

晴天率 80%!!
青空の下で滑ろう!!

positive & Smile Lesson



SDGs

REGISTERED PARTNER
NAGANO PREFECTURAL GOVERNMENT
第2期 No.106 登録



白樺湖スノーアカデミー

Let's Enjoy
Skiing



自分にぴったりの
クラス分けレッスン!!



身体いっぱい
自然を感じよう!!



Welcome to Shirakabako



待ってるよ!

白樺湖スノーアカデミー

白樺湖スノーアカデミーでは、生徒さん一人一人が自然の中でのスキー体験を通して、生涯にわたる冬のスポーツへの興味・関心を芽生えさせ、仲間と互いに競い、励まし、協力する中で、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い心身ともに健やかに成長していくことを願っています。

スキー教室を通してめざすもの

- 1 生徒さんが互いの良さや可能性を見だし、よりよい人間関係を築くお手伝いをします。
- 2 多様な他者と協働し、集団活動の意義や行動の仕方の形成を支援します。
- 3 体験的な活動を通して、集団への所属感や連帯感を深めるバックアップをします。



ユニバーサルツーリズム

同じ経験や体験を通して「より良い仲間づくり」
「より広い人間関係」を築く好機として…

「Positive & Smile により、夢と希望を提供できる Hospitality の実現と社会貢献」を経営理念とし、「安全で楽しいレッスン」の展開と共に「ユニバーサルツーリズム」を積極的に取り入れ「誰一人として取り残さない」スキーレッスンを目指します。

leave no one behind



楽しもう!

インストラクター紹介

20代~80代のスキー大好き、自然大好きなスタッフがスキー教室・雪山体験をお手伝いさせていただきます。皆様と一緒に冬の大切な思い出の1ページを作りましょう!



講習会・研修会・救急救命講習



毎年シーズン初めには、弁護士の先生をお招きして「スキーレッスンに於ける注意点」をテーマに勉強会を開催。また、消防署の皆様のご協力をいただき「普通救命講習」を実施しております。さらには、テーマを変え雪上研修会も実施し、インストラクターの資質向上に努め、サービスのさらなる充実を図っております。

楽しくレッスン
しましょう!!

それぞれのスキーレ
ベルに合わせたレッ
スンをしています。
楽しく滑りましょう!!

宮坂 好俊
校長 兼 CEO

雪に親しみ
ましょう!!

安全にスキーが滑
れるようレッスン中
は細かな気配りを
心がけています。

浜 俊江
チーフ
インストラクター

スキーは初めてですか？経験ありますか？

クラス分け レッスン

それぞれのスキーレベルに応じて
クラス編成を行います

初心者

★★★★

8~10名

初めてスキーを経験される方



初級者

★★★★

8~10名

- ①スキーの経験はあるが、リフトには乗ることができない
- ②リフトに乗った経験はあるが思うように滑ることができない
- ③自分の意思で止まることができる



中級者

★★★★

8~10名

ブルークボーゲン（ハの字スタンス）で滑ることができる



上級者

★★★★

10~12名

プルーク~パラレル（平行）スタンスで滑ることができる



別クラス

別クラスをご希望の場合は事前予約が必要です。講習期間中、生徒さんの上達具合に合わせてクラス再編成を必要とする場合がございます。その場合、既存のクラスで生徒さんの入れ替えをするのか、別クラスを作るのかは、学校の考えに沿って対応したいと思います。尚、初心者・初級者クラスにおきましては、上達速度に差が出やすいです。

特別クラス

支援が必要なクラス

- ①学校との相談により対応させていただきます。
- ②生徒さんの状況を可能な範囲でお知らせください。

男女別編成

スキー技術を目的とする場合は男女別が望ましいです。コミュニケーションを重視する場合は男女混合可能です。

ユニバーサル ツーリズム

①バイスキー

座面（椅子）の下に2本のスキーが付いた物で、体の左右への傾きで簡単にターンを楽しめる道具です。ゲレンデという広い場所で自由にターンを繰り返し、スピード感、風を感じられるものです。

対象者 重度の障害の方
車椅子常用の方、雪の観光



②アウトリガー

スキー機能がついたストック（アウトリガー）を利用し舵取りを行いながらスキーを行う道具。両足に普通のスキーブーツ・スキーを装着し、両腕にアウトリガーを装着します。

対象者 歩行可能な下肢麻痺の方、
下肢欠損のある方、片麻痺の方



要予約

- 別クラス ●特別クラス
- ユニバーサルツーリズム（バイスキー・アウトリガー/要相談）



Positive & Smile Lesson

レッスン 内容

みんな笑顔がいいね^^
スキーを楽しもう!



