

どちらかの方法でお申し込みください。電話対応 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・当日の交通手段等をお知らせ下さい。
- 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。

ご入金下記口座へお振込下さい。

**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。(現金PayPay)  
受付は初日の朝 9:00 ホテルロビーにて行います。

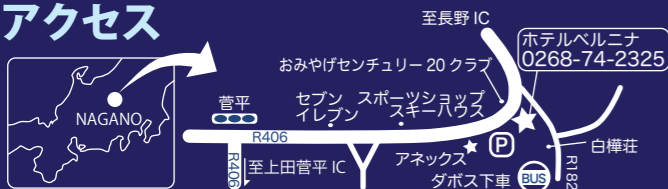
## キャンセルについて

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%

個別ビデオミーティングとスキーカルテ(菅平期間)/ビデオコピー/  
スキーマテリアルの相談アドバイスと販売/  
スキーチューンナップ9,000円/ホットワックス500円/  
レンタルファットスキー 入門クラス2,200円 シール1,100円@1日/  
ベルニナ宿泊者割引リフト券の販売/  
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。  
宿泊のチェックイン・アウト、個室希望、荷物保管等はホテルごと異  
なります。お問い合わせください。

## アクセス



## 東京から3時間

- 🚗 上信越「上田菅平IC」▶R144
- 🚊 北陸新幹線「上田」▶上田交通バス  
菅平行き(50分)
- 🚌 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

## 大阪から6時間

- 🚗 長野道「長野須坂東IC」▶R406
- 🚊 東海道新幹線▶名古屋中央線  
しなの▶篠ノ井しなの鉄道「上田」  
▶上田交通バス菅平行き(50分)
- 🚌 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

スノークエスト・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 Season 2023-2024

### OUR STYLE

#### 雪の流れ

雪は降り積もったのち、高いところから低いところへ、尾根から沢へゆっくり動く。斜面に太い木があったら雪はその幹に留められて両側へ垂れ低い方へゆっくり流れ動く。  
雪のゆく道はその密度がだんだん濃く溜まり拡がり下がり曲がり…川の流れのようなラインを感じさせてくれる。

この流れにスキーを委ねれば濃厚な雪の感触を味わえるのだ。が、視界の中に高いところ、尾根、太い木が見えたなら寄り道したい。雪の動きがそこから始まり新たな流れの変化が生まれる。そして何より面白い。

### ABOUT US

年間滑走 300日を超えるスキー人生をしてきた以下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。ゲレンデからバックカントリーまで活かせるオールラウンドなスキー技術をテーマに雪を求めたフィールドワークが今も欠かせない。「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

シーズンオフの間は自然をテーマにハイキングとランニング、再開した海外旅をしてきた。どれも「未知との遭遇」とそこから学ぶことが多かった。これら経験し吸収したものを今シーズンはスキーで表現するのだ。



福井 由里子 Fukui Yuriko 大阪府出身

カラダ&お肌ケアの大切さがしみじみと感じる今日この頃。それでも年から年中、外でカラダを動かすのが大好き。アホなことを言って大笑いしているのが大好きなのである。自分らしさを大切に、自然と人には優しさを大切に。



### コースの組み立て



- ①スキーに乗るとは?ターンするとは?・・・  
スキーの技術を身につける。  
回復してチェックしてみる。



- 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&ラン!



- ③ビデオを撮って感覚チェック。  
意外と知らない私の個性。  
どうなっ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。  
巡ってきたらパウダーだってチャレンジするべし。  
どんな状況がきても前に進むスキーヤーを目指す。



