

# スキークラス表（スノボ一部含む）

※スノーボードを「スノボ」と省略表記しています。

## スキーのクラスについて（スノボは除く）

当校のスキースクールでは、経験のある子とまったくの初心者との差があるために、スキークラス（グループ）を形成して練習を行います。クラスわけについてはスキークラス表（スノボ一部含む）に記載されておりまして、そちらをご確認ください。スノボを希望する方は、経験者と未経験者でクラスわけを行います。申込書に経験あり/なしを記載ください。

※初めての方でも、スキー/スノボ指導者がブーツ、板などの装着から丁寧に指導します。

## スキーやスノボを初めて体験するお子さんについて

毎年、当校主催のスキー/スノボキャンプで初めてスキーやスノボを体験するお子さんは非常にたくさんいます。初めてスキーやスノボを体験する子ども達向けの（子ども達の目線に立った）カリキュラムを構成し、スクールを行っておりますが、一番重要なのはお子さん自身の「ガンバル気持ち」です。そのガンバル気持ちと私たちのうまく滑れるようになってほしいという思いや楽しかった、おもしろかったと帰宅してほしいという思いが、かみ合った時、非常に効果的で有意義なプログラムになるのです。お子さん自身にやる気がない。聞く気がない。自分勝手な行動などの場合は、安全上の責任が持てませんのでお子さんとの話し合いの上、ソリ滑りや雪あそびなどでの体験活動または、安全上責任が持てる活動で対応させていただきますので、予めご了承ください。

## スキーレベルの変更やスノボ経験変更について

お申し込み後にスキーレベルを変更したい場合は必ず、事前（開催日の2週間前まで）に電話にてご連絡ください。その際、再度、当校スキー担当者とスキーレベルのヒヤリングを行っていただき、変更可能な場合は『申込内容変更依頼書』を当校より発行しますので、それに記入いただきご返信ください。尚、スキーレベルは各クラス（レベル）定員状況によりお引き受け出来ない場合もあります。その際は他の日程に参加変更をお願いする場合もありますので、予めご了承ください。

## その他

スキーやスノボ時は、事前（お申込みの際）に選択していただいたスキークラス（レベル）やスノボ経験を基にクラス編成を行います。特にスキーは選択いただいたクラス内容と実際のお子さんの技術などが合わない場合は、スキー指導者の現場判断で別のクラスに移動していただくことがありますので、予めご了承ください。

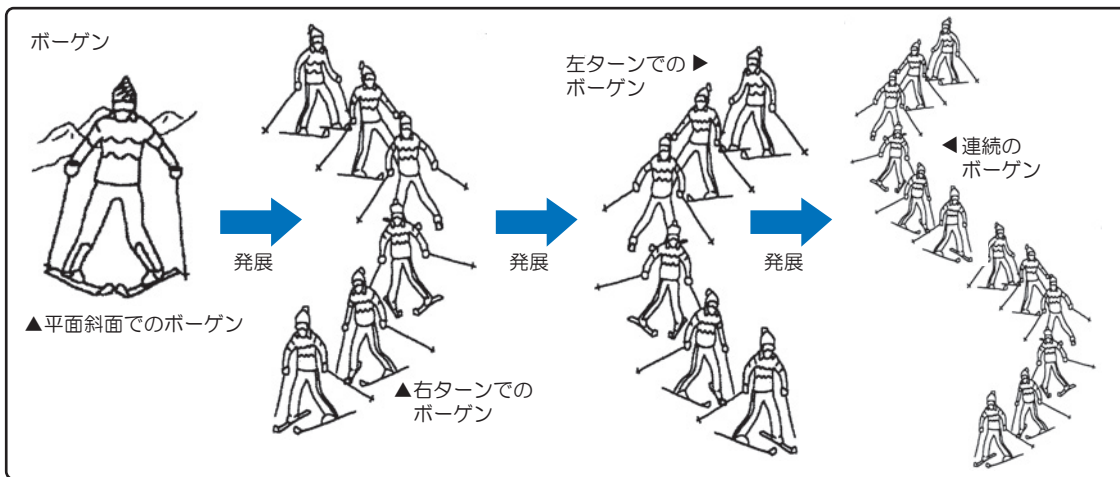
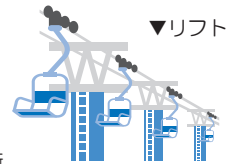
## リフト運休について

