
返金にかかる実費	レッスン料金の 50%	レッスン料金の 100%

ACCESS



東京から3時間 大阪から6時間

- 車 上信越「上田菅平IC」▶R144
- 電車 北陸新幹線「上田」▶上田交通バス 菅平行き (50分)
- バス 直通バス トラベルイン (夜発到着) ツアー会社HPを検索 ※ベルニナ下車
- 車 長野道「長野須坂IC」▶R406
- 電車 東海道新幹線▶名古屋中央線 しののへ▶篠ノ井しののへの鉄道「上田」▶上田交通バス菅平行き (50分)
- バス 高速バス 上田駅・長野駅行き トラピス・近鉄・千曲・アルピコ▶上田駅▶上田交通バス菅平行き

スノークエスト・スキースクール

〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1223 菅平国際ホテルベルニナ内
HOME PAGE <http://www.snowquest.jp>

SnowQuest Ski School 2020/2021



ABOUT US

2006年それまで年間滑走300日のスキー生活をしてきた以下2人が中心となり「スキーの楽しさを伝えたい」という想いから始まったスキースクール。レッスンはゲレンデ・コブ・オフピステを含めた様々なシチュエーションの中でワクワクやドキドキするような刺激のある内容を目指している。菅平、月山、ニュージーランド南島のワナカによく通う。「SNOW 雪」「QUEST 探求求める」SIA日本プロスキー教師協会所属。長野県菅平高原シュナイダーリフトとホテルベルニナが拠点。

INSTRUCTOR

安藤 顕 ando akira 北海道出身
スキーの楽しむを求めてどこでも滑って旨味も苦味も体験済み。そこで見つけた面白い斜面や雪質を段階的にご案内。森の中やコブっぽいオフピステが大好き。資格はSIAステージIV。SIAデモンストレーターもさせていただきます。



福井 由里子 fukui yuriko 大阪府出身
ビビりな中にも刺激を求めて新たな世界を広げていきたい。無数にある雪質、知らない斜面にスゲー斜度。そんな経験がアタシをさらにスキー好きとさせてくれるから。「好きこそ物の上手なれ」って言うじゃない。資格はSIAステージIV。



HOTEL

菅平高原国際ホテルベルニナ

〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1223
☎ 0268-74-2325



- 前泊・後泊・中間泊・個室の追加オプション有り。
- 早朝6:30からの休憩所・スーパーレイトアウトについては広間等の利用になります。フロントでお問い合わせ下さい。
- 時間によってはアーリーチェックイン・レイトアウトサービスがございます。
- 前泊夕食なし・深夜着、または早朝着の場合、到着時間をお知らせ下さい。

「金曜お迎えBUS」運行予定 (22:20頃上田駅発)
(要予約) 菅平高原リゾートセンター ☎ 0268-74-2003
※運行日詳細は菅平高原観光協会 <http://www.sugadaira.com> でご確認ください。

まるいし 〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村八方 ☎ 0261-72-2116
月山リゾートイン 〒990-0734 山形県西村山郡西川町志津月山姥沢 ☎ 0237-75-2316

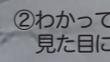
OUR STYLE スノクエ流スキーのすすめ

スキーの乗り込みとバランス

スキーがターンするのは雪の抵抗がスキーにかかり、たわむコトから始まります。このたわむをつくるための働きかけとして、スキーに乗り込む運動をします。具体的にはカラダの重みを逃さないよう脚にグッとチカラが入る場所を探すのがポイント。乗り込みが上手いくと足元から押し上げてくるような反力がもらえます。この反力を足場に次のターンの乗り込みへつなげていくのです。スムーズに乗り込むためにはスキルが必要となり、これは反力がカラダの中心でもらえるように体幹と四肢のバランスを整えます。スノクエではこのあたりのレッスンを基本としています。



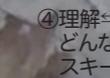
①スキーに乗り込むには?動きは?・・・
まずスキーの基本を理解し、試して体感。



②わかってきたらカラダに教えてあげましょう。
見た目にこだわらず動きがスムーズにいくことに集中!



③ビデオを撮って運動のチェックをしてみます。
90%の方はイメージとのギャップにガッカリしたり。(笑)
課題がわかれば理解も深まり、伸びしろあります。
調整~ちょうせーい!



④理解⇔体感⇔調整を繰り返し、
どんな斜面でも楽しめるスキーヤーを目指すスノクエ。
スキーは楽しんだ者勝ちなんだぞ!

