

Welcome to AUSTRIA SKI SCHOOL

オーストリアスキー教室

入校のご案内

このたびはオーストリアスキー教室にお申込みいただきありがとうございます。快適なスクールライフをおくるために、お出かけ前に、ぜひ、ご一読ください。



現地教室まで

JR の指定席の予約は 1 ヶ月前から。お近くの旅行センターやみどりの窓口で。直通バスは、バス会社へお電話を。

蔵王

全コースに期間中の横倉サイドのリフト券つき

宿舎

蔵王アストリアホテル TEL023-694-9603

〒990-2301 山形市蔵王温泉横倉

<http://www.zaoastraea.com/>

- * 無料 WIFI
- * 有料洗濯機（洗剤はフロントでお求めください）
- * チェックアウト後も温泉はご利用いただけます

講習開始：午後 2 時

* 1 時間前からホテルフロント脇で受付
オトナのスキーは、初日午後 6 時集合。

解散：午後 3 時

講習初日の午前中からお使いいただけます。ホテルフロントでお受け取りください。

全山ツアーに出る際は、回数券代（3,000 円程度）を各自ご負担いただきます。

ゲレンデ中腹の赤い屋根
蔵王アストリアホテル

蔵王中央ロープウェイ

蔵王ロープウェイ
山麓線

蔵王温泉
バスターミナル

瑠璃倶楽部

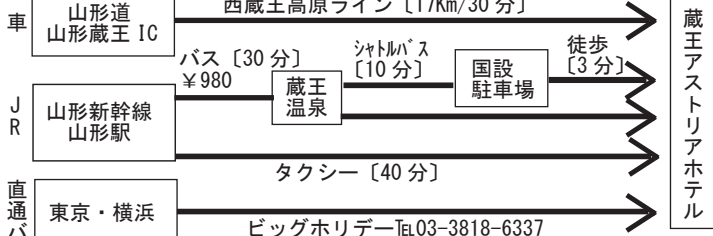
晴の谷地沼

樹氷橋

至上山

至山形

蔵王温泉バスターミナルについて、ホテル（TEL023-694-9603）までお電話ください。お出迎えにあがります。※シャトルバスは有料です。



解らせて感じさせる

1 日間 こんな感じの、3 日間 「あれあれ」「おやおや」「なるほど」をご体験くださいー

開講の 1 時間前から始まる受付では、講習中に胸につけていただくワッペンをお渡しします。スキーウェアに着替えた後、集合場所へ。

開講式前のビンディングチェックでは、用具を、ストレッチではカラダを、何気ない一言では気持ちを整えます。

いよいよクラスわけ。フォームだけでなく、スキーの動きも見て、足前を判断、1 クラスは 5 名前後。対象レベルが決まっている特別講座は、集合後、即、レッスン開始。

スピード・リズム・種目を変えて、十分に足慣らし、その間教師は皆さんの長所や欠点をじっくり観察します。レベルは同じでも、ひとりひとりに合った滑りがあるからです。スキー運動の原理を確かめながら、「今何ができて、何ができないか」を感じとってください。これがはっきりすれば上達の道筋も見えてきます。

宿に戻ったら、ヒーリングタイム。アロマやツボ押し、ストレッチやペーパー・マッサージで、疲れた身体をほぐします。お風呂で身体を暖めてからやると、効果が倍増します。お風呂上りには冷たいビールでのどをうるおすという自分だけのヒーリングタイムに突入するのも OK です。

雪上で感じたことを、頭でも納得するのが、夜のミーティング。ビデオを見て自分の長所や短所を確認。雪上では聞けなかったことや思わずわかったフリをしてみましたことを聞くチャンス。マテリアルの最新情報や手入れの仕方も習えます。