天候が良くても風が強い場合などは、スキー場側が安全確保のため「リフト運休＝スキー場の閉鎖」となる場合があります。その場合は、別プログラムで対応させていただきます。尚、参加費・交通費、その他の費用（スキー/スノボレンタル代やリフト代など）の返金はできませんので予めご了承ください。

## スキーの用語説明および各種定義

### 用語説明

- ・ストック≫スキーで用いる杖のこと。
- ・直滑降≫まっすぐ斜面を滑ること。
- ・斜滑降≫斜面に対して斜めに滑ること。
- ・ボーゲン≫スキーの後端をV字形に開いたまま、スピードコントロールができる技術。
- ・左右のボーゲン≫ボーゲンでの左ターン、右ターンの技術。
- ・連続のボーゲン≫左右のボーゲンを連続するターンの技術。
- ・シュテムターン≫スキーの後端をV字形に開いたまま、スピードコントロールをし、ターンの時にスキー板を平行にそろえる技術。
- ・パラレルターン≫スキー板を平行にそろえたまま、ターンする技術。
- ・リフト≫スキー場などで、人を高所に運ぶためのいす式の乗り物。



★シュテムターン  
パラレルターン時のようにスキー板を並べてすべり、ボーゲンでターンを行うこと。

▼パラレルターン



## スキースクールのみ

### トライ&マスター制度とは？

トライ＝挑戦、体験してみよう！から始まり、もっとやってみよう！やってみたい。目標を達成したい！（＝マスター）という子どもたちを増やす主旨によって作られた当校独自のスキー体験学習カリキュラム制度です。楽しい！おもしろい！から始まる体験活動→挑戦→行動→少々のハードル→乗り越える心→向上→目標達成などをめざした内容となっており、スキー体験を手段とした子どもたちの総合学習制度です。

### マスター確認テストとは？

本テストは、そのクラスに参加する技量等が備わっているかを確認します。OKであればそのクラスをそのまま挑戦しますが、難しい場合は下位クラスからスタートすることがあります。できる/できないは、距離、傾斜、デコボコなどによって大きく変わり、他のスキー場でできたことがこのスキー場ではできない。この場所ではできないということがあります。参加者が体力的にも、知識技術的にも精神的にも苦痛がなく楽しく、効果的なスキー学習や総合学習ができるよう、初日の冒頭に本スキー場および練習場所での状況を確認します。無理をして上のクラスで受からなかったということがないように、できるだけ申込の段階やスクールスタート時にレベルを確認しています。また、申込時にクラス（レベル）を選択する際も是非よく相談して決定してください。

### マスターテストとは？

ビギナー・トライクラス以上には、マスターテストと呼ばれるテストがあります。そのクラスに参加して、文字通りマスター（目標達成）したかどうかできるようになったか？などを確認します。合格するとマスター認定書が付与され、次回には上位クラスに参加する資格がもらえます。

※トライ&マスター制度、各種テストはスキーのみです。  
スノボスクールには現在各種テスト、技能認定等はありません。

# アルクス・スキー・スクール(ASS)

## トライ&マスター制度について

ここではトライ&マスター制度について説明します。ビギナー・トライクラスはスキーをマスターするための最初のクラスです。ビギナー・トライクラスでマスターテストに合格すればベーシックⅠクラスに進むことができ、その後もテストに合格すれば上位クラスへと進めます。また、各クラスには級を設定しクラス分けをすることによって、参加者一人ひとりに合ったレベルに合わせて指導していきます。

### ※マスターテストについて

自分の目標の確認するためのものです。『テスト』といっても落とすことが目的ではありません。『頑張ろう』という気持ちを高めていくものです。大きな目標を達成するには1つ1つの小さな過程をクリアしていかなくてはなりません。各クラスには、様々な目標が設定され、その目標をクリアしていくことで、達成感や満足感、向上心などが養われるようになっていきます。各クラスの小さな目標から目標達成の道のりを感じてほしいと考えています。

