

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。

山形赤倉

教室直通 TEL (FAX) 0233-45-8086
メールアドレス sports48@nifty.com

宿舎

ひやま山荘

〒999-6105 山形県最上郡最上町大字富沢 834-5

講習開始：午後2時

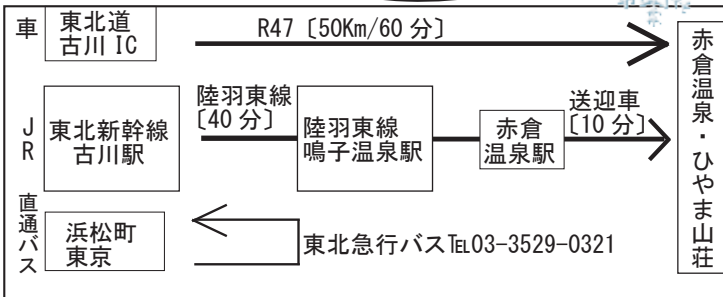
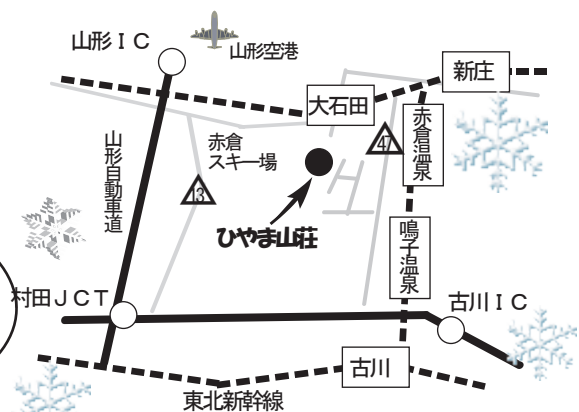
*夜のミーティング時に受付

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。

*荒天による公共交通機関運休の際も、安全のため、送迎は赤倉温泉駅までとさせていただきます。

解らせて
感じさせる

1日目 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
ら、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・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
わかったフリを話してしまつたことを聞く
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。

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

*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受け取りください)

解 散：午後 3 時

チェックイン：午後 3 時

宿舎

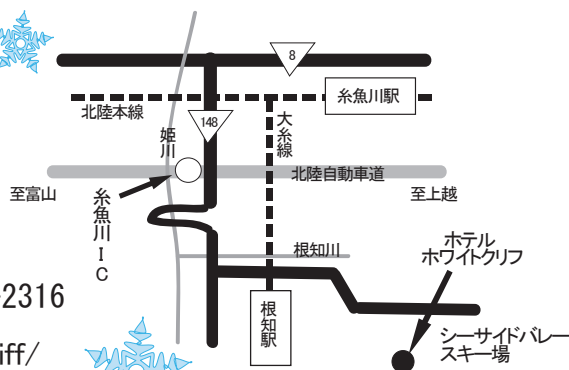
ホテルホワイトクリフ TEL 025-558-2316

〒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

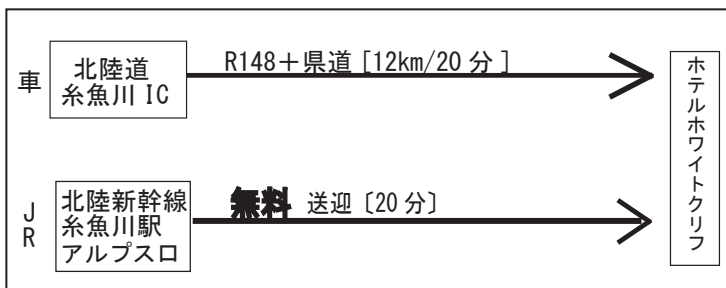


送迎

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。

リフト 1 日券付

今シーズンはご参加日数分の
リフト券付。
教室受付時にお受け取りください。



志賀出張講座

宿舎

シャレー志賀 TEL 0269-34-2235

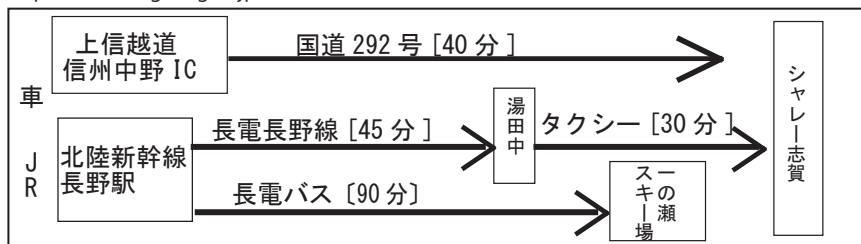
〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬

<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



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
きなかつ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、ひとりで滑るときのアンチョコ
にしてください。シー・ハイル !!

シャルマン火打

メールアドレス charmant-hiuchi@austria-ski.jp

*センターハウス 1F 受付カウンターで受付
受付時間

午前：8：30～9：30

午後：12：15～12：45

レッスン時間

午前：10：00～12：00

午後：13：30～15：30

スキー場 TEL 025-568-2244

〒949-1322 新潟県糸魚川市西飛山 1821

<https://charmant-hiuchi.jp/>



アクセス



蔵王出張講座

講習開始：午後2時

解散：午後3時

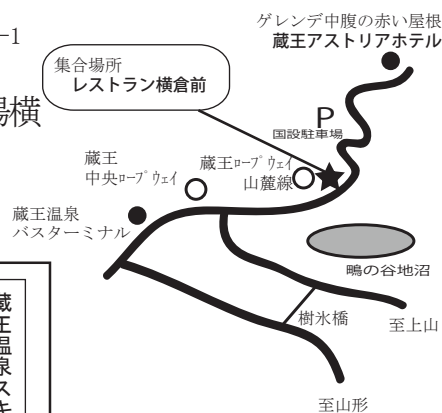
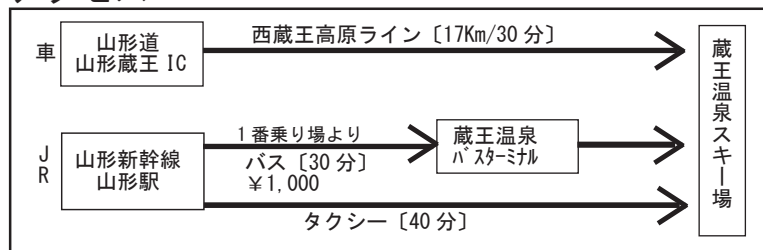
スキー場 TEL 023-694-9617

〒990-2301 山形市蔵王温泉土合 709-1

<https://www.zao-ski.or.jp/>

*講習開始15分前に、蔵王ロープウェイ山麓線乗り場横
「レストラン横倉」前集合

アクセス



— 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・・・



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

山形赤倉 ※教室割引あり

1日券 3,500 円 4時間券 3,000 円

シーサイドバレー ※日数分のリフト券付

1日券 4,200 円

シーズン券 40,500 円

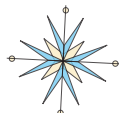
シャルマン火打

1日券 4,100 円 半日券 3,100 円

蔵王

1日券 6,500 円 (シニア券 5,700 円)

3日券 19,200 円 (シニア券 16,800 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

シーサイド・シャルマン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/>