山形赤倉

教室直通
メールアドレス

TEL (FAX) 0233-45-8086
sports48@nifty.com

宿舎

ひやま山荘 TEL・FAX 0233-45-2816

〒999-6105 山形県最上郡最上町大字富沢 834-5

<http://www.hiyama-onsen.com/>

講習開始：午後2時

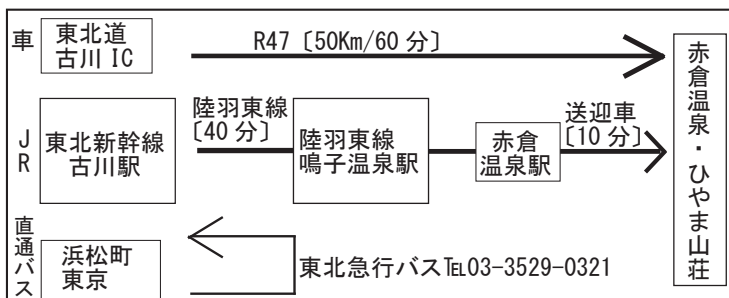
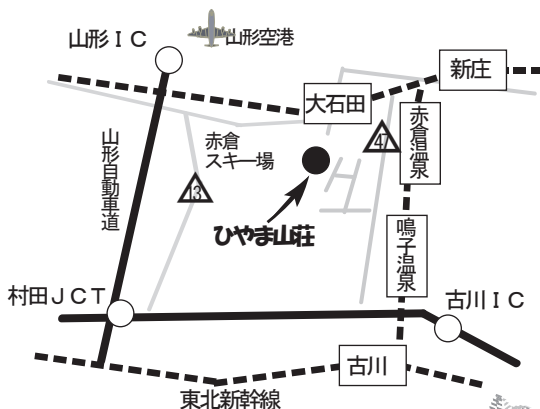
*夜のミーティング時に受付

解散：午後3時

チェックイン：午前10時から

混雑なし、リフト待ちなし！
教室専用化する赤倉スキー場と
教室専用宿舎！
リフト券も教室特別価格！

教室受付時にお買い求めください。



送迎サービス

お出迎えは赤倉温泉駅 10時30分頃、
お見送りは赤倉温泉駅 16時50分頃。
送迎希望の方は事前にご予約く
ださい。

感じさせて
浸みこませる

2日目

身体をしっかり
目覚めさせる朝トレ。
室内でストレッチをしたり、朝の
散歩に出かけたり…。ゲレンデ
で即全力のためにウォーミング
アップを。

スピードやリズムや斜面の
利用で上達のキッカケをつかみ、
身体を拘束する練習で動きの過
程と結果をセットで感じとる。滑
りの合間に周辺の山や近くの樹
を観察。自然との出会いでココロ
をいやす。ポール練習やゲレン
デツアーでは、たまたまの動き
を何度でも、緩斜面でできた動
きを急斜面でも、意識しないとで
きなかったことを無意識にできる
ようにする。

講習が終わったら、教師トレ
の時間。教師もとことんまで
挑みます。指導法の練習も
忘れません。

夜のミーティングでは、また
またビデオ。昨日とどう変わっ
たか、斜面を変えるとどう変
わるのかをチェックします。

最終夜です。
気になる方と
連絡先を交換する最後の
チャンス！

心残りの無いように。
*感染防止対策のためさよなら
パーティは中止させていただきます

浸みこませて
とき明かす

3日目

なんとなくつかみ
かけた技術、荒削りだった
技術を、確かな技術に洗練します。
動きがシチュエーションにあっている
かどうかは、リズムとタイミングによ
ります。他の人のリズムに合わせて
滑るフォーメーションスキーは、
エッジングやスキーのスウィングを調
節するためには最適な練習法です。
3日間で目標をクリアできたら、ワ
ンランク上の目標を設定します。

閉校式のデモンストレーションで
は、クラスごとに3日間の成果を披露
します。今回できたこととできなかった
ことは、次回へのあしがかり。頭にメ
モして、ひとりで滑るときアンチョコ
にしてください。シー・ハイル!!