### ※マスター確認テストについて

マスター確認テストは、そのクラスに参加する技量等が備わっているかを確認します。OKであればそのクラスをそのまま挑戦しますが、難しい場合は下位クラスからスタートすることがあります。できる/できないは、距離、傾斜、デコボコなどによって大きく変わり、他のスキー場でできたことがこのスキー場ではできない。この場所ではできないということがあります。参加者が体的にも、知識技術的にも苦痛がなく楽しく、効果的なスキー学習や総合学習ができるよう、初日の冒頭部に本スキー場および練習場所での状況を確認します。無理をして上のクラスで受からなかったということがないように、できるだけ申込の段階でスクールスタート時にレベルを確認しています。また、申込時にクラス(レベル)を選択する際も是非よく相談して決定してください。



(注意) マスター確認テストに合格しないと下位のクラスに下がったり、下位級になったりします。

## 各クラス紹介

### ビギナー・トライクラス

『スキーは初めてだけど大丈夫かな? だけど、行ってみたい、やってみよう...』そんなチャレンジ精神を持っている君たちへのクラス。スキー靴の装着やスキー板・ストックの持ち方などの基本から始め、最終的には緩やかな斜面でまっすぐ滑っていきます。

#### マスターテスト

- ①スキー靴を自力で脱ぎ履けるもしくは、自力でしっかりできる。
- ②平面・斜面でスキー板脱着がほしい。
- ③平面・斜面でスキー板を装着したままおきあがる。もしくは、自力でしっかりおきあがる。
- ④スキー板を装着したままなんとか自力で登れる。もしくは、自力で登れる。(距0~1)
- ⑤直滑降&ストップができる。もしくはなんとかできる。(距1)
- ⑥直進ボーゲンができる。もしくはなんとかできる。(距1)

### ベーシッククラス

『滑りたい!!』そんな気持ちを持っている君たちへのクラス。主にボーゲンの基礎を習得していきます。

#### ベーシックⅠクラス

ビギナー・トライクラスの復習確認から始まり、最終的にはボーゲンで斜め、右・左に滑っていきます。

#### マスターテスト

- ①スキー靴を自力で履ける。
- ②平面・斜面でスキー板脱着ができる。
- ③平面・斜面でスキー板を装着したままおきあがる。
- ④スキー板を装着したまま自力で登れる。(距1~2)
- ⑤直滑降、斜滑降&ストップができる。(距1~2)
- ⑥直・斜滑降ボーゲンがなんとかできる。もしくはできる。(距1~2)
- ⑦右・左ボーゲンがなんとかできる。もしくはできる。(距1~2)

#### ベーシックⅡクラス

ベーシックⅠクラスの復習確認から始まり、最終的にはボーゲンで左右、連続に曲がっていきます。

#### マスター確認テスト

- ①スキー靴を自力で履ける。
- ②平面・斜面でスキー板脱着ができる。
- ③平面・斜面でスキー板を装着したままおきあがる。
- ④スキー板を装着したまま自力で登れる。(距1~2)
- ⑤直滑降、斜滑降&ストップができる。(距1~2)
- ⑥直・斜滑降ボーゲンができる。(距1~2)
- ⑦右・左ボーゲンができる。(距1~2)

#### マスターテスト

- ①マスター確認テストの再テスト。
- ②右・左ボーゲンができる。(距2~3)
- ③連続ボーゲンができる。(距2~3)

#### ↓階段登行



#### ←歩行

スキークラス表 2

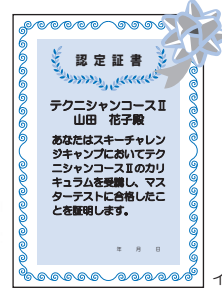
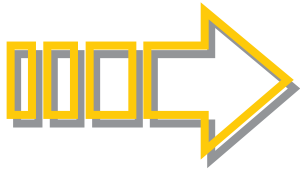


#### ←ボーゲン





スキーがそもそも初めての人。当校スキー教室に初めての人/初めてではない人。みんな自分にあったクラスを選んでね。



イメージ図



### 認定証書(賞状)授与について

マスターテストに合格した人は認定証書(賞状)が授与されます。スキー受講終了後に授与式があります。お楽しみに…



## 各クラス紹介

### アドバンスクラス

『より高度な技術で滑りたい!!』そんな気持ちを持っている君たちへのクラス。ベーシッククラスを基本に、より高度なスキー技術を学んでいきます。

**アドバンス I クラス** ベーシックIIクラスの復習確認から始まり、最終的にはボーゲンで自由に滑っていき、シュテムターンも少しずつ始めていきます。

#### マスター確認テスト

- ①完全に自力で登れる。(距2)
- ②直・斜滑降が完全にできる。(距2)
- ③完全に止まれる。(距2)
- ④右・左ボーゲンができる。(距2~3)
- ⑤連続ボーゲンができる。(距2~3)

