

# 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ざいます。フロントでご確認下さい。

その② シーズン前半から一緒にしましょ。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をレンタル! 2,200円/1日

### お申し込み方法

- 📍 ホームページ
- ✉ メール
- ☎ 電話 & FAX

どちらかの方法でお申し込みください。受付時間 8:00~18:00

①ご希望日程・クリニック名・お名前・ご連絡先  
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

ご入金はお振込下さい。

お振込 みずほ銀行 長野支店 普通 1994262

口座名義: スノクエ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: スノクエエスト・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

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

### 大阪から6時間

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 しののへ篠ノ井線の鉄道「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 トラビス・近鉄・千曲・アルピコ 上田駅▶上田交通バス菅平行き

スノクエエスト・スキースクール ☎0268-74-3150

🌐 <http://snowquest.jp/> ✉ [snoque@outlook.com](mailto:snoque@outlook.com)

〒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

# SnowQuest Ski School 2022-2023

## OUR STYLE スノクエ流スキーのすすめ

### ターンのきっかけ

スキーをターンさせる方法のひとつにスキーを傾けるというものがある。スキーは傾いて雪の抵抗が強まればターンするような仕組みで作られていてシチュエーションに合わせて色々種類があるでしょ。

ではQ. どうやってスキーは傾けるのでしょうか?

... 答えはいくつもある... ただ、ボくらが経験してきたどの場面にあっても必ず共通したやり方がある。

A. カラダの重心をターン内側 (谷側とも言う) へ運ぶこと。

重心が運べればスキーが内側 (谷側) へ傾きターンのきっかけになる。「重心移動」と言ったりもする。

「重心移動」は重心を雪からのエネルギーでカラダの向き・傾きの方向へ運ぶ運動。この運動をするためにエネルギーを作ること、作ったエネルギーをこの運動に変換するバランス姿勢をとることがひとつの流れになる。

例えば、「外向傾姿勢」というバランス姿勢がある。谷足で作ったエネルギーを山肩を通るラインで受け止められるように上体を谷足へ向け前傾させる。エネルギーが貯まりやすく逃さない姿勢であり、重心移動のきっかけが作りやすい。

色んなところを滑るスノクエは確実に滑り降りるターンを選ぶことからこの方法をよく使っている。

## レッスンの組み立て



①スキーに乗るには? ターンするのは? ...  
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  
カラダのリズムを覚えよう。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個性。  
どう動いているのかわかることは大切。

④雪との出会いは一期一会。  
機会があればパウダーだっていただいて経験も伸ばす。  
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。



## 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「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。レッスンはグレンデ・コブ・オフピステに代表される雪全域・全方向が題材。大雪山系、ニュージーランドあたりによく通い実体験と経験を積むフィールドワークを欠かさない。

「SNOW 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

少年時代に北海道登別サツナイという田舎で過ごし自然に触れて育った。自然との関わりや自分のスタイルの多くを知る体験だったし、スキーとも出会った。大人になり技術や知識の多くを学び歩んでいるが少年時代の遊びの肌感覚も忘れないよう心がけたい。



福井 由里子 Fukui Yuriko 大阪府出身

スキーと共にもうすぐ人生50年。今を大切に、仕事も遊びもいつでも本気で向き合いたい。何においてもせっかくなら「楽しく」がモットーで、みんなを笑わせるためには? をレッスン中も実践。自分らしさを大切に一步一步前進中。



