

# エンジョイ スキー教室

楽しくスキーが上達!

主催: 悟空 Jr. アスリートスクール

楽しく安全に!  
初心者から上級者まで  
スキーを教えます!

## 日程

※エンジョイスキー教室は、以下の日程で開催します。  
ご都合がよい日程、クラスを選んで申し込みください。

2025年

2月 9日(日) 2月11日(火・祝)  
2月16日(日) 2月24日(月・祝)

全ての日程に参加されなくても大丈夫です。  
ご都合の良い日程をお選びください。

## 指導員

南 雄太(みなみ ゆうた)

悟空 Jr. アスリートスクール 指導員

スキー検定 1級

100m自己記録 10秒58

砺波市出身

## 場所

イオックス・アローザスキー場

南砺市才川七字ススケ原115 ※送迎は各自をお願いします。

## 対象

小学生・中学生・保護者

会員以外の方は、登録費2500円(税込)が必要(初回のみ)

## クラス

ご希望のクラスをお選びください。スキーを始めて行う子は、履き方・転び方クラス から 動きづくりクラス を続けて受講することをお勧めします。何度か行ったことがある子は、リフトクラス と ゴンドラクラス を続けて受講することをお勧めします。

履き方・転び方クラス	動きづくりクラス	リフトクラス	ゴンドラクラス	親子クラス
時間 8:15~8:45	時間 9:00~10:00	時間 10:15~12:45	時間 14:00~16:30	時間 10:15~16:30
内容 初めてスキーをする子に、履き方、足の動かし方、転び方を教えます。	内容 スキー板を履いて、基礎的な動きづくりを行います。	内容 初心者向けのリフトに乗り、主にターンのやり方を学びます。	内容 ゴンドラに乗り、スキー場の上から色々なターンに挑戦します。	内容 保護者の方もお子様とスキーを楽しみながら教え方を学べます。
料金 1,000円(税込)/1人	料金 1,500円(税込)/1人	料金 4,000円(税込)/1人	料金 4,000円(税込)/1人	料金 16,000円(税込)/親子1組 ※昼食付

2月9日  
2月24日  
のみ

料金は、リフト代を含みます。板やウェアは持参又はレンタルください。システム(スグラム)からお支払いいただけます。キャンセルの際は、半額のご負担です。

## 締切

各日程の2週間前まで

## 昼食

リフトクラスとゴンドラクラスを2つ  
続けて受講する場合は無料

## 定員

各クラス10名

定員となり次第、締め切りとなります。  
最低実施人数は各クラス5名です。

## 申込

右のQRコードを読み取り、  
申し込みください。

会員登録をお済でない方は、先にお問い合わせください。  
☐ nohara.sports@gmail.com

申し込み  
フォーム



## 持ち物

スキーセット(帽子、ゴーグル、ウェア、靴、板、ストック)水筒、タオル、着替えなど

協賛企業

順不同

∞ Enfinity

VAIKI DALBELLO MARKER

SPORTS DEPO

SPORTS ALPEN

## このようなお困りごとはありませんか？



- ✓ 学校のスキー教室のために練習をさせてあげたい…
- ✓ 安心できる指導員に教えてほしい…
- ✓ 家族でスキーを教えられる人がいない…
- ✓ できれば楽しくスキーを練習させてあげたい…

そのお困りごと、エンジョイスキー教室におまかせ！

プロのスポーツ指導員が、3つの充実したサポートで楽しくスキーを教えます！

1

1人1人に合わせた  
安心のプログラム

自信がある子も、そうじゃない子も、楽しく安全に上達するプログラムを実施します。

2

練習の様子・状況を  
動画・メッセージで送信

その日に行った練習の様子を動画やメッセージで保護者の方に送信します。

3

コーチの他に補助の  
サポーターも充実

補助のサポーターが、トイレやケガなどに対応します。



## それぞれのクラスは、何をするの？



### 動きづくりクラス

#### 目標

- ✓ ゲーム感覚で動きづくり
- ✓ スキーの用具に慣れる
- ✓ 歩き方・転び方を学ぶ  
※リフト・ゴンドラクラスの準備運動として、参加も大丈夫です。

#### 内容

リフトに乗らず、スキー靴を履いて走り回ったり、スキー板を装着して、歩行や転び方の練習を行います。初心者でも楽しく安全に、スキーの準備運動や動きづくりを行います。



まずは、雪や用具に慣れよう

### リフトクラス

#### 目標

- ✓ リフトの乗り降りができる
- ✓ ブルークができる
- ✓ ブルークターンができる  
※ブルークとは、「ハの字、ポーゲン」と言われる滑り方です。

#### 内容

練習の最初は、リフトに乗らず、スキー板の正しい使い方を練習します。慣れてきたら、初心者向けのリフトに乗り、自分の行きたい方向に行ったり止まったりして、滑り降ります。



基本的な滑り方を学ぼう

### ゴンドラクラス

#### 目標

- ✓ パラレルができる
- ✓ 色々なターンができる
- ✓ 上級者向けコースで滑る  
※パラレルとは、「スキー板を平行」にする滑り方です。

#### 内容

スキーの色々な滑り方に挑戦します。慣れてきたら、上級者向けのゴンドラやリフトに乗り、難易度の高いコースにも挑戦します。上達によっては、スキー検定の案内をします。



カッコよく滑れるようになろう

## 私たちが責任を持って指導します

### 履き方・転び方、動きづくり、リフト、ゴンドラクラス担当



南 雄太(みなみ ゆうた) コーチ

悟空Jr.アスリートスクール 指導員

スキー検定 1級

100m自己記録 10秒58

### 技術指導アドバイザー・親子クラス担当



坂本 優(さかもと まさる) コーチ

SAJ(Ski Association of Japan) 準指導員

日本インラインスキー連盟 副理事長

元INSAデモンストレーター

## 悟空Jr.アスリートスクールって？

主催団体の悟空Jr.アスリートスクールは、2019年に富山県で開講した基礎運動・陸上競技教室です。県内の小学校や幼稚園・保育園の体育サポートも行っています。エンジョイスキー教室では、富山県で実績のある体育指導のプロが責任を持って指導します。

公式ホームページ



クラスの詳細はコチラ

公式Instagram



goku\_athlete

公式YouTube



チャンネル登録者数  
1万人