#### マスターテスト

- ①マスター確認テストの再テスト ②右・左ボーゲンができる。(距3~4) ③連続ボーゲンができる。(距3~4)
- ④シュテムターンがなんとかできる。もしくはできる。(距2)

**アドバンス II クラス** アドバンスIクラスの復習確認からはじまり、最終的にはシュテムターンで自由に滑っていきます。

#### マスター確認テスト

- ①右・左ボーゲンができる。(距3~4) ②連続ボーゲンができる。(距3~4) ③スピードが出ても完全に止まれる。(距2~3)
- ④シュテムターンができる。(距3)

#### マスターテスト

- ①マスター確認テストの再テスト ②スキー板をそろえて滑れる。(距3) ③スピードが出ても完全に止まれる。(距3)
- ④シュテムターンができる。(距3)

### テクニシャンクラス

『かっこよく滑りたい!!』そんな君たちにおすすめのクラス。誰もが憧れるパラレルターンをマスターし、スキー場の主役をめざしましょう。

**テクニシャン I クラス** アドバンスIIクラスの復習確認から始まり、最終的にはパラレルターンで滑っていきます。

#### マスター確認テスト

- ①スキー板をそろえて滑れる(距2~3)
- ②スピードが出ても完全に止まれる。(距2~3)
- ③シュテムターンができる。(距3)

#### マスターテスト

- ①マスター確認テストの再テスト
- ②パラレルターンができる。(距3~4)
- ③スピードが出ても完全に止まれる。(距3~4)

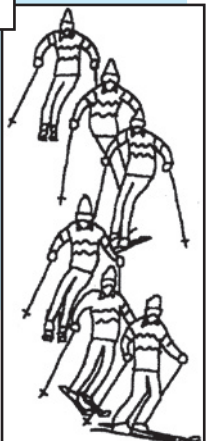
**テクニシャン II クラス** テクニシャンIクラスの復習確認から始まり、最終的にはパラレルターンを上手に滑っていきます。1級は、一般スキーヤーの中でも上級レベル。

#### マスター確認テスト

- ①パラレルターンができる。(距3~4)
- ②スピードが出ても完全に止まれる。(距3~4)

#### マスターテスト

- ①マスター確認テストの再テスト
- ②パラレルターンができる。(距4)
- ③スピードが出てコントロールでき、完全に止まれる。(距4)



# キミはどのコースが最適かな？

## 各クラスのカリキュラム&診断テスト

ここでは、スキークラスごとの具体的なカリキュラム（プログラム内容）を紹介します。当日どんなことをするのか？をプログラム内容から確認していただき、お子さんの現状（スキー熟知度や上達状況、できる/できないなど）を考慮して今回参加するクラスを選択してください。また、プログラム内容ではいまいち自分の最適なクラスが分からないといった方へは、診断テストで選んでくださいね。



### 判断テストに入る前に…

- <クラスを選ぶ時のコツ>
- ①現在できること。できないことをハッキリさせること。
  - ②目標の設定  
本要項でも定義してある通り、距離、傾斜、デコボコによって「できる」「できない」は大きく変わります。ボーゲンが前できた。でも、傾斜が急なところではできない。デコボコの場所ではできないということが多いです。距離、傾斜、デコボコ度での

※昨年、当スキー教室に来られた方は、  
今年のクラス・級を相談しますので、  
お問い合わせ下さい。

スキー場練習  
場所状況が…  
距離1~2  
傾斜1  
デコ1

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ①スキー靴を自力で履ける。      | ④スキー板を装着したまま自力で登れる。 |
| ②平面・斜面でスキー板脱着ができる。 | ⑤直滑降、斜滑降ができる。       |
| ③平面・斜面で板装着時におきあがる。 | ⑥完全に止まれる。           |

