

第8回ジュニアスキー教室しおり

平塚スキー協会事務局

♪♪このスキー教室がお子さんにとって楽しいスキーとなるために下記内容についてしっかりお伝えください♪♪

1.行き先

サンメドウズ清里スキー場 〒407-0311 山梨県北斗市大泉町西井出8240-1 TEL0551-48-4111

2 日 程

Aコース・・・平成31年1月26日(土)

Bコース・・・平成31年1月27日(日)

午前6:00 平塚市民センター前 集合・受付会開始

午前6:15 バス配車 予定

・受付済ませたら、荷物を決められたところに置きバスに乗ろう。(受付で着座する席をご案内します。)

午前6:30 出発 ・酔いやすい人は前の方に乗せてあげる思いやりを大事に!

スキー講習① 10:00~12:00 ・班行動です。困ったら班担当の先生に相談しよう。

昼 食 12:00~13:00 ・班ごとに食事します。

スキー講習② 13:00~15:00 ・班行動です。困ったら班担当の先生に相談しよう。

スキー場出発 15:40 ・持ち物をチェックして忘れものないように気を付けよう。

19:30 平塚市民センター前 到着予定

3 ところがけること

- ・朝の健康チェックを!(体温 おなかの調子など) ※発熱(体温37°以上)しているときは、キャンセルさせる判断を!
- ・朝食はしっかりとらせてください。(車中で持参した朝食を食べることはできます。)
- ・酔いやすい人は酔い止めの薬を! (万が一に備えて吐しゃ袋の用意を!)
- ・元気なあいさつと感謝の気持ちを! (おはようございます。ありがとうございます)
- ・スタッフ、スキーの班の先生の話をよく聞き、バス内でのマナーを守ろう。
- ・講習 食事中は班行動! (新しい友達を作るチャンス! 仲よく協力し合ってスキーを楽しもう!)
- ・レンタルスキーセットが合わなかったり、トイレに行きたくなったりなど困ったことが起きた時は班の先生に早めに伝えよう。班の先生はみなさんの相談相手です。

4 持ち物・・・できるだけバック一つにまとめよう。(バッグにお子さんの名前を明記してください。)

(1) 服装

- ・スキーウェア・スキーパンツ・グローブ(手袋)・ニット帽またはヘルメット・ゴーグル
特にゴーグルは必需品です。
- その他 ネックウォーマーかバンダナがあると寒いとき便利です。
- ・スキーウェアの下に着るもの (アンダーウェア、トレーナー、フリース、ヒートテックなど)
- ・スキーパンツの下に穿くもの (スパッツ、アンダータイツなど)
- ・スキー用くつ下(2足) *濡れた場合を想定しご準備下さい。

(2) 飲み物・おやつなど

- ・水とう(お茶など)・おやつ(自分が食べれる分だけ)
- ・帰りのバスで食べるもの (帰りが遅くなるかもしれません。)

(3) その他

- ・エチケットセット(ハンカチ、ティッシュ、手拭き、ごみ袋、吐しゃセット(酔いやすい人)) ・あせふきタオル
- ・酔い止めの薬(酔いやすい人) ・健康保険証コピー
- ・必要以上の貴重品は、持たせないようにしてください。紛失や破損の場合は自己管理になります。
- ・ジュニアバッジテストを希望した人は、仮合格証を発行します。バッジ及び合格証の発行手続きの方法は、ご帰宅後となります。内容をご確認のうえ申込み下さい。詳細は、仮合格証の裏面に記載します。

6級・・・900円 (ゆるやかな斜面をスキーをハの字に開いて滑ったり止めたりできる。)

5級・・・1000円 (ゆるやかな斜面をスキーをハの字に開いて大きく回りながら滑ったり止めたりできる。)

4級・・・1100円 (中くらいの斜面でもハの字に開いて大きく回りながら滑ったり止めたりできる。)

3級・・・1200円 (中斜面で大回りターンが)連続してできる。