シーサイドバレー

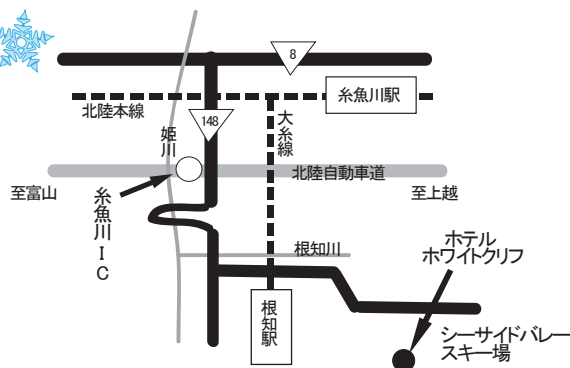
メールアドレス seaside@austria-ski.jp

講習開始：午前 10 時

*チェックイン時ホテルフロントにて受付
(割引リフト券は教室受付時にお買い求めください)

解 散：午後 3 時

チェックイン：午後 3 時



宿舎

ホテルホワイトクリフ TEL 025-558-2316

〒949-0554 新潟県糸魚川市山口 151-1

<http://park8.wakwak.com/~whitecliff/>

* 無料 WIFI * 洗濯機

* チェックアウト後も温泉はご利用いただけます

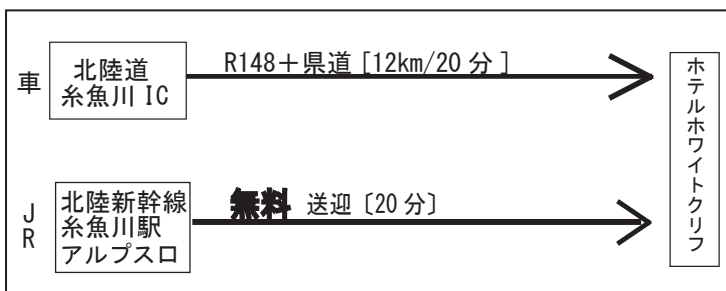
送迎

JR 糸魚川駅・根知駅への送迎は、要予約。
ご利用列車名 をお知らせください。
列車のご変更、遅延の場合は、ホテルに
必ずご連絡ください。

朝食 (1,000 円) もご予約 いただければ
ご用意できます。

リフト 1 日券が割引に

シーサイドバレースキー場とホテル・
ホワイトクリフのご好意で、リフト券が
割引に。
受付時にお買い求めください。



志賀出張講座

宿舎

シャレー志賀 TEL 0269-34-2235

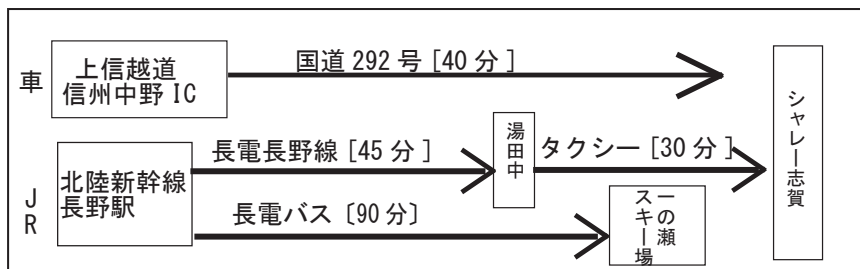
〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬

<http://www.shigakogen.jp/chalet/>

講習開始：午前 10 時

*9 時からフロント前で受付

解 散：午後 3 時



のんびきならない用事でやむなく参加できなくなったら...

1. まずはお電話か、メール、またはファックスでおしらせください。
2. 同シーズンの他期にご変更いただける場合は、会期開始日の 3 日前までなら手数料不要で変更できます。
3. まったくのお取消しや、当日のご変更は下記の取消料がかかりますので、よろしくお願いします。

15 日前まで	14 ~ 8 日前	7 ~ 2 日前	前 日	当 日
返金にかかる 実費	3,000 円	5,000 円	7,000 円	申込金全額

講習参加後の一部取消しや、
前途放棄は返金できません。
あしからずご了承ください...