レッスン1 平地 / 緩斜面

- スキーブーツの履き方、スキーの着脱方法、その他用具の使い方
- ゲレンデのマナー・ルール
- 登行、転び方・起き上がり方、片足スキー等、止まり方
- プルークファーレン→停止（反復練習）

レッスン2 緩斜面

- プルークファーレン→停止（反復練習）
- ターン（プルークボーゲン）
- （リフト乗車・降車）

レッスン3 緩斜面～中斜面

- リフトを利用して長距離滑走
- 斜面変化に応じた滑り方

レッスン4 総合斜面 (ゲレンデ全域)

- スピード・滑走ラインを変化させ自在にコントロール

要予約

- スキーレッスン延長
- デモンストレーション
- 講話（セミナー）
- ナイターレッスン、ナイタースキー

モデルスケジュール

1日目

12:00	到着
	ホテル内で昼食
13:15	開校式
13:30~15:30	レッスン1
16:00~18:00	入浴
	売店 / 自由時間
18:00~19:00	夕食
19:00~21:00	レクリエーション講話
22:00	消灯

Meeting

各レッスンの開始・終了時に、担当の先生、チーフインストラクターとミーティングを行います。（所要時間10分程度）

- 出欠の確認
- 体調などの把握
- 進行状況
- その他

2日目

A案 レッスン 30分延長	
6:30	起床
7:30~8:15	朝食
9:00~11:30	レッスン2
12:00~12:45	昼食
13:00~15:30	レッスン3
16:00~18:00	入浴
	売店 / 自由時間
18:00~19:00	夕食
19:00~21:00	レクリエーション
22:00	消灯

2日目

B案 デモンストレーション ナイタースキー	
6:30	起床
7:30~8:15	朝食
9:00~11:00	レッスン2
11:00~11:30	デモンストレーション
12:00~12:45	昼食
13:00~15:00	レッスン3
15:30~17:00	売店 / 自由時間
17:00~18:00	夕食
18:30~20:00	ナイタースキーレッスン
20:00~22:00	入浴
22:30	消灯

3日目

6:30	起床
7:00~7:45	朝食
8:30~10:30	レッスン4
10:30~10:45	閉校式
11:30~12:00	昼食
12:45	出発

レッスン修了証が贈られます。



※スケジュールはこの限りではありません。



ゲレンデに出る前に知っておこう

ワンポイント アドバイス

ちょっとしたコツがわかれば
もっと楽しい!!