**菅平レッスン** 2022.12.10 - 2023.3.21

スキーを安全に楽しむ方法を紹介。コース毎にテーマがあり、一人ひとり対話することを大切にグループレッスン。

期	月	日付	内 容
1	12月	10・11 土 日	<b>基本チェック</b> 23菅平シーズンのはじめ。シーズンに向けてトレーニングに励んできた人、そうでない人、それぞれのスタイルはあるけれど、みんなでシーズンスタートを楽しむのだ。 テーマはスキーの基本。初級～定員15名。
		13・16 火 金	<b>基本チェック フレックス</b> 毎シーズンの積み重ね。ここで基本運動をじっくり反復練習。積雪や滑走エリアが少ない時期だからこそこのチャンスなのだ、なんでも前向きでいいじゃない。 スキーの基本。初級～定員10名。日数選択。
3	12月	17・18 土 日	<b>基本チェック</b> ベーシック練習の中からも、新たな発見や驚き生まれる。ホワイトな心を持って、自分とコミュニケーションを取りながら運動するのもポイントなさ。 スキーの基本。初級～定員15名。
		21・23 水 金	<b>総合クリニック X' mas 寒波だよ フレックス</b> 運動のそれぞれを理解・確認できたなら、それらの運動をつなげていく。声に出して動いてみたり、筋肉に触れて動いてみたり。難しいなかにも優しさはあるハズ。 スキーの基本と斜面実践。初中級～定員10名。日数選択。
5	12月	24・25 土 日	<b>総合クリニック X' mas 寒波だよ</b> くるこない?いや、来てほしいなクリスマス寒波。サンタクロースにパウダーのおねだりってアリかしら。本格的冬シーズンの訪れを皆でお出迎え。 スキーの基本と斜面実践。初中級～定員15名。
		26・30 月 金	<b>年末総合 フレックス</b> 6・7期フレックスは日ごとのテーマをもち、1日完結レッスン展開。ご都合に合わせてイン・アウトできます。1つのテーマに手間暇かけられるとあって、じっくり好みさん向き。 スキーの基本と斜面実践。初中級～定員15名。日数選択。
7	12月	31・3 土 火	<b>ゆく年くる年総合 フレックス</b> 「楽しくチャレンジ」をモットーに、チャンスは逃がさぬスノエ。ここ数年、年始に恵みの雪が無い降りて、ナイスな経験を増やしています。6・7期フレックス料金対応 スキーの基本と斜面実践。初中級～定員15名。日数選択。
		4・6 水 金	<b>総合クリニック フレックス</b> ゲレンデやお宿、落ち着いてスガダイラを堪能できるおススメ日程。良質となったスノーコンディションを利用して、一歩前進の滑りを目指します。 スキーの基本と斜面実践。初中級～定員10名。日数選択。
9	1月	7・9 土 月	<b>バランスアップ フレックス</b> 前後・上下・左右のバランス運動を繋ぎ合せ、自由自在に動きまわりたい。カラダの使い方や意識、ちょっとしたコツをオモシロく楽しく伝授します。 バランスの基本と斜面実践。初中級～定員15名。日数選択。

