

2023~2024シーズン

# ポールトレーニング



主催 横浜市スキー協会

## 1. 実施要領

開催日時： 令和 6年 2月 10日 (土) ~2月 12日 (月祝)

対象者： 高校生を除く 18歳以上の大人 ハンディキャップがある方、付き添いの方  
市町村対抗の出場予定選手、アルペン競技者、ポール競技を体験してみたいスキーヤー  
(ポール入門者にもマッチしたベストトレーニングも行います)  
※競技大会バーンを貸切り、安全且つ充実したトレーニングが出来る貴重なチャンスです。

場所： 白馬五竜スキー場 長野県北安曇郡白馬村神城 22184-10

募集人数： 先着 20名 定員に達し次第締め切らせて頂きます。(バスコース：最少催行人数 10名)

**アルペンコーチ：太田 亘 (オオタ ワタル)** 五竜レーシングアカデミー  
ジュニアオリンピック、全中、インターハイ、全日本選手権、岩岳学生大会などを目的とする選手を指導。

**ノルディックコーチ：成瀬 野生 (ナルセ ノブ)**

白馬村出身のオリンピック。2006トリノ、2010バンクーバー、2014ソチの3大会に出場し、現在は長野県で中学生を中心にコーチとしてクロスカントリー選手を指導。

## 2. 行程表：往復バスコース (Aコース)

日程	行程	食事		
		朝食	昼食	夕食
1日目 2月10日(土)	午前 横浜駅きた東口 (6:30 集合/7:00 出発予定) ==休憩をとりながら白馬五竜へ ==ウルルにて昼食 (12:00) 午後 GS 講習 (14:00~16:00 予定)	×	○	○
2日目 2月11日(日)	午前 SL 講習 (9:00~) 11:30 昼食 (エスカル 2F) 午後 GS/SL タイム計測会 (15:00 終了予定) 夜 レース表彰式&懇親会 (19:00~)	○	○	○
3日目 2月12日(月)	午前 朝食・閉講式、ノルディック体験講習会 (9:00~ スノーハーブ) 昼 ウルルにて昼食 (12:30) ==出発 (14:00) ==休憩をとりながら横浜駅きた東口到着 (19:00 予定)・解散	○	○	×

## 行程表：現地参加・宿泊コース (B1, B2 コース)

日程	行程	食事		
		朝食	昼食	夕食
(B2のみ) 2月9日(金)	前泊あり：夕食後、各自チェックイン (翌2/10 朝食付き) ※この日のリフト券や夕食の手配は承っておりません。	×	×	×
(B1, B2 共通) 1日目 2月10日(土)	受付・開講式 8:00-8:20(受付、開講式 8:30~ (エスカル 3F) 午前 GS 講習 (9:00~) 11:30 昼食 (エスカル 2F) 午後 GS 講習 (14:00~16:00 予定)	×	○	○
2日目 2月11日(日)	午前 SL 講習 (9:00~) 11:30 昼食 (エスカル 2F) 午後 GS/SL タイム計測会 (15:00 終了予定) 夜 レース表彰式&懇親会 (19:00~)	○	○	○
3日目 2月12日(月)	午前 朝食・閉講式、ノルディック体験講習会 (9:00~ スノーハーブ) 解散 (11:00 予定)	○	×	×

※トレーニング内容は、天候、バーンコンディションなどにより変更になる場合があります。3日目にノルディック体験を希望されない場合は、フリー滑走 (リフト券あり)となります。

### 3. 参加費・募集期間・申込方法

#### (1) ウルル宿泊付きコース

- 往復バス A コース  
65,800円 (往復バス・宿泊代・昼食代3日・リフト代・ノルディックレンタル料込)
- 現地参加・宿泊 B1 コース  
54,800円 (現地集合・宿泊代・昼食代2日・リフト代・ノルディックレンタル料込)
- 現地参加・宿泊 B2 コース (前泊付き)  
61,800円 (B1 コースに、2/9(金)のウルル前泊(1泊朝食)が追加)  
※貸切バーン・講習代、タイム計測機代、昼食費、ウェイトングルーム利用、傷害保険料が含まれます。  
※ハンディキャップの方、付き添いの方は2,000円割引となります。

◆申込期間： 令和5年12月11日(予定) ~ 令和6年1月18日

京王観光より申込 <https://kitos-001.jp/0210yokohamaski/Entry/>



#### (2) 現地トレーニングのみ

- Cコース 8,500円 (2/10 ポールトレーニング・昼食代込)
- Dコース 8,500円 (2/11 ポールトレーニング・昼食代込)
- Eコース 3,500円 (2/12 ノルディック体験講習会・昼食なし)

※C,D コースの場合、貸切バーン・講習代、タイム計測機代、昼食費、ウェイトングルーム利用、傷害保険料が含まれています。宿泊手配並びにリフト券購入は各自、**現地集合・解散**になります。  
※E コース参加の場合、コース使用料・講習代、損害保険料が含まれています。宿泊手配並びにノルディックスキーレンタルは各自、**現地集合・解散**になります。  
※ハンディキャップの方、付き添いの方は1,000円割引となります。

◆申込期間： 令和5年12月11日(予定) ~ 令和6年1月31日

デジエントリーより申込 <https://dgent.jp/e.asp?no=2300885>



### 4. その他

- ①次の事態が発生した場合は行事を中止する場合がございます。新型コロナ等の感染状況、積雪状況等を鑑み、横浜市スキー協会として中止を判断した場合。行事中止の場合は諸経費1,000円を除いた金額を返金致します
- ②現地で傷害事故が生じた場合、応急手当は施しますが、その他一切は当事者の責任となります。健康保険証や身分証明書等は必ずご持参下さい。
- ③キャンセル料は、A・Bコースは、行事開始日から起算して遡り、21日前以前の解除=無料、20日~8日前までの解除=参加費用の20%、7日~2日前の解除=30%、前日の解除=40%、当日出発時刻前=50%、不参加=100%となります。C・D・Eコースは、7日前まで：無料、6日~2日前：30%、前日：40%、当日：50%、不参加：100%となります ※参加者都合の解約の場合、返金に生じる手数料は参加者のご負担となります
- ④ポールを使いスピードを伴う練習になりますので必ずヘルメットの着用をお願いします。(有料レンタルあり)
- ⑤行事は、横浜市に在住・在勤・在学の方、横浜市スキー協会所属のスキークラブに在籍している方、横浜市スキー協会が開催した各種行事に参加経験のある方を原則対象としております。(対象者から本行事への参加のお誘い等を受けた方も含みます。)参加資格の有無についてご不明な点がございましたら、お問い合わせ下さい。
- ⑥個人情報情報は横浜市スキー協会の傷害保険加入と行事のお知らせに利用させていただきます。

### 5. 本部宿舎：ペンション ウルル <https://ullr.jp>

〒399-9211 長野県北安曇郡白馬村大字神城22201-2 (白馬五竜スキー場近く)

お問い合わせ： [comp-div@yokohama-ski.com](mailto:comp-div@yokohama-ski.com) (担当：石川光、久保田)