

# 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す。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。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 次回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

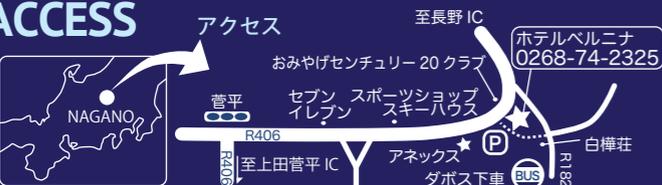
- ①お名前・ご連絡先・ご希望日程・クリニック名 宿泊とリフト券有無・当日の交通手段をお知らせ下さい。
  - ②お申し込み受付後、メール、FAX、または郵送で予約確認書をお送りいたします。ご確認ください。
- コース営業中は昼夜を問わず対応に時間がかかります。余裕をもってお申し込みくださいますようお願いいたします。

- お振込 ご入金はこちら口座へお振込下さい。
- 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 現地受付の時にお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(夜発朝着) ツアー会社HPを検索 ※ベルニナ下車
- 車 長野道「長野須坂東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>

## 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を題材に滑走力を伸ばすメニューをプログラム。菅平、月山、ニュージーランド南島のワナカ・トレブルコーンによく通う。

「SNOW 雪」「QUEST 探し求める」 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

子供の頃からスキーが身近な環境にありシーズン中はスクールに通い友達と森の中で遊んだ。どこでも自由に滑れるスキーが好きだった。競技スキーには進まなかったが兄の影響からスキーインストラクターに興味を持ちスキーに没頭した。現在も子供の頃と同じように遊び回って忙しい。



福井 由里子 Fukui Yuriko 大阪府出身

自然を大いに感じられる、非日常の時間を体感できる、人とのつながりが増える、新たな世界を踏み出せる。そんなスキーの魅力にはまって早30年。まだ知らない世界がある限り、前へ進み続けるための努力は惜しまない。



## OUR STYLE スノクエ流スキーのすすめ

### 荷重は流れるように

ターンは簡単に分けて雪面に働きかける荷重とターンをつなぐ切り換えの局面がある。特に荷重では自重+外力によりカラダの何倍も大きな負荷がかかってくるから正しいバランス姿勢とカラダ作りは大切だ。またその負荷をエネルギーとしてターンに最大限活かしたいし、できるだけカラダの負担を少なく省エネでターンしたほうがいい。カラダの負担が大きいことは良くないわけではないけれど、よくあることとして筋力に頼ってがんばってしまうと運動にプレーキがかかり途切れたり、カラダがスキーと一緒に進めなく遅れてしまう。プレーキがかかると必要以上に疲れるし耐えられなければ怪我や故障の原因にもなりかねない。

無理のない荷重の基本は多くの場合、脚を柔らかく前後方向へ屈伸する動作をする。膝でスキーをリードすることで負担の少ないターンができる。少し専門的には、つま先から始まって踵で終わるような前後に流れる荷重感覚。脚全体の流れのイメージとしては自転車のペダルを逆回転で後から前へ漕ぐような回転運動だとも言われる。

もしカラダのどこかに大きな衝撃を受けたり揺れたり傾いたり、耐え固まっているような感覚があったら必ずどこかに強く負担がかかっている。流れのある運動を意識してみよう。

## レッスンの組み立て

- ①スキーに乗るには?動きは?・・・スキーの基本を身につける。振り返ってチェックもしてみる。
- ②わかってきたら少しずつ実践的に滑って滑走力をつけていく。トライ&ら〜ん!
- ③ビデオを撮って運動フォームのチェック。意外と知らない私のカラダ。どう動いているのか知ることは大切。
- ④雪との出会いは一期一会。機会があればパウダーだっただけで経験も伸ばす。どんな斜面がきても楽しむスキーヤーを目指すスノクエ。