10	1月	21・22 土 日	<b>総合クリニック 経験は宝だよ</b> スノエと一緒にだからトライしてみようかな、ってシーンあるでしょ?ひとつの経験が自信となって進化にもつながることって大アリス。自分スタイルの経験を増やしましょ。 オン&オフビステを巡る真冬のシチュエーションスキー。中級～10名。
		4・5 土 日	<b>スキルアップ</b> 若さには勝てないが、技術があれば可能性は大いに広がるもの。あきらめなんてもったいない!努力を惜しまず小さなスキルをかき集め、新たな世界へ飛び込むのさ〜。 基本の幅を広げ洗練と応用へ繋げる。初中級～定員15名。
12	1月	7・10 火 金	<b>総合クリニック フレックス</b> 上質スノーをじっくり味わう贅沢時間。雪質も先生っていうじゃない。この時期は「自分上手くなった!」って思わせてくれる優しい先生じゃないかな。 スキーの基本と斜面実践。初中級～定員10名。日数選択。
		11・12 土 日	<b>バランスアップ</b> 想像もしてない状況になることって時にはあって、そんな時こそ慌てず柔軟に動きを合わせ、滑りの波に乗れば良い。その為にもバランス感覚はいつも肌で感じておきたいもの。 バランスの基本と斜面実践。初中級～定員15名。
14	2月	18 土	<b>スノーキャットで根子まるかじり</b> スノーキャット(別途料金)を利用して、体力温存で根子岳へ。パノラマ景色も楽しみながら、自然のままの斜面を大滑走。朝9時受付、10時レッスンスタート。 深雪スキー体験。中級～定員8名。ファットレンタル有。
		19 日	<b>ハイクアップで根子まるかじり</b> シール登りで根子岳へ。ありのままの斜面をカラダで大いに感じて大滑走。おかわりハイクも十分アリの、ハイクと滑りを楽しむNEKO。朝8:30レッスンスタート。 ハイクアップと深雪。中級～定員8名。ファットレンタル有。体力。
16	2月	22・24 水 金	<b>スガダイラーづくし フレックス</b> どんな状況・斜面でも楽しく安全に滑りたい。スガダイラのココもアソコも、ある限りの斜面を利用して実践の滑りへつなげます。天候・状況を見てパインピーク遠征アリ。 菅平全域を巡る斜面攻略ツアー。初中級～10名。日数選択。パイン有。
		25・26 土 日	<b>どこでもショートターン</b> 運動要素のギュッと詰まったショートターン。雪質・斜度を選ばずにひゅひゅーいと滑れたら、楽しさ倍増に違いない。その為の何が必要?どんなコツがある?をお伝えします。 ショートターンの基本と斜面実践。初中級～定員15名。
18	2月	28・3 火 金	<b>コブ&amp;総合クリニック フレックス</b> すのくえラインをつくりながら運動タイミングや脚操作、コブを滑るのに必要なアレコレを、経験の中でゆっくり習得。小さなコブから一歩ずつ。 コブの基本と実践。コブ初級～10名。シュナイダー練。日数選択。
		4・5 土 日	<b>コブ基本編</b> モノには限度があるけれど、ある程度の執着は必要で、何度も何度も滑ってモノにする。すのくえラインコブはその練習の場となるのです。 コブの基本と実践。コブ初級～定員15名。シュナイダー練。

20	3月	7・10 火 金	<b>コブ&amp;総合クリニック フレックス</b> コブはとても正直な斜面、できる・できないがわかりやすい。だから多くの人がコブ斜面に魅了されるのかな。そんなコブとじっくり向き合うWeekday。 コブの基本と実践。コブ初級～10名。シュナイダー練。日数選択。
		11・12 土 日	<b>コブステップアップ編</b> 縦ラインに階段ライン、巨大コブに不規則リズム、この先待ってマルチ春コブに向けて、対応幅の広がる運動を確認・練習。ひとつでも多くの引出しを増やしましょ。 コブの基本と実践。コブ中級～定員15名。シュナイダー練。
22	3月	18・21 土 火	<b>コブ&amp;総合クリニック フレックス</b> ゲレンデが限られてくる時期となり、雪やバーン状況の良いエリアを日々チョイス。「ご安全に」をモットーに春のスガダイラと一緒に滑りまくるスペシャルだ!! 斜面攻略とコブを巡る。中級～定員15名。パイン有。日数選択。

