

長野チャレンジスキー

冬の自然を楽しみながらチャレンジ

初登場の長野スキー。ホテルを一步出たらそこはゲレンデ！初めてスキーのメンバーは基礎から、経験者はレベルアップを目指して楽しく滑ります。今回は熊本YMC Aおよび福岡YMC Aとの合同実施となり、スキーレッスンは他YMC Aのお友達も含めた同レベルのグループを編成して行います。

(1) 参加要項

日 程	2022年12月26日(月)～29日(木) / 3泊4日
集 合	12/26 午前 7:00 小倉駅3階モノレールATM側改札口付近
解 散	12/29 午後 20:00 同上
会 場	白樺湖スキー場(長野県茅野市)
宿 泊	白樺湖ロイヤルヒルホテル(長野県茅野市)
交 通	新幹線、JR特急、貸切バス

※送迎時のお車は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

※遅延などにより解散時間が遅くなる場合がございます。その際はご登録のメールアドレスにご連絡いたします。解散日はYMC Aは休館のため、緊急の場合は P.15 に記載の携帯電話におかけください。

(2) 予定プログラム

	12/26(月)	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)
朝	7:00 小倉駅集合 新幹線→JR特急	起床・朝食 スキー	起床・朝食 スキー	起床・朝食 スキー
昼	貸切バス スキー場到着 レンタルチェック	昼食 スキー	昼食 スキー	昼食 スキー場出発 貸切バス
夜	夕食・お風呂 スキーミーティング 就寝	夕食・お風呂 スキーミーティング 就寝	夕食・お風呂 スキーミーティング 就寝	特急→新幹線 20:00 小倉駅解散

(長野チャレンジスキー)

集合時に提出するもの

参加者シート	-	健康状態をご記入の上、集合時に受付にご提出ください。(印刷が難しい方は、別の紙に手書きで記入したもので結構です。)
陰性証明	-	出発日の72時間前までのPCRもしくは抗原検査の陰性証明をご提示ください(スマートフォン画面で結構です)。
おこづかい	-	5,000円以内。封筒に入れて封入金額と氏名を書いてください。

小さな荷物(ナップサックやリュックサックなど)

お茶または水 (ペットボトル)	2	500ml を行きと帰り用に1本ずつご準備ください。
ハンカチ・ティッシュ	4	
筆記用具	1	えんぴつ、消しゴム
常備薬(ある方)	適量	酔い止めや常備薬など

大きな荷物(ボストンバックやキャリーバックなど)

スキーシャツ	3	保温性に優れ、長袖のもの。
防寒着	1	トレーナーやフリースなど。宿舎やバス、スキーレッスン中など、寒いときに使用します。
スキー用靴下	3	保温性に優れ、ひざ下までの長さのもの。
タイツ/スパッツ	3	保温性に優れ、あし首まで覆うもの。
宿舎用部屋着	1	普段着やジャージなど。
スキーグローブ	1~2	防水性に優れ5本指のもの。(濡れると乾きにくいいため必要に応じて予備をご準備ください)
ヘルメット	1	頭部の怪我防止の為必ずご準備ください。スキー専用のもの。
ゴーグル	1	ヘルメット対応のもの。眼鏡着用の方は眼鏡対応のゴーグルをご準備ください。
ネックウォーマー	1	気温が低い日のスキーレッスン時に使用します。
下着・靴下(予備含)	4	必要に応じてご準備ください。靴下は宿舎用。
ねまき	1	翌日のスキーシャツと部屋着は兼用可。
帰りの服	1	ズボン・上着は初日と共通可。
タオル	3	お風呂用、汗拭き用など用途に合わせてご準備ください。
洗濯ばさみ	4	レッスン後、スキーウエアやグローブを乾かす際にあると便利です。(なくしやすいので必ず記名をしてください)
ビニール袋 大・小	各2	汚れ物や使用した服を入れる用。
歯磨きセット	1	歯ブラシ、歯磨き粉、コップなど

- ▶ 初日のスキーレッスンはありません。楽な服装で暖かくしてお越しください。
- ▶ 列車の乗車時間が長いため、本やマンガなど一人で静かに過ごせるものをご準備ください。