# レッスンスケジュール 2021/2022

## 菅平高原シーズン

どこでも安全に滑るためのスキー技術を習得するコース。滑りの基礎をつくり一人ひとりのレベルアップや楽しみの目的に合わせて今取り組むことをアドバイス。各コース毎に基礎づくりと滑走力を伸ばすメニューを組み立てて完結する合宿プログラムをお楽しみください。

| 期 | 月   | 日付        | 内 容   |
|---|-----|-----------|---|
| 1 | 11月 | 11・12 土 日 | <b>基本チェック</b> 初級 15名/2<br>待ちに待った菅平シーズンスタート!雪の感触や滑走感覚をまずは肌でカラダで大いに感じ、シーズンインと再会に感謝をこめて楽しみます。                            |
|   |     | 14・17 火 金 | <b>基本チェック</b> フレックス 初級 10名/2<br>こうだった?どうだった?忘れてる!というのはシーズンインにはよくありがち。そんな時はひとつひとつ丁寧に繰り返す反復練習をして、まずは動いてみるのが効果的。         |
| 3 | 12月 | 18・19 土 日 | <b>基本チェック</b> 初級 15名/2<br>今シーズンには今シーズンの新たな基本動作を確立しましょう。基本のバランス・基本の動きを確立できたら、そこへいるんな動きを足していき、自分の滑りをカスタマイズ。             |
|   |     | 22・24 水 金 | <b>総合クリニック X'mas 寒波だよ</b> フレックス 初級-中級 15名/2<br>滑りのクセがそんなについていないこの時期の滑り込みはオススメしたい。まだ全面滑走可になっていないこの時期だからこそこの練習が活きるのだ。   |
| 5 | 12月 | 25・26 土 日 | <b>総合クリニック X'mas 寒波だよ</b> 初級-中級 15名/2<br>毎年期待のXmas寒波。降る?降らない?は自然におまかせするしかないが、ベルニナ女将お手製ティラミスは裏切らない!?アフタースキーの甘いものは最高デス。 |
|   |     | 27・31 月 月 | <b>年末年始集中クリニック</b> フレックス 初級-中級 15名/2<br>チャンスはありがたくいただく、これスノエのキホン。整地・新雪・悪雪関係なく、必要とあらば目の前のチャンスは逃がしません。「楽しくチャレンジ」を推奨します。 |
| 7 | 12月 | 5・7 水 金   | <b>総合クリニック</b> 初級-中級 10名/2<br>雪質・グレンデ・お宿にスノエ、混雑無縁の穴場 WEEKDAY。ちょっぴりスピードアップしてみたり、いつもと違う視点から斜面と向き合い、新たな一歩を進んでみませんか?      |
|   |     | 8・10 土 月  | <b>バランスアップ</b> 初級-中級 15名/2<br>点でもなく、面でもなく「前後・上下・左右」立体的に大自然を気持ち良く滑走したい。それぞれのパーツ練習から繋がり運動練習へ、立体的な動きを目指します。              |
| 9 | 1月  | 15・16 土 日 | <b>総合クリニック</b> 初級-中級 15名/2<br>毎日変化する天候・雪質・グレンデ状況なのだから、滑りは1つとして同じモノはないんじゃないかな。状況を肌で足裏で感じとり、調整しながら運動する。最高のTRUNをつくるのだ。   |
|   |     | 5・6 土 日   | <b>スキルアップ</b> 初級-中級 15名/2<br>滑りのヒキダシは多けりゃ多いほど良いのです。ひとつずつ、自分の技のヒキダシを増やしていければ、雪や斜面と楽しく対話をしながら滑れること間違いなし。                |