**白馬&月山キャンプ** 2023.4.8 - 5.19

スキーの醍醐味をあれこれ紹介する春キャンプ。雪が落ち着く季節だから大雪渓やネイチャースキーも体験し自然に触れるひとときも大いに楽しめます。

期	月	日付	内 容
S1	4月	8・9 土 日	<b>白馬遠征</b> 初日Hakuba47、2日目八方を滑走予定。白馬でしか経験できないコト、存分に楽しんじゃいます。ロング滑走も、手ごわい斜面変化も魅力的。土10:00-16:00 日8:30-14:00 47と八方を巡るスプリングツアー。中級～定員10名。
		10・14 月 金	<b>白馬満喫 フレックス</b> やります!23シーズンもつなぎのスケジュール。それだけおススメしたい平日の白馬。壮大な景色に囲まれ、気分もカラダも爽快に春スキーを満喫。毎日9:30-15:00 47と八方を巡る斜面攻略。コブ初中級～定員10名。日数選択。
S3	4月	15・16 土 日	<b>白馬コブめぐり</b> コブをテーマに白馬のコブ斜面を楽しみます。バーンによって個性あるコブをどう扱ってあげるか、コブと対話しながらあの手この手で滑りましょ。土10:00-16:00 日8:30-14:00 47と八方のコブエンジョイツアー。コブ中級～定員10名。
		29・7 土 日	<b>GW月山コブと裏山 フレックス</b> 大自然の滑走をどっぷり感じることでできるこの時期。スキー場といえど山要素が多いため、心して入山すべし。だからこそ楽しさや素晴らしさをお伝えしたい。毎日開始終了は異なる。 コブとネイチャースキーツアー。中級～定員10名。日数選択。体力。
S5	5月	12・14 金 日	<b>月山コブざんまい フレックス</b> コブがテーマの3日間。すのくえラインも月山仕様であっという間に成長する。皆で素直でお茶目なラインに育てようではないですか。金13:00- 土10:00-16:00 日8:30-14:00 コブ初中級～定員10名。日数選択。
		15・19 月 金	<b>月山コブ&amp;満喫ウィーク フレックス</b> 牛首・裏山大滑降も月山コブも贅沢に。山は芽吹きが始まり、コントラストが美しい時期となる。自然を愛でながらスキーと山菜をありがたくいただく、これマジ最高。毎日9:30-15:00 コブとオフビステの実践。コブ初級～定員10名。日数選択。

レッスン料金		(税込表示)
2日コース	21,600円 2日でレッスン8時間。菅平はビデオミーティング・スキーカルテ付き。	
フレックスコース	2日 21,600円 1日追加につき 6,400円 2日でレッスン8時間と1日追加ごと4時間。菅平はビデオミーティング・スキーカルテ付き。	
14期と15期	1日 10,800円 連続2日 21,600円 ツアー時間はそれぞれ5時間。ビデオまたは写真を可能な範囲で撮影。悪天候の場合はゲレンデ周辺のオフビステ攻略レッスンになります。	

**レッスンを申し込む前に**  
 (1)安全な受講をしていただくために、ご自身の体調・体力管理、装備等の事前準備をお願いいたします。また自分に合ったコース選びも大切です。参加したいレッスンに不明点のある方はお問い合わせください。  
 (2)予定のレッスンは開催前、開催中において自然相手のスポーツであることや不測の事態等により内容の変更、延期、中止する場合がございます。

**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。  
 レッスンのみの参加の方はその都度ご案内いたします。  
 集合場所 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もしくはご案内の場所と時間にお集まりください。  
 白馬&月山期は各期ごとご案内いたします。  
 解散場所 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>9:00 受付</li> <li>10:00 集合▶レッスン</li> <li>12:00 過ぎランチ</li> <li>13:30▶15:30 レッスン</li> <li>18:00 夕食</li> <li>19:00※ビデオミーティング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7:30 朝食</li> <li>9:30▶11:30 レッスン</li> <li>ランチ</li> <li>13:30▶15:30 レッスン</li> <li>18:00 夕食</li> <li>19:00※ビデオミーティング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7:30 朝食</li> <li>9:30▶11:30 レッスン</li> <li>ランチ</li> <li>13:00▶15:00 レッスン</li> <li>解散</li> </ul>

(2日コースは1日目と3日目)  
 ※ビデオミーティングはホテルベルニナのミーティングルーム。

**宿泊について**  
 スノエが寄宿している宿は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となります。  
 ご希望の方はレッスンと合わせてお申し込みください。宿別参加、現地集合解散など通いのレッスン参加も可能です。

**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  
 「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