現地についたら

- 到着後 寄宿ホテルご利用の方はホテルフロントにてお名前・スノークエスト参加の旨をお申し出ください。その際にチェックインまでの荷物置き場スキーロッカー・着替え場所をお知らせいたします。
- 受付 初日の朝 9:00 にホテルロビーで行います。
- 集合場所 準備ができれば菅平期は 10:00 シュナイダーゲレンデリフト乗り場前もしくはホテル玄関前にお集まりください。白馬と月山は各期スケジュール内容欄に記載。
- スタート 足慣らし後グループ分けを行い、レッスンがスタートします。

1日の流れ

※4月5月は期ごと設定あり

1日目	2日目	3日目
●9:00 受付 ●10:00 集合▶レッスン ●12:00 過ぎランチ ●13:30▶15:30 レッスン ●18:00 夕食 ●19:00 ビデオミーティング	●7:30 朝食 ●9:30▶11:30 レッスン ●ランチ ●13:30▶15:30 レッスン ●18:00 夕食 ●19:00 ビデオミーティング	●7:30 朝食 ●9:30▶11:30 レッスン ●ランチ ●13:00▶15:00 レッスン ●解散

(2日コースは1日目と3日目)
※天候・ゲレンデ状況によって変更することがあります。その都度お知らせします。

SUGADAIRA from 12th December - to 21th March

期	月	日付	内 容
1	12月	12・13 土 日	基本クリニック 初級 15名/2 菅平シーズンスタート!この時期だからこそ感じるもの閃くものがあるのです。慌てず慎重に21シーズンの滑りはじめをありがたく味わいましょう。
		15・18 火 金	基本クリニック フレックス 初級 10名/2 シンプルかつスマートに運動を行うことを目的に、ひとつひとつの動きを細かく理解し反復習得することで自分の滑りの基礎を組み立てていくのです。
		19・20 土 日	基本クリニック 初級 15名/2 ブーツの中で足はどうやって動かして?指は?足首は?足裏は?ここがこうなれば、スキーからの反応はこうだね。細かいけど、そんな細かさが積み積もっての基本デス。
		22・25 火 金	総合クリニック X' mas 寒波だよ フレックス 初級-中級 15名/2 あの手この手で1つのテーマをかみ砕き、それぞれに合わせて伝達していくのがすのくえ式。これが出来ないダメではなく、これがだめなら、あれがある!
5	12月	26・27 土 日	総合クリニック 年末寒波だよ 初級-中級 15名/2 雪質・斜面もセンセイなんだ。降り積もったら降り積もったところ、緩・中・急斜面、良い・悪い雪質に関係なく、今この練習に必要なあれば楽しくチャレンジあるのみ。
		28・3 月 日	年末年始集中クリニック フレックス 初級-中級 15名/2 テーマをおいての1日完結型レッスン。技術をモノにするには反復練習するしかないっしょ。同じことでも違った方向から、いくらでも飽きずに楽しい反復練習&滑り込みができるのです。
7	12月	6・8 水 金	総合クリニック フレックス 初級-中級 10名/2 すいたグレンデ・広がるグレンデ。意外と穴場の平日週。そろそろパウダー来るかしら?雪を待ちわび、それまでしっかり基礎づくり。
		9・11 土 月	バランスアップクリニック① 初級-中級 15名/2 バランスと一言でいうものの、その中身はとて濃いのので、効率よくスキーをたわます為の「どこを何をこうすればこうなるよ」を増やし、整ったバランスを目指します。
9	12月	23・24 土 日	スキルアップクリニック① 初級-中級 15名/2 「芸は身を助ける」じゃないけれど、技(スキーテクニック)は滑りを助けてくれます。難しい斜面や雪質を安全に楽しむために、己の技を習得&磨きましょ。
		30・31 土 日	バランスアップクリニック② 初級-中級 15名/2 動き続けるスキーに対して自分も動きながらバランスを整えるなんて、よくよく考えると難しいじゃない。そこをなんとかできる方法を生み出すのがすのくえ流。
11	2月	11・12 木 金	根子まるかじり キャット&シール使用 /パウダー-初級-中級+BC初級 8名/1 キャットとシール併用で根子岳滑走を満喫予定。登るしんどさよりもワクワクどきどきの世界へお連れしたい!新たなスキーの世界に出会えるかも。BCスキーセットレンタルあり