| 期  | 月  | 日付        | 内 容  |
|----|----|-----------|--|
| 11 | 7月 | 7・9 水     | <b>総合クリニック</b> フレックス 初級-中級 10名/2<br>トップシーズンの上質雪質を堪能しながらレベルアップ。良い雪のおかげでなんでも出来そうな気がする・・・を利用して「私、上手くなって!?」という感覚も大切に。                    |
|    |    | 11・13 金 日 | <b>バランスアップ</b> 初級-中級 15名/2<br>どんな雪質・斜面にも興味を持ってチャレンジを。上手くいても、そうだけでなくすべてをひっくるめて楽しんで滑ってほしい。そんな想いの詰まった3日間。                               |
| 13 | 2月 | 19・20 土 日 | <b>根子まるかじり</b> パウダー初級-中級+BC初級 8名/2<br>シール登行で約3時間。登った人にしか味わえないご褒美がそこにある。急登のない根子だから、どなた様にもおススメしたい。どうせシンドイならば、大いにシンドイを楽しむのだ。            |
|    |    | 23・25 水 金 | <b>スガダイラーづくし</b> 初級-中級 15名/2<br>雪質や斜度・・・いろんな斜面状況に合わせた運動の引出しを最大限に活かします。オモシロ可笑しく、数多くの斜面状況を経験することによりカラダで感じ、カラダで覚えます。                    |
| 15 | 2月 | 26・27 土 日 | <b>どこでもショートターン</b> 初級-中級 15名/2<br>運動要素のギュッと詰まったショートターンを使い、雪と斜面からの反発をたくさん肌でカラダで感じ、その体感から利用方法を学びます。                                    |
|    |    | 1・4 火 金   | <b>コブ&amp;総合クリニック</b> フレックス コブ初級 10名/2<br>ラインコブを自分たちで滑って作成することにより、コブで必要とする運動の確認→練習→習得となり「どこでどうする」が自分の目で見えてきます。                       |
| 17 | 2月 | 5・6 土 日   | <b>コブ基本編</b> コブ初級 15名/2<br>つぎつぎとやって来るコブの山。次のターンへ急がずに、待つて・・・待つて・・・はい!そこで!! なんだけど、動きは機敏にいきましょう。コブって難しいのね、だけどそこがオモシロイ。                  |
|    |    | 8・11 火 金  | <b>コブ&amp;総合クリニック</b> フレックス コブ初級-中級 10名/2<br>時にはコブにやられることだって大ありだーい。そんな中から教わることはたくさんある。まずはやられる状況もそんな自分も楽しむコト。そこから何が足りてないをカバーしていきましょう。 |
| 19 | 2月 | 12・13 土 日 | <b>コブステップアップ編</b> コブ初級-中級 15名/2<br>コブの面白さは人それぞれ。形やピッチも場所によってそれぞれで、今、目の前にあるコブとキッチンと対話し向き合って、コブと調和し楽しみながら滑ってほしいな。                      |
|    |    | 19・21 土 月 | <b>コブ&amp;総合クリニック</b> コブ初級-中級 15名/2<br>滑走可エリアが限定される時期のスガダイラ。その中でも雪やバーン状況の良いグレンデを日々チョイスし、状況に合ったテーマを滑ります。パインビークでの滑走も可能性あり。             |

### 菅平高原シーズンをお願い

- スキーレベル・ベ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・体力管理に努めていただきますようお願いいたします。
- 13・18・19・20期は実践が中心のレッスンのため滑走力をつけてからご参加ください。
- 参加したいレッスンがわからない方、不安のある方はお問い合わせください。

## 白馬&月山シーズン

日々変化する自然と向き合いながらあれこれを楽しむスプリングキャンプ。色んな感覚や刺激を体験し滑走力を豊かに広げます。スキー場は雪解けと春の訪れを感じれる季節。彩り始める自然やその土地の魅力に触れるひとときも大いに楽しみます。