一つでもNO

全てYES

自力で靴、スキー板の脱着、おきあがるのがだいたいでき、板を装着したまま自力で登る努力をし、最終的に直滑降、斜滑降から止まれることを目標とする人はコチラ！

自力で靴、スキー板の脱着、おきあがるのができ、板を装着したまま自力で登ることができ最終的に直滑降、斜滑降と直滑降、斜滑降でのボーゲンができることを目標とする人はコチラ！

スピードが出ると  
難しい人はコチラ

### ビギナー・トライクラス

#### ビギナー・トライクラスの内容

- ①スキー靴・板、ストックの準備
- ②移動（スキー場へ）
- ③ストックの握り方
- ④スキー板装着とはずし方
- ⑤平地での起き上がり方
- ⑥スキーで歩いてみよう
- ⑦ストック前進のやり方
- ⑧平地での止まり方
- ⑨斜面を登ってみよう
- ⑩直滑降をやってみよう
- ⑪斜面での転び方
- ⑫危険な転び方とは？
- ⑬斜面で起きあがってみよう
- ⑭直滑降&ストップの練習をしよう！（距0~1）
- ⑮直進ボーゲンを練習しよう！（距0~1）
- ⑯直滑降&ストップの練習をしよう！（距1）
- ⑰直進ボーゲンを練習しよう！（距1）
- ⑱マスターテスト

終了

### ベーシックⅠクラス

#### ベーシックⅠクラスの内容

- ①スキー靴・板、ストックの準備
- ②移動（スキー場へ）
- ③ストックの握り方(復習)
- ④スキー板装着とはずし方(復習)
- ⑤平地での起き上がり方(復習)
- ⑥歩き方、ストック前進、止まり方(復習)
- ⑦斜面を登ってみよう(復習)
- ⑧直滑降をやってみよう(距1)
- ⑨斜面での転び方(復習)
- ⑩危険な転び方とは？(復習)
- ⑪斜面での起きあがってみよう(復習)
- ⑫直滑降の練習をしよう(距1~2)
- ⑬斜滑降をやってみよう(距1~2)
- ⑭斜滑降の練習をしよう(距1~2)
- ⑮直進ボーゲンを練習しよう(距1~2)
- ⑯直・斜滑降ボーゲンをやってみよう(距1~2)
- ⑰右・左ボーゲンをやってみよう(距1~2)
- ⑱右・左のボーゲンの練習(距1~2)
- ⑲マスターテストにチャレンジ！

終了

### ベーシックⅡクラス

#### ベーシックⅡクラスの内容

- ①スキー靴・板、ストックの準備
- ②移動（スキー場へ）
- ③ストックの握り方
- ④スキー板装着とはずし方
- ⑤平地での起き上がり方
- ⑥歩き方、ストック前進、止まり方
- ⑦斜面を登ってみよう
- ⑧直滑降・斜滑降をやってみよう
- ⑨斜面での転び方/危険な転び方
- ⑩斜面で起きあがってみよう
- ⑪直・斜滑降ボーゲンをやってみよう
- ⑫直・斜滑降ボーゲンの練習
- ⑬マスター確認テストにチャレンジ！  
以上③~⑫(復習)(距1~2)
- ⑭右・左のボーゲンをやってみよう(距2)
- ⑮右・左ボーゲンの練習(距2)
- ⑯連続のボーゲンをやってみよう
- ⑰連続のボーゲンの練習(距2)
- ⑱マスターテストにチャレンジ！

終了

スキーをするのが  
**初めてではない方**



本トライ&マスター制度における「距離：(距1~5)」「傾斜：(傾1~5)」「デコボコ度：(デコ1~5)」の説明

距離 1 2 3 4 5

距1…スキー場の一部の場所を使用。滑降距離は約10mほどまで。  
 距2…スキー場の一部の場所を使用。滑降距離は約20mほどまで。  
 距3…スキー場全体の中で傾斜が3以下、デコボコ1~2を選んで実施。  
 距4…大人の上級者用を除くスキー場を自由に参加者の力量に合わせた場所で実施。  
 距5…スキー場を自由に使用。

傾斜 1 2 3 4 5  
 緩やかな傾斜 大人の上級者用傾斜

デコボコ度 1 2 3 4 5  
 ほとんどなし プロのモーグル競技のみ

※モーグルとは…  
 フリースタイルスキーの一種目。こぶのような隆起の連続した急斜面を回転とジャンプをまじえて滑降り、時間や技術を競うもの。冬季オリンピックの公式種目。モーグルスキー。