LESSON SCHEDULE 2020/2021

HAKUBA-GASSAN from 10th April - to 23th May

期	月	日付	内 容
S1	4月	10・11 土 日	白馬遠征クリニック 中級-上級 15名/2 Hakuba47、2日目八方を滑走予定。時には「怖ええー」って叫びながら滑るのも、快感につながるかもしれない?一緒に多彩な斜面を満喫しましょ。 土10:00-16:00 日8:30-14:00 まるいし
		12・13 月 火	八方コブクリニック① コブ初級-中級 10名/2 すのくえラインもつくります。すぐに掘れ、大きく成長していくのが八方の特徴。だけど見た目に惑わされず、ラインをつかった自分を信じて「行きますよ〜」。 月10:00-16:00 火8:30-14:00 まるいし
S3	4月	15・16 木 金	八方コブクリニック② コブ初級-中級 10名/2 やられても...またやられても「もう一回!」と滑りたくなるコブの魅力ってなんだろう。多く滑ればいいっちゃう問題ではないけれど、取りつかれたのならそれはそれで幸せじゃない? 木10:00-16:00 金8:30-14:00 まるいし
		17・18 土 日	八方コブクリニック③ コブ初級-中級 15名/2 大波・小波...みるみるコブが深くなって週末。時には波乗り気分までコブに乗ってのもいいかもね。怖い顔して滑ってないで笑いながらも、ほんわかしててイイじゃない。 土10:00-16:00 日8:30-14:00 まるいし
S5	4月	28・30 水 金	GW 月山まるかじり フレックス BC初級-中級 8名/1 今年こそは!と期待を込めて。あの湯殿山の斜面を滑りたいい〜。天候・状況に応じてその日の良いトコ滑ります。シールも使って月山を存分に楽しむ企画。ファットスキーのススメ。レンタルあり。 毎日9:00-終了は日ごと異なる 月山リゾートイン
		1・5 土 水	GW 月山うら山とコブ フレックス コブ初級-中級 15名/2 この時期ココでしか味わえない、裏山や牛首グレンデの爽快オフピステ、真っさらの大斜面につくるすのくえライン、スキーの後のビールまで!月山らしさが集結です。 毎日9:30- 6日-14:00 月山リゾートイン
S7	5月	14・16 金 日	月山コブクリニック① コブ初級-中級 15名/2 独特の雪質・グレンデ環境はコブの練習には最適です。斜度だってあるしコブになるけれど、ひとつひとつの練習がしやすく、「できるやん!」を引き出します。 ⑤金13:00-土10:00-16:00 日8:30-14:00 月山リゾートイン
		17・21 月 金	月山満喫クリニック フレックス コブ初級-中級 10名/2 雪の白・空の青・芽吹き緑の緑...時には嵐もあるけれど、素敵な季節。大斜面には個性豊かなラインが並びます。存分に滑った後の山菜&ビールタイムも楽しみのひとつ。 毎日9:30-15:00 月山リゾートイン
S9	5月	22・23 土 日	月山コブクリニック② コブ初級-中級 15名/2 ゆったりラインにチャカチャカリズム、大波小波にリズム変化。それぞれ好みはありますが、多彩な変化を楽しめます。コブ好きにはたまらないコブ漬けの週末。 土10:00-16:00 日8:30-14:00 月山リゾートイン

コース展開の目安

初級	スキーの乗り込み方やターンの仕組みなどのスキーの基本を理解し体感。
中級	スキーの基本を体感し整えて斜面シチュエーションをエンジョイ。
上級	スキーの基本を磨いて斜面シチュエーションに熟くチャレンジ。
パウダー初級	オフピステの滑り方の基本をグレンデとグレンデサイドで理解し体感。
パウダー中級	オフピステにチャレンジ。※根子岳はキャット代が別途必要。
BC初級	シールなどのBC 道具を使って自然を体験。(ツアー 2-3h)
BC中級	BC 道具を使ってさらに自然を満喫。(ツアー 3-5h)

LESSON FEE レッスン料金

基本料金 (税込)	土日祝	平日
2日コース	21,600円	20,900円
+ 追加日	+6,400円 / 1日	
料金に含まれるもの	レッスン1日 AM2h・PM2h ビデオミーティング・スキーカルテ	

ROOM RATES 宿泊料金

菅平国際ホテルベルニナ		
基本料金 (税込)	週末祝日	平日
1泊夕食付き	8,100円	7,600円
1泊朝食付き	7,100円	6,600円
素泊まり	6,500円	6,000円
サービス期間	初滑り期間・3月	

白馬八方 まるいし		
基本料金 (税込)	全日	
1泊夕食付き	9,650円	
1泊朝食付き	7,450円	
素泊まり	6,450円	
	※入湯税 150円が含まれています。	

月山リゾートイン		
基本料金 (税込)	全日	GW 期間
1泊夕食付き	9,350円	+1,100円 / 1日
1泊朝食付き	7,250円	
素泊まり	6,050円	

※個室オプションについてはお問い合わせください。
料金は状況により変更される場合がございます。

レッスンのお願

- どのレッスンもスキーレベル・ペースに合わせて進めるよう心がけています。レベル・体力的に安全で安心な受講をしていただくためにも、ご自身の体調管理に努めていただきますようお願いいたします。
- パウダー・BCは参加以前にその他レッスン参加をお願いしています。
- 白馬・月山期は応用編となります。ザラメ雪や雨天などスキーの基本の実践が多くなり、ますので無理なくご参加下さいませようお願いいたします。
- 参加したいレッスンに不安のある方、わからない方はまずお問い合わせください。
- 時期によりビギナー・初級クラスを設定できる場合がございます。お問い合わせ下さい。
- 予定されているクリニックは変更される場合がございますのでご了承下さい。

定員とグループ分け

- 名/△ ○名は最大定員数 /△は最大班数。
グループ分けはスキーレベル・ペース以外にコンディションや天候も考慮し編成することがございます。

コブ初級	コブの滑り方の基本を整地と浅いラインコブで理解し体感。ゆったり目のショートターンが滑れているとより体感しやすい。
コブ中級	浅いラインコブでコブの基本を体感しチャレンジ。リズムカルにショートターンが滑れているとより体感しやすい。