

初心者にも丁寧に指導!

北海道名門スキー学校で教えてきたコーチが練習内容を監修

2024年

# 悟空ジュニアスキー教室



## 日程

※悟空ジュニアスキー教室は、以下の日程で開催します。ご都合がよい日程、級を選んで申し込みください。スキーの上達を目指すために、3日程以上の参加をおすすめします。

2024年

- 1月14日(日) 2月 4日(日)
- 1月21日(日) 2月10日(土)
- 2月18日(日)
- 2月25日(日)

## 場所

### イオックス・アローザスキー場

富山県南砺市才川七字ススケ原115 ※会場までの送迎は各自をお願いします。

## 対象

### 小学生

※悟空こどもスポーツ教室の会員以外の方は、登録費及びスポーツ保険代として、2500円(税込)を別途初回のみお支払いください。

初級	時間	8:30~10:00
	内容	スキー板を履いて、ゲーム感覚で楽しめる、基礎的な動きづくりを行います。

中級	時間	午前 10:30~12:30 午後 13:30~15:30
	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。

上級	時間	午前 10:30~12:30 午後 13:30~15:30
	内容	上級者向けのリフトに乗り、色々なターンに挑戦します。

## 悟空ジュニアスキー教室 スケジュール

初級	8:10	初級 受付開始
	8:30	初級 練習開始
	10:00	初級 練習終了
中級 上級	10:10	午前の部 受付開始
	10:30	開会式 午前の部 練習開始
	12:30	午前の部 練習終了 お昼休憩
	13:10	午後の部 受付開始
	13:30	午後の部 練習開始
	15:30	午後の部 練習終了
	15:45	片づけ 着替え
	16:00	閉会式 解散

## 悟空ジュニアスキー教室 指導員



**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  
中級～上級を主に担当



**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  
初級～中級を主に担当



**林 優雅(はやし ゆうが) コーチ**  
悟空Jr.アスリートスクール指導員  
初級～中級の担当及び、見回りサポート

## 料金

1日 昼食(カレー)付	8,000円(税込)
半日(午前・午後のどちらか)	4,000円(税込)
初級(初級の後に中級・上級に参加できます)	2,000円(税込)

## 申込

右のQRコードを読み取り、申し込みください

## 締切

各日程の2週間前まで

## 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。

Googleフォーム



料金は、リフト代を含みます。スキー板やウェアは持参又はレンタルください。教室会員は後日引落、会員以外は当日現金支払です。キャンセルの際は、半額のご負担となります。

## 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



## 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…
- ✓ 安心できるチームで練習をさせたい…
- ✓ 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、悟空ジュニア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** 各級のコーチの他に  
見回りサポートも充実

補助のコーチが各級の見回りを行い、**トイレやケガなどに対応**します。



## それぞれの級は、何をやるの？



初級	目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ゲーム感覚で動きづくり</li> <li>✓ スキーの用具に慣れる</li> <li>✓ 歩き方・転び方を学ぶ</li> </ul> <small>※中級・上級の準備運動として、参加いただいても大丈夫です。</small>
	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**

中級	目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ リフトの乗り降りができる</li> <li>✓ ブルークができる</li> <li>✓ ブルークターンができる</li> </ul> <small>※ブルークとは、「ハの字、ポーゲン」と言われる滑り方です。</small>
	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**

上級	目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ パラレルができる</li> <li>✓ 色々なターンができる</li> <li>✓ 上級者向けコースで滑る</li> </ul> <small>※パラレルとは、「スキー板を平行」にする滑り方です。</small>
	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 Gondola 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。



**がっこ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

坂本コーチ



**北海道名門スキー学校で指名No. 1コーチ**

私は、ジュニア期のスキー指導に長年、関わってきました。初心者から上級者まで、スキーが上達するためのノウハウがあります。

また、どうすれば安全にスキーができるかも、事前に関わるコーチに徹底して共有します。

南コーチ



林コーチ



## スポーツ専門のプロの指導員

私たちは、日頃から子どもたちにスポーツ指導を行っています。子どもたちに分かりやすく楽しく、スポーツ指導を行うプロです。お子様について、気軽に相談ください。

## スキー検定・個別指導

上級の参加者で希望する場合は、スキー検定を受けることができます。

日程や料金など、詳細は希望者にあらためて連絡します(3月ごろ)。

なお、スキー検定に向けて、個別指導も受け付けます。

個別指導は、通常の練習後、追加の料金をお支払いいただくことで、受けることができます。

希望する場合は、日程を指導員に相談ください。