申込は終わった。 もういくつ寝るとスキー場・・・

携行品リスト

何はなくとも、あれだけは・・・



- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> スキー板 | <input type="checkbox"/> アンダーシャツ | <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> お金 |
| <input type="checkbox"/> スキー靴 | <input type="checkbox"/> タイツ | あると、便利 | |
| <input type="checkbox"/> スtock | <input type="checkbox"/> 靴下 | | |
| <input type="checkbox"/> グローブ | <input type="checkbox"/> 室内着 | <input type="checkbox"/> 日焼け止め | |
| <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> 下着 | <input type="checkbox"/> デイパック | |
| <input type="checkbox"/> ゴーグル | <input type="checkbox"/> お風呂セット | <input type="checkbox"/> お助け小袋 | |
| <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 万能ワックス | |
| <input type="checkbox"/> スキーウェア | <input type="checkbox"/> 洗面用具 | <input type="checkbox"/> いびき防止グッズ | |
| <input type="checkbox"/> セーター | <input type="checkbox"/> 化粧品 | <input type="checkbox"/> 腰痛防止ベルト | |
| <input type="checkbox"/> トレーナー | <input type="checkbox"/> 救急セット (常備薬) | <input type="checkbox"/> ユンケル | |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 携帯用消毒薬など | | |

感染防止対策用品



このワッペンが
オーストリアスキー教室の
目印です。



マネープラン

落とさず出し入れできる財布に

(1) リフト代

蔵王 ※日数分のエアリフト券つき

1 回券 (1 ポイント) 500 円 回数券 (10 ポイント) 4,000 円

(全山ツアーへ出る場合に、10 ～ 15 ポイント程度必要になります)

ナイター券 2,600 円 (教室受講生割引 1,100 円)

シーサイドバレー ※教室割引あり

1 日券 4,200 円

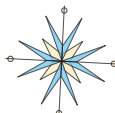
シーズン券 40,500 円

山形赤倉 ※教室割引あり

1 日券 3,500 円 4 時間券 3,000 円

シャルマン火打

1 日券 4,100 円 半日券 3,100 円



(2) 昼食代

ラーメンやカレーで 1,500 円くらい。食後にコーヒーを飲まない
と落ち着かないとか、デザートにケーキセットは欠かせないという
方はプラス 800 ～ 1000 円くらい。

「二人分食べないと体力が続かない」とか「ひと汗かいた後には
ビールでしょう」という方はそれなりにご用意ください。

現地についたら

はやる気持ちを、抑えて

(1) まずは、受付

蔵王・シーサイド教室は講習前に受付をお済ませください。

チェックインは初日の講習後となります。

山形赤倉教室は夜のミーティング時に受付いたします。

休憩や着替えの場所は教師またはフロントにお尋ねください。

(2) 保険

国内の教室参加者は、AIG 損保の旅行傷害保険に
自動加入となります。

補償内容：死亡後遺症	1 千万円
入院 (日額)	5 千円
通院 (日額)	3 千円
賠償責任	3 千万円

必ず、お読みください

- (1) 前泊、後泊、中間泊代金、およびレンタルスキーの料金は現地でお支払いください。
- (2) 各教室とも最少催行人員に満たない場合や天候その他の事情により、催行を取りやめさせていただくことがあります。
その場合は、他教室または他会期に差額精算のうえご変更いただくか、ご入金いただいている受講料を全額ご返金いたします。
- (3) 降雨や荒天のために雪上レッスンができない時は室内講習に切り替え、同会期の他日の講習時間を延長させていただきます。
- (4) 負傷事故が生じた場合の応急処置は講じますが、その後の責任は負いかねます。

ナイスク事務局

〒107-0052 東京都港区赤坂 7-9-5 赤坂 Q ビル 504

TEL 03-6230-9177

Mail : yoyaku@austria-ski.jp

https://austria-ski.jp/