リフトの乗車・降車

乗車



①一緒に乗る友達と
横一列に並びます。

②係員の指示で乗り
場の乗車ラインまで移
動します。



③リフトが来たらブー
ツの後ろに搬器（椅
子）が当たるのを確認
し、タイミングよく座
ります。



④乗車の後、同乗者
に声をかけセーフ
ティーバーを必ず下げ
てください。



⑤危険ですので乗車
中は小物類を外した
り、足を大きく揺らし
たりしないよう注意し
てください。

降車

①降り場が近づいたら、
同乗者に声をかけセーフ
ティーバーを上げます。

②スキー板の先を上げ、
ストックも持ち上げます
（両手にストックを持っ
ている場合）。

③降車ラインでお尻を持
ち上げるように中腰の姿
勢で立ち上がります（お
尻だけ持ち上げるだけで
大丈夫です）。

④そのまま真っ直ぐに
滑っていきます。

⑤後続者が来ますので、
インストラクターの指示で
速やかに移動しましょう。



スキーの着脱

装着



①ブーツの裏の雪をしっかりと
落します。

ストックを利用しブーツ裏の雪を叩
いて落としたり、ピンディングのつま
先部分（トゥピース）にブーツ
裏をこすりつけ雪を落とします。



②トゥピースにつま先を合わせ、
ヒールピースに踵を合わせ「ガ
チャ」と音がするまで踏み込みます。



取外し



①ストックを使いヒールピースを下
に押します。

②踵部分が持ち上がるのに合わせ
て、ブーツの踵を浮かすことによ
りスキーをはずす事ができます。

転び方・起き上がり方

転び方



①斜め後ろに向かってお尻から転びます。

②転ぶ時は無理に手をつかないように気をつけ
ましょう（体を大きく投げ出すように転倒する）。



▲尻もちをつく

▲前方に転ぶ

起き上がり方



①斜面に対してお尻を上、スキーを下にします。

②斜面に対して真横になるようにスキーを揃え
ます（スキー板の先が開いたり、両スキーの間
隔が広がっていない事を確認）。

③立ち上がる時には、スキーを体に近づけ平行
に揃えます（斜面に対して真横）。

④雪面に手をつきスキーの上に重心を徐々に移
します。

⑤エッジなどを利用して足を踏ん張り、ストックも
利用しながら立ち上がります。



正しい使い方を知ろう スキー用具 説明

用具の名前や役割も覚えてみよう

スキーウェア



スキー場は気温の変化が激しく、体感も様々です。服装については、スキーウェアの内側で調節してください。

Warm day



下着、ジャージ

Cold day



+ フリース等

ストック



歩行時の補助、滑走時のバランスを保つためのものです。

Caution

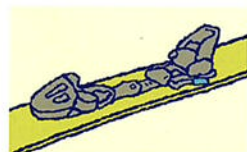


先が尖っておりますので、取り扱いには十分注意しましょう。

スキー板



スキー板にはブーツを固定するビンディング（金具）が付いています。また、スキーの両サイドには「エッジ」という金属の刃が付いています。必ず手袋をして取り扱ってください。



ビンディング



Caution

エッジ

小物セット



ヘルメット（帽子）・ゴーグル（サングラス不可）・手袋は必ず装着してください。



ヘルメットの使用を推奨いたします（インストラクターも着用します）。

NG



OK



首から広がるマフラーの使用は禁止。ネックウォーマー（かぶる形状）はOK。

スキーブーツ



スキーブーツは固く歩きにくく感じると思います。インストラクターのアドバイスを聞き正しく履いてください。

NG



OK



靴下はハイソックスが望ましいです。くるぶし丈のスニーカーソックス等は望ましくありません。足が細いと思われる方は、少し厚手のハイソックスのご用意が良いかと思います。