菅平高原

1	9・10 土 日	<b>基本チェック</b> 24シーズンのはじまり。感謝のココロを大切に、スキーが出来る喜びを、みんなで分かち合うのもいいじゃない。 ◇基礎をしっかりと確認したい方
2	12・15 火 金	<b>基本チェック フレックス</b> キホンのキホン、基礎トレがじっくり練習しやすい時期。今シーズンの滑りの土台をここでしっかりつくりましょ。 ◇基礎をしっかりと確認したい方 ◇日数選択
3	16・17 土 日	<b>基本チェック</b> 慣れた動きを1つするにも、カラダの構造や仕組みの観点から動かしてみると・・・「なにこれ!」が生まれることも。 ◇基礎をしっかりと確認したい方
4	12月 20・22 水 金	<b>総合クリニック X' mas 寒波だよ フレックス</b> キホンの動きをつなげあわせ、ながら運動に脳もカラダも慣らしていく。繰り返し、自分のカラダでの経験が大切。◇基礎を総合的に確認したい方 ◇日数選択
5	23・24 土 日	<b>総合クリニック X' mas 寒波だよ</b> 毎年期待しちゃうクリスマス寒波。来ようが来まいが「やっぱスキーは最高だ」と滑っているスノクエに違いない。 ◇基礎を総合的に確認したい方
6	25・29 月 金	<b>年末総合 フレックス</b> 日ごとのテーマをもち1日完結レッスン展開のフレックス。ひとつずつにかなりの手間暇をかけるのが、これスノクエ流。 ◇基礎を総合的に確認したい方 ◇日数選択
7	30・5 土 金	<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、何事においても全力で向き合います。ロングステイ歓迎。6・7期フレックス料金対応。 ◇基礎を総合的に確認したい方 ◇日数選択
8	6・8 土 月	<b>バランスアップ</b> スキーのみならず人生においても難しい「バランス」。そこへオモシロく楽しく一緒に立ち向かうのではないですか。 ◇バランスを総合的に確認したい方
9	1月 20・21 土 日	<b>総合クリニック 経験は宝だよ</b> ひとつでも多く新たな雪上経験を増やしてもらいたい。状況に応じた「雪と戯れ」を楽しむスキーを提案&トライ。 ◇菅平のオン&オフビステを巡りたい方
10	22・24 月 水	<b>総合クリニック フレックス</b> 団体学生さんで賑わう時期。リフト乗り場やゲレンデはエライこととなりますが、時間・場所を状況に応じて対応予定。 ◇基本チェックと総合的に滑りたい方 ◇日数選択
11 M2	27・28 土 日	<b>街ステイ遠征</b> 長野駅付近にステイしてヤマボク・戸隠を1日ずつ滑走予定。いつもと違うスタイルも、新しい何かが生まれるはず。 ◇シチュエーションスキーを楽しみたい方 →スノクエミーティング
12	2月 3・4 土 日	<b>スキルアップ</b> スキルとは「訓練や学習によって獲得した能力」だそう。先天性でなく後天性。なんだか希望が湧いてくるじゃない。 ◇スキー技術を取り入れたい方

13	6・9 火 金	<b>総合クリニック フレックス</b> きりりと冷えた空気・雪質の良さが気持ちの良い時期。自然にも目を向けながらトップシーズンを滑り込む。 ◇基本チェックと総合的に滑りたい方 ◇日数選択
14	10・12 土 月	<b>バランスアップ</b> 動き続ける中でのバランス運動。頭で考えると難しいけれど、あの手この手で出来る事を増やしていきましょう。 ◇バランスを総合的に確認したい方
15	14・16 水 金	<b>スガダイラーづくし フレックス</b> ちょい難斜面をあっちこち、スノクエならではの楽しみかたでスガダイラを滑りつくす。パインピーク遠征予定アリ。 シチュエーションスキーを楽しみたい方 ◇日数選択
16	2月 17 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、根子岳の自然のまんまの斜面を大滑走。ファットスキーレンタルあり。 ◇天然のオフビステを体験したい方 ◇朝9時受付・10時開始
17	18 日	<b>ハイクアップで根子まるかじり</b> シール登行を楽しむことから自然の斜面を大滑走まで、根子岳バックカントリーのフルコースを味わおう。 ◇バックカントリースキーをしたい方 ◇朝8時30分開始
18	20・22 火 木	<b>総合クリニック フレックス</b> 予習・復習はかかります!空いたゲレンデ有効活用。のんびりじっくり滑り込めるウィークデイのいいところ。 ◇基本チェックと総合的に滑りたい方 ◇日数選択
19	23・25 金 日	<b>どこでもショートターン</b> どんな状況でも笑顔で強く滑りたい。ショートターンを利用して、実践の中でスキー操作をカラダに覚えこませましょ。 ◇オールラウンドなショートターンを目指したい方
20	2・3 土 日	<b>コブ基本</b> スノクエラインをフル活用。好きこそ物の上手なれ。滑れないけどコブが好き、やってみたい、という気持ちが大事です。 ◇基礎をしっかりと確認したい方 ◇シュナイダー練習
21	5・8 火 金	<b>コブ&amp;総合クリニック フレックス</b> ラインコブをつくりながら滑り込む。見えてくるものが多々あります。自分の目でしかと見て、自分の肌で感じましょ。 ◇基礎をしっかりと確認したい方 ◇シュナイダー練習 ◇日数選択
22	3月 9・10 土 日	<b>コブステップアップ</b> コブには楽しむココロと多少の反射神経が大切です。今ではスマホでも反射神経トレーニングができるのだとか。 ◇基礎を総合的に確認したい方 ◇シュナイダー練習
23	12・15 火 金	<b>春スガSP フレックス</b> 雪質や斜面状況の良いエリアを日々チョイス。状況に合ったこの時期ならではのスキーを楽しみます。(コブ含む) ◇春雪を学びチャレンジしたい方 ◇日数選択
24	16・17 土 日	<b>春スガSP</b> 限られた斜面状況となりますが、春スガダイラの雪質・斜面をとことん滑ってスガダイラでの滑り納め。(コブ含む) ◇春雪を学びチャレンジしたい方

