

スキーキャンプについて

スキーは繰り返し練習することで達成感と向上心を育むことのできるスポーツです。努力を重ねて生まれる成功体験から自信は生まれます。レッスンはお子様の年齢・技術に合ったグループを編成して行いますので、無理なくチャレンジできます。

●各段階での目標設定

初めてのスキー	普段は楽に履くことができる靴もスキーブーツの場合は固く、はじめは違和感があります。まずは、準備運動を十分に行い、雪遊びやかけっこをして楽しみながらブーツやヘルメットなどの装備に慣れていきます。その後、スキー板をつけて歩いてみたり、坂を横歩きで登ってみたりします。目標は緩やかな短い坂を真直ぐに滑り、ピタリと止まることができるようになることです。
2～3回目のスキー	徐々にスキー用具の装着もスムーズにできるようになります。目標はリフトに乗って滑って降りてくることです。スピードがどんどん出て恐怖心が増すのもこの頃ですが、その分重心をどこに置いたらよいのか、視線をどこに向けたらよいかなどを考えて滑ることができるようになります。そのことにより、恐怖よりも楽しみの方が多くなります。また、ターンの練習が入り、『一人で』、『お友だちと連なって』など様々な滑り方にも挑戦していきます。
経験者のスキー	中級・上級コースに挑戦していきます。風を切って滑るスキーの醍醐味を存分に味わえるようになります。大きなターンや細かいターン、両足を揃えて滑るなど技術に合わせて目標のレベルを上げていきます。急斜面や起伏のあるゲレンデを滑ったり長い距離を滑ったりしてスキー技術を磨いていきます。

●宿泊スキーキャンプ説明会

お子様の不安を軽減しより楽しいキャンプとするために、下記の日程でオンラインにて参加者顔合わせ会を行います。当日は、引率スタッフやボランティアリーダーの紹介やプログラム、持ち物の確認などを行います。短い時間ですので是非ご参加ください。

プログラム	日時
長野チャレンジスキー	12/3 (土) 13:00～13:50
くじゅうエンジョイスキー	12/3 (土) 14:00～14:50
北海道ダイナミックスキー	3/4 (土) 13:00～13:50

※後日オンラインミーティングのご案内をメールにて配信します。記載の URL からご参加いただけます。



●持ち物・服装

以下の服装イメージをご覧ください、持ち物の確認・ご準備をお願いいたします。



- ▶ スキーキャンプにご参加の方は、ヘルメット、ゴーグル、手袋（全てスキー用のもの）は各自ご準備ください。
- ▶ バックは以下のように着替えを入れる大きなバックと小さなバック2つに分けてください。



●持ち物についての留意事項／全スキーキャンプ共通

- ▶ 持ち物には全て名前を書いてください（毎回、名前のない忘れ物があります）。
- ▶ おやつや遊び道具、貴重品は持ってこないでください。携帯電話持参の場合も、キャンプ期間中はスタッフが預かります。
- ▶ 履いていく靴は、防水性があり滑りにくいものをご用意ください（スノーブーツなど）。
- ▶ 着替えは種類ごと（スキーシャツ、靴下、タオルなど）ではなく、プログラムごとに一日ずつ分けてビニール袋に入れてご準備ください。