ボーゲン程度ができ、リフトに乗り降りし、上斜面から滑り降りることができる。

NO

全てYES

シュテムターン程度ができ、リフトに乗り降りし、上斜面から滑り降りることができる。

NO

全てYES

パラレルターン程度ができ、リフトに乗り降りし、上斜面から滑り降りることができる。

NO

全てYES

①スキー板をそろえて滑れる。  
 ②シュテムターンに自信がある。  
 ③スピードが出ても完全に止まれる。

NO

全てYES

①シュテムターンに自信がある。  
 ②パラレルターンができる。  
 ③スピードが出ても完全に止まれる。

NO

全てYES

①スピードが出て大丈夫。  
 ②シュテムターンができる。  
 ③スピードが出て完全に止まれる。

NO

全てYES

スピードが出て大丈夫な人はコチラ

**アドバンスⅠクラス**

**アドバンスⅡクラス**

**テクニシャンⅠクラス**

**テクニシャンⅡクラス**

**アドバンスⅠクラスの内容**

- ①スキー靴・板、ストックの準備
- ②移動(スキー場へ)
- ③基本動作の復習をしてみよう。
  - ・ストックの握り方
  - ・スキー板装着とはずし方
  - ・平地での起き上がり方
  - ・歩き方、ストック前進、止まり方以上③(復習)
- ④右・左ボーゲンをやってみよう
- ⑤連続ボーゲンをやってみよう
- ⑥マスター確認テストにチャレンジ!  
 以上④~⑤(復習)(距2)
- ⑦左右ボーゲン練習(距3~4)
- ⑧連続ボーゲン練習(距3~4)
- ⑨シュテムターンをやってみよう  
 (まずは、スキー板を揃える練習)
- ⑩シュテムターン練習(距2)
- ⑪マスターテストにチャレンジ!
- 終了

**アドバンスⅡクラスの内容**

- ①スキー靴・板、ストックの準備
- ②移動(スキー場へ)
- ③基本動作の復習をしてみよう。
  - ・ストックの握り方
  - ・スキー板装着とはずし方
  - ・平地での起き上がり方
  - ・歩き方、ストック前進、止まり方以上③(復習)
- ④右・左ボーゲンをやってみよう
- ⑤連続ボーゲンをやってみよう
- ⑥マスター確認テストにチャレンジ!  
 以上④~⑤(復習)(距3~4)
- ⑦シュテムターンをやってみよう
- ⑧シュテムターンの練習(距2~3)
- ⑨繰り返し練習をしよう
- ⑩シュテムターンの練習(距3)
- ⑪繰り返し練習をしよう
- ⑫マスターテストにチャレンジ!
- 終了

**テクニシャンⅠクラスの内容**

- ①スキー靴・板、ストックの準備
- ②移動(スキー場へ)
- ③連続ボーゲンをやってみよう
- ④シュテムターンをやってみよう
- ⑤シュテムターンの練習
- ⑥マスター確認テストにチャレンジ!  
 以上③~⑤(復習)(距2~3)
- ⑦パラレルターンをやってみよう
- ⑧パラレルターンの練習
- ⑨繰り返し練習をしよう  
 以上⑦~⑨(距3)
- ⑩パラレルターンの練習(距3~4)
- ⑪繰り返し練習をしよう
- ⑫マスターテストにチャレンジ!
- 終了

**テクニシャンⅡクラスの内容**

- ①スキー靴・板、ストックの準備
- ②移動(スキー場へ)
- ③シュテムターンをやってみよう
- ④パラレルターンをやってみよう
- ⑤パラレルターンの練習
- ⑥マスター確認テストにチャレンジ!  
 以上③~⑤(復習)(距3~4)
- ⑦パラレルターンの練習(距4)
- ⑧繰り返し練習をしよう
- ⑨パラレルターンの練習(距5)
- ⑩繰り返し練習をしよう
- ⑪ウェーデルンをやってみよう  
 (3級以上)
- ⑫マスターテストにチャレンジ!
- 終了

分からないことや不明な点、質問などありましたらお問い合わせください。また、クラスを迷う場合は、お子さんにあったクラスを相談させていただきます。