| 期  | 月  | 日付        | 内 容   |
|----|----|-----------|---|
| S1 | 9月 | 9・10 土 日  | <b>元祖HAKUBA遠征</b> 中級-上級 15名/2<br>初日Hakuba47、2日目八方を滑走予定。それぞれバリエーション豊かなコースを堪能しましょ。土10:00-16:00 日8:30-14:00  |
|    |    | 11・15 月 金 | <b>HAKUBA春の満喫</b> フレックス コブ初級-中級 10名/2<br>のんびり白馬スキーも満喫してほしい。という願いを込めて平日つなげました!天候が荒れる時期でもあります。山や里の景色も楽しみ、この時期の白馬を滑りまくりませう。毎日9:30-15:00                  |
| S3 | 4月 | 16・17 土 日 | <b>HAKUBAコブめぐり</b> コブ中級 10名/2<br>白馬のコブをテーマにしぼり、斜度・大きさ・深さ、さまざまな体感を増やします。経験しないとわからないこと、経験したから得られるもの・・・コブにはたくさんあります。土10:00-16:00 日8:30-14:00             |
|    |    | 29・8 金 日  | <b>GW月山コブとGO!裏山</b> フレックス コブ初級-中級 15名/2<br>スプリングパウダーにコーンスノー、スプーンカットにフィルムバック・・・春雪だっているで、この時期の月山だからこそ雪と斜面を大満喫。そして大斜面のコブも楽しめます。毎日スタート・終了時間は異なる           |
| S5 | 5月 | 13・15 金 日 | <b>月山大斜面でコブざんまい</b> コブ初級-上級 15名/2<br>コブの練習がしやすい月山ならではの雪質を利用して、できるコトを増やします。ここだから今だからできることにチャレンジだ!自分の壁をぶち破るってのもありじゃない? 金13:00- 土10:00-16:00 日8:30-14:00 |
|    |    | 16・20 月 金 | <b>月山コブとブナの森林浴</b> フレックス コブ初級-上級 15名/2<br>楽しみ方が多彩な月山。コブの形状もオフピステも・・・よりどりみどりが良い所。天気が良い日は景色も堪能。美しい場所に身を置いてスキー三昧といきましょう!! 毎日9:30-15:00                   |

### 白馬&月山シーズンをお願い

- 春はザラメ雪や雨天など天候に左右されることが多く実践的なレッスンになります。
- スキーレベル・体力に合わせて進めるよう心がけていますが、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・体力管理に努め、装備等の事前準備を行い無理なくご参加いただきますようお願いいたします。
- 参加したいレッスンと事前準備に不安のある方はお問い合わせください。

### 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の基本をチェック。  
中級:基礎をつくり斜面難易度を上げて滑走力をつける。  
上級:実践を通して滑走力を伸ばす。  
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実践。  
パウダー中級:山のオフピステにチャレンジ。※根子岳はショートハイクを体験。  
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)  
コブ初級:ショートターンとコブの滑り方の基本を整地と浅いラインコブで練習。  
コブ中級:リズミカルなショートターンとコブの滑り方を学び滑走力をつける。  
コブ上級:実践を通してさまざまなコブを経験し滑走力を伸ばす。

### 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・ベ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。

## 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 (菅平期はビデオミーティング・スキーカルテ) |         |

## 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 寄宿ホテルご利用の方は菅平期は初日の朝9:00にホテルロビー、白馬&月山期は夜の空いた時間に行きます。

集合場所 レッスンのみの方はその都度ご案内いたします。準備ができたなら菅平期は通常10:00シュナイダーリフト乗り場前もしくはご案内の場所と時間にお集まりください。

解散場所 白馬&月山期は各期ごとご案内いたします。雪上で現場解散します。

## 1日の流れ

※菅平期の例 白馬&月山期はコースごと設定あり

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

(2日コースは1日目と3日目)

※天候・グ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。

## 宿泊について

スノエが寄宿している菅平高原は菅平国際ホテルベルニナ、白馬はまるいし、月山は月山リゾートインをオススメしています。個人でお好みのお宿を手配してレッスンに参加することも可能です。

### 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

| 基本料金 (税込) | 週末祝日     | 平日     |
|-----------|----------|--------|
| 1泊朝食付き    | 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 |        |

- 前泊・後泊・中間泊・個室の追加オプション有り。 バス停から徒歩5分 | ホテル隣接
- 早朝6:30からの休憩所・スーパーレイトアウトに チェックイン15:00アウト10:00
- 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せう。
- 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  
※最新の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。

白馬八方まるいし 〒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