

郡上高原ホテルスキースクール講習プログラム

【初心者を対象とした4回講習】2泊3日パターン

- 1、 引率の先生方との事前打合せ
 - ・ 日程、講習時間の確認
 - ・ 班の確認（人数・体調・スキルレベル・班移動について）等
- 2、 開校式
 - ・ 各班プラカード前に整列 学校（生徒）代表のお話
 - ・ スキースクール代表挨拶
 - ・ デモンストレーション インストラクター紹介後、講習開始
- 3、 講習①
 - ・ 生徒一人一人の体調確認と服装確認
 - ・ スキ用具の説明
 - ・ 準備体操
 - ・ スキ靴での歩行
 - ・ 片足に板をつけての歩行（左右）
 - ・ 転び方、立ち方の練習
 - ・ プルーク（八の字）の練習、方向変換の練習
 - ・ 斜面への登り降り（横歩き）
 - ・ プルークファーレン（滑りながら八の字で止まる）の練習
 - ・ 左右のターンの練習
 - ・ 班全体の能力に合わせての練習
- 4、 講習②
 - ・ 講習①からの復習、左右ターンの練習
 - ・ プルークボーゲン（八の字でのターン連続）
 - ・ 再度、プルークファーレン確認
 - ・ 全体がスピードコントロールが出来るのを確認し、リフトへ
- 5、 講習③
 - ・ スピードコントロールを重視し、プルークボーゲンの完成
 - ・ バリエーションを取入れた滑走
 - ・ ターンのリズム変化やゲレンデの変化を取入れた練習
- 6、 講習④
 - ・ 上達状況で、シュテムターン・パラレルターンなども
 - ・ リフトを効果的に活用する
 - ・ ステップアップも入れながら、復習をかねて楽しむ滑走
- 7、 閉校式
 - ・ 各班プラカード前に集合
 - ・ 学校（生徒）代表のお話
 - ・ スキースクール代表挨拶
 - ・ 修了証書授与

※ 講習前後には、必ず体調確認をする

初心者を対象とした2回講習（1泊2日パターン）は講習①、②となります。