NG



OK



スキーブーツの中は基本的にソックスだけにしてください。ジャージ等をブーツの中に入れるとファスナーや衣類が当たり痛みを感じることがあります。

講習開始前毎にブーツチェックを行いますので、裾を上げるなどのご協力をお願いします。

スキーを持って歩く時は？

板を重ね合わせ、ストックと一緒に両腕で抱えます（推奨）。周囲に配慮しながら安全に運搬しましょう。

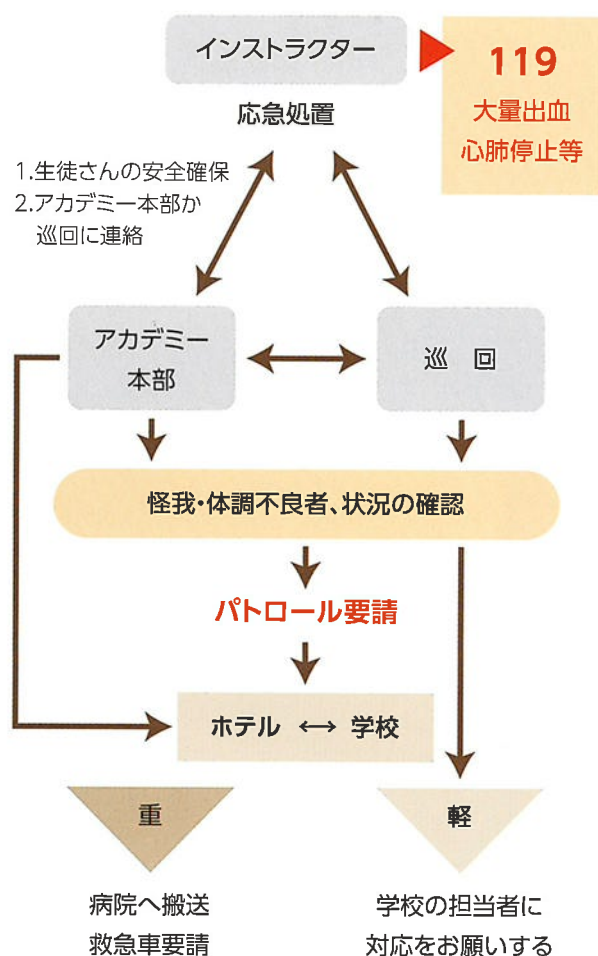


もしも生徒さんが怪我をされてしまったら…

白樺湖スノーアカデミー 緊急時対応マニュアル

事故発生時の緊急連絡

生徒さんの体調不良・怪我など発生



災害時緊急避難マニュアル

1. 緊急時対策本部設置 スキー学校事務所

本部長 = スキー学校事務所内
他、各役員、常勤者、待機中のインストラクター

2. 連絡及びレッスン中のクラス (生徒さん、インストラクター)の掌握

無線、携帯電話等を利用する
スキー場、パトロールにも応援を要請する
スキー場 場内放送による状況、避難の案内

3. 現場のインストラクター

クラス員(生徒さん)を集ませ人数と安全確認、本部、
チーフ及びパトロールの指示に従う
避難場所へ誘導し本部へ連絡する

4. 索道(リフト)トラブルで停止した場合

リフト搬器に宙吊りになっている場合は、救助に向かい、
救助された生徒さんを安全に避難場所へ誘導する

5. 安全な場所に避難誘導した生徒さんの状況等を ホテル、学校、責任者の方へ連絡する

- ・ 緊急時避難場所の確認
- ・ 緊急時連絡網の確認

「白樺湖スノーアカデミー 安全管理要項」は
こちらからご確認ください。



医療機関一覧

医療機関	所在地	電話番号	診療科
諏訪中央病院	茅野市玉川 4300	0266-72-1000	総合病院
北山診療所	茅野市北山 4808-1	0266-78-2310	内科・小児科
兵藤整形外科医院	茅野市玉川長峰 4544-2	0266-82-1333	整形外科
土橋整形外科医院	茅野市塚原 2-2-22	0266-72-3226	整形外科
土橋歯科医院	茅野市塚原 2-2-22	0266-82-0007	歯科
藤森眼科	茅野市本町西 1-34	0266-82-1010	眼科
ライフクリニック茅科	茅野市豊平 3317-1	0266-77-2050	内科・消化器内科・小児科

ゲレンデ案内

いつでも大体晴れているロイヤルヒルは晴天率80%!
ゲレンデの大部分にスノーマシンで雪を作るから
雪不足知らずの安定したコンディション。
オープンからクローズまで幅広い滑走エリアを確保!



ゲレンデ総合案内センター

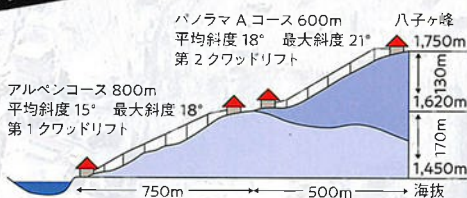
凡例

- バトロール
- トイレ
- 更衣室
- 売店



天空の館
八子ヶ峰ホテル

ゲレンデの斜度と高低差



花の館
亀屋ホテル

ACCESS MAP



交通のご案内

- ◎ 中央自動車道「諏訪 I.C.」より白樺湖方面へ向かい約 40 分
 - ◎ 中央自動車道「諏訪南 I.C.」より白樺湖方面へ向かい約 40 分
 - ◎ 上信越自動車道「佐久南 I.C.」より白樺湖方面へ向かい約 50 分
- ※ 冬季はスタッドレスタイヤもしくはチェーンなどをご用意ください



(株) 白樺湖スノーアカデミー

〒391-0301 長野県茅野市北山白樺湖3424
TEL.0266-78-3352 (冬期) ・0266-68-2341 (夏期)
FAX.0266-68-2348
e-mail. ski@snow-ac.jp http://www.snow-ac.jp/

