

# ウエルネス ひるがの高原スキー&ボードキャンプ!!!

【日時】 2014年 12月26日(金)~28日(日)  
 【場所】 『ひるがの高原スキー場』 & 『郡上高原スキー場』  
 【宿泊先】 『ヴァカンス村 郡上高原ホテル』  
 岐阜県郡上市高鷲見上野 2363-395  
 【対象】 ウエルネス会員・会員の友だち・兄弟姉妹(1年生以上)  
 【集合・解散場所】 普段利用しているDAY活動の集合解散場所とは異なる  
 場合もございます。予めご了承ください。  
 【参加定員】 先着 120名

今年は**ビンゴ大会**もあるぜ!!

**豪華?景品**をゲットしよう!!

キャンプ参加者**全員**に**バッジ**も☆



## お申込み・お問い合わせ先

ウエルネス事務局

TEL 06-6433-3943・FAX 06-6433-3960  
 (月~金 AM9:00~PM5:30)

メール [wellness@wellness-kids.net](mailto:wellness@wellness-kids.net)



## ≪ 予定プログラム ≫

1日目	2日目	3日目
集合・出発 車中にて昼食	起床・朝食	起床・朝食
	レッスン②	レッスン④
到着(13時前後)	昼食	上級・中級は検定試験 昼食
板あわせ・レッスン①	レッスン③	13時出発予定
入浴	入浴	
夕食	夕食	
室内レッスン①	室内レッスン ビンゴ大会	各チーム到着解散 (17時~19時前後)
就寝	就寝	

## キャンセル費について

※キャンセル料が発生いたしますので、下記の内容をご確認の上、お申込ください。

出発日より起算して: 20日前(12/6) 参加費の10%  
 // : 10日前(12/16) 参加費の20%  
 出発日の前日・当日:(12/25・12/26) 参加費の30%

# < スキーコース >

●Aコース) 中・上級者 (中学生以上。シュテムシュブング・パラレルシュブングが出来る \*バッジ: ブロンズ以上所持者)

●Bコース) 中級者 (ターン・パラレルシュブングが出来る。\*バッジ: グリーン、イエロー、レッド所持者)

Bコースをご検討の方は、一度お問い合わせください。(昨年度Cコースで申し込まれた方は、Bコースをご検討下さい。)

## < 中級者・上級者 >

中・上級者の子どもたちの課題は、谷足・山足への重心の置き方と移し替え、前後のバランスのとり方・膝の使い方(上下動)など、新たな技術感覚をつかみ、「出来ていく(上達する)楽しさを感じて頂きたいと思います。また、インストラクターによる指導も!! 最終日には、「SIA」公認のジュニア国際スキー技術検定にチャレンジし、現在の自分のスキー技術の確認や、さらなるレベルアップのためにトライ!! そしてバッジをゲットしよう!!

●Cコース) 初級者 (ストップが出来る・プルーク(ハの字)で1ターン、2ターンが出来る)

●Dコース) 初心者 (まったく初めて・ストップ練習中)



## < 初心者・初級者 >

「滑ることの楽しさを体験すること」がねらいです。最初は緩やかな斜面を利用し、「滑ること」をたくさん経験します。はじめはスピード感に驚きもありますが、慣れてきたら次は「STOP」の習得へとレッスンを進めます。自分の体を上手くコントロールできずに転倒することが多いですが、少しずつ困難を克服することにより、楽しさへと気持ちが変わっていきます。それからいよいよリフトへ!! キャンプが終わる頃には、子どもたちの顔も自信に充ち溢れ、「スキー大好きっ子」へと大変身です。

※参加費は、スキーレベルに応じて代金を設定しております。(各コースとも活動費、傷害保険込み)

※レンタルスキー、レンタルウェアの申込みも承っております。レンタルご希望の方は、別途料金が必要になります。

(スキー板・ブーツ・ストックの3点セットです。ウェアはグローブ等の小物は含みません)

## < 会員の友だち・兄弟・姉妹の参加について >

※会員の友だち・兄弟・姉妹の方の参加も承ります。参加費+別途登録料を頂戴いたします。



# <スノーボードコース>

スノーボードにご参加して頂くには、下記の条件がございます。確認のうえ、お申込みをお願いいたします。

条件①：安全面を重要視し、小学4年生以上を対象とします。

条件②：身長が130cm以上

(129cm以下の子どもに適合したジュニアレンタル用ボードが常備されていないため。)

※ただし、自分のボードを持参される方は、条件②については除外いたします。



- Eコース) 初級者以上 (ストップができる・1ターン出来る・それ以上)
- Fコース) 初心者 (まったく初めて、もしくは1度したことがある。)

## <ボードコース：初心者、初級者以上>

SIA インストラクターの指導のもと、「滑ることの楽しさを体験すること」がねらいです。最初は緩やかな斜面を利用し、「滑ること」をたくさん経験します。はじめはスピード感に驚きもありますが、慣れてきたら次は「STOP」の習得へとレッスンを進めます。

リフトに乗り、ターンの練習にも取り組んでいきます。初めての子どもたちも大丈夫です！キャンプが終わる頃には「もっと滑りたい…」となっているはずです！！

※スノーボードレベルに応じて代金を設定しております。(各コースとも活動費、傷害保険料込み)

※レンタルボード、レンタルウェアの申込みも承っております。レンタルご希望の方は、別途料金が必要になります。

(ボード板・ブーツ・ヘルメットの3点セットです。グローブ等の小物は含みません)

## <会員の友だち、兄弟、姉妹の参加について>

※会員の友だち・兄弟・姉妹の方の参加も承ります。参加費+別途登録料を頂戴いたします。





# スキーキャンプの様子です