白馬&月山

S1	23・24 土 日	<b>白馬遠征</b> 4月では滑ることのできないエリアや斜面へスノクエ進出。知らなかった世界が広がること間違いなし。 ◇春雪を学びチャレンジしたい方
3月 S2	25・27 月 水	<b>白馬満喫 フレックス</b> これぞHakuba Valleyを味わいたい。この時期ならではの楽しみ方で白馬を滑りまわる。S1・S2期でフレックス対応。 ◇春のシチュエーションスキーを楽しみたい方 ◇日数選択
S3	6・7 土 日	<b>白馬遠征</b> 初日Hakuba47、2日目八方を滑走予定。ゲレンデ春スキーならではの斜面や状況をチャレンジ精神旺盛&安全に滑りましょ。 ◇春雪を学びチャレンジしたい方
4月 S4	8・10 月 水	<b>白馬満喫 フレックス</b> ダイナミックなスキーの後は美味しいものを食べて飲む。あぁコレ最高!! S3・S4期フレックス対応。 ◇春のシチュエーションスキーを楽しみたい方 ◇日数選択
S5	27・6 土 月	<b>GW月山コブと裏山 フレックス</b> いろんな楽しみ方があるけれど、大自然に抱かれた中でのスキーや月山時間の過ごし方をスノクエ流にご提案。 ◇ネイチャースキーとコブを楽しみたい方 ◇日数選択
5月 S6	11・12 土 日	<b>月山コブ</b> コブがテーマの2日間。個性豊かなラインコブを、どう表現して滑りましょ。もちろんスノクエラインは素直に育てるわよ。 ◇コブチャレンジと月山の自然を満喫したい方
S7	13・17 月 金	<b>月山コブ&amp;満喫ウィーク フレックス</b> 「月山を満喫してほしい」をモットーに、スキーもアフタースキーもここでしか出来ないことに真っ直ぐ向き合う1週間。 ◇月山とコブとオフビステを楽しみたい方 ◇日数選択

スノクエミーティング

M1	11月 3・4 金 土	<b>菅平ミーティング</b> ベルニナ泊 参加費 5,000円 アイスクラッシャーが菅平にやって来た!というわけで、本格的なシーズン前に菅平でスキー&山で遊びましょ。3日は紅葉の根子岳ハイキング、4日は午前中スキー予定。
11月 M2	1 27・28 土 日	<b>街ステイ遠征</b> 参加費 2日コースと同じ 長野駅付近で各自滞在、ヤマボクワイルドスノーパークと戸隠スキー場を滑ります。夕食はお店を予約してみんなで乾杯!車じゃない人も乗り合って行けるようにいたします。
M3	4月 20・21 土 日	<b>八甲田BCミーティング</b> 参加費 ガイド料手配の実費 エリアが広がる4月の八甲田をすのくえと一緒に遊ばませんか?プライベートガイド手配予定。現地集合解散。宿泊は各自手配。バックカントリー・装備必要(一部レンタル有)。

スノクエツアー

T1	8.30・9.8 金 日	<b>2024スノクエニュージーランドツアー</b> 「初めてのスキー場とMt.クックの大自然を体感」をテーマにトワイゼルとクイーンズタウンの2都市滞在を企画。また違ったNZを発見だ!楽しいこと間違いなし。
----	-----------------	--

コース料金 (税込表示)

2日	23,000円 2日でレッスン8時間。菅平期はビデオミーティング・カルテ付き ※11期とS期は滑走重視、状況が合えばビデオまたは写真撮影
3日 と フレックス	3日 30,000円 1日追加につき 7,000円 3日でレッスン 12時間と1日追加ごと4時間 ※その他含まれるものは上記の2日コースと同じ
16期と17期	1日 11,500円 連続2日 23,000円 16期は午前足慣らし午後根子岳、17期はツアー行程6時間程 ※悪天候の場合はゲレンデにてオフビステレッスンになります
M期とT期	会期ごとの設定 ※レッスンではありません

会期コースの詳しい情報はスノクエホームページの#レッスンをご覧ください。→QRコードはこちらから  
<http://snowquest.jp/lesson/>



参加の申し込みをする前に

- 安全な参加をしていただくために、ご自身の体調チェックとフィットネス向上、装備等の事前確認をお願いいたします。自分に合ったコース選びも大切です。参加したいコースに不明点のある方はお問い合わせください。
- 予定の会期は開催前、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会場は初日の朝9:00にホテルロビー、白馬&月山等の遠征地会場は雪上後の空いた時間に行きます。コースのみの参加の方はその都度ご案内いたします。

集合場所 ご案内の場所と時間にお集まりください。菅平会場は通常10:00 シュナイダーリフト乗り場前

解散場所 雪上で現場解散します。

1日の流れ 菅平会場の例 白馬&月山等の遠征地会場はそれぞれの設定あり

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ベルニナのミーティングルーム

宿泊について

スノクエが宿泊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。ご希望の方はコース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コース参加も可能です。

- 菅平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
- 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