



# 2022-2023 SNOWBIRD **SKI** CAMP





**スノーバードスキーキャンプへようこそ！**  
スノーバードはスキーが好きな人なら誰でも参加できる楽しいキャンプです。  
もちろんはじめてスキーにチャレンジする人も大歓迎です。  
スノーバードに来れば、スキーが早く上手になります。  
スノーバードに来れば、友達がたくさんできます。  
さあ、スノーバード(雪の鳥)になって、21世紀の雪山へ飛びだそう！



### Message from Camp Director

スノーバードは47年目のシーズンを迎えております。

1976年にスタートしたスノーバードは多くの方々に支えられて、スキー指導の素晴らしい歴史を築いてきました。

スノーバードには大きな目標があります。

それは安全で楽しく、高度なスキー技術の習得とともに、子供たちが雪山の大自然の生活を通して、それぞれの感性を磨き、チャレンジ精神やリーダーシップを身につけて、未来を担う世界人をめざしているということです。

国内外のスノーバードの先生やリーダー、スタッフの人たちは、その理想を実現に導く優れた指導者たちばかりです。

スノーバードで覚えるスキーが、子供たちにたくさんの夢を育みながら、ライフタイム(生涯)スポーツになるよう前進してまいります。

みなさんにお会いすることを楽しみにしております。



スノーバードスキーキャンプ  
ディレクター 宮崎 哲人

## Goals of SNOWBIRD SKI CAMP

1. 青少年スキー指導のエキスパートが情熱を傾けて指導する、本格的なスキーキャンプ(非営利目的)です。
2. 雪山の大自然の中で、スキーをする楽しさを通し、心身を鍛え感性を磨き、広い世界に羽ばたく将来のリーダーの育成をめざしています。
3. 常に最新のスキー技術、指導方法を取り入れて、大きな成果あげています。また、初心者でも早くからリフトを使って、ロングコースでめいっぱい練習するため、基礎技術を確実に身につけることができます。
4. 技術向上の目安のために、スノーボードリボン賞が与えられます。また、全日本スキー連盟公認のバッジテストやジュニアテストを受けることができます。
5. 国際経験豊かなインストラクターやリーダーが参加し、スキーレッスンや交流が行われます。



## Instructors & Staff

ディレクター 講師	宮崎哲人 須藤恭友	全日本スキー連盟公認指導員・検定員、NPO 法人ユートレック理事長 全日本スキー連盟公認指導員・検定員、元学習院初等科教諭・学習院名誉教授、 NPO 法人ユートレック理事
講師 講師 講師 講師 講師 講師 講師	五十川隆夫 的馬良治 高田邦秀 上原亮介 鈴木偉嗣 松坂敏憲 永澤暁子 釣島加奈子	全日本スキー連盟公認指導員、至学館大学監事・名誉教授、NPO 法人ユートレック理事 全日本スキー連盟公認指導員・検定員、カナダスキー連盟公認インストラクター 全日本スキー連盟公認準指導員、工房かざはな、エベレスト登頂 全日本スキー連盟公認指導員・検定員 全日本スキー連盟公認指導員、元桐朋学園教諭 全日本スキー連盟公認指導員・公認旗門セッター・競技専門委員 全日本スキー連盟公認指導員・検定員 全日本スキー連盟公認準指導員、CANVAS Creative Group、 NPO 法人ユートレック在 NY アドバイザー
講師 講師	岡部正隆 宮崎晴人	全日本スキー連盟公認準指導員、東京慈恵会医科大学解剖学教授 全日本スキー連盟 1 級、ハル&パートナーズ代表取締役、 米国国アルペンタールスキー学校アシスタントインストラクター
講師 特別講師 特別講師 名誉顧問 名誉顧問 特別顧問	和田直子 高村直成 オーリン・アームストロング デビー・アームストロング イブ・フォルニ ヒュー・アームストロング	全日本スキー連盟 1 級、NPO 法人ユートレック理事・中部関西ディレクター 全日本スキー連盟公認指導員、オーストリア国家検定スキー教師 元米国ナショナルチーム・現コロラド州ブリッケンリッジレーシングチームコーチ 1984 年冬季オリンピック女子大回転金メダリスト、元米国デモンストレーター 元フランスナショナルチーム選手、現フランス国家検定スキー教師 米国スキー連盟公認インストラクター、元米国アルペンタールスキー学校技術部長、 米国オリンピックチーム心理学コーチ、ワシントン大学心理学准教授、 NPO 法人ユートレック名誉アドバイザー
顧問&ドクター キャンプマザー チーフスタッフ スタッフ	松田眞佐男 宮崎福子 菟原朋美 高松敬子	全日本スキー連盟 1 級、中京病院外科顧問 全日本スキー連盟 1 級、NPO 法人ユートレック理事 NPO 法人ユートレック理事・東京本部ディレクター 全日本スキー連盟 1 級、日本スポーツ協会公認コーチングアシスタント、 NPO 法人ユートレック本部プログラムコーディネーター NPO 法人ユートレック本部プログラムコーディネーター
スタッフ	小川知子	

# Winter Camp in Koumi 2022

日程 2022年12月26日(月)～12月29日(木) 3泊4日  
場所 小海リエックスホテル 〒384-1103 長野県南佐久郡小海町松原湖高原  
Tel: 0267-93-2211  
対象 小学生～大人  
定員 40名程度(最少催行人数12名)  
申込締切 2022年12月5日(月) 先着順

## 【新宿発】

参加費 小学生 89,500円  
中学生以上 98,800円  
初めてスキーする人 +5,000円  
(マンツーマン又は少人数レッスンとなります)  
交通手段 往復貸切バス  
集合場所 新宿駅西口 工学院大学前  
集合時刻 午前8時20分(予定)

## 【名古屋発】

参加費 小学生 89,500円  
中学生以上 99,800円  
初めてスキーする人 +5,000円  
(マンツーマン又は少人数レッスンとなります)  
交通手段 往復電車または貸切バス  
集合場所 JR名古屋駅  
集合時刻 午前7時40分(予定)



小海リエックス・スキーバレーは最長2.5kmのダウンヒルコースを持つ本格的なスキー場です。北ハケ岳の高地、標高1,780mに位置しているの上質な雪に恵まれ、ゲレンデのコンディションはいつも快適です。



## 費用に含まれないもの：

- ◆リフト代.....小学生 7,000円  
(リフト代には指導者一部負担分が含まれています。) 中学生以上 11,000円
- ◆レンタルスキーセット(スキー・ストック・ブーツ).....小学生 7,000円  
中学生以上 11,000円
- ◆レンタルヘルメット..... 2,000円
- ◆全日本スキー連盟公認バッジテスト受検料..... 1,000円
- ◆全日本スキー連盟公認ジュニアテスト受検料..... 1,000円

※ 傷害保険の加入を義務づけております。保険料として上記参加費の他に別途1,000円をいただきます。  
(傷害保険内容：死亡後遺障害3,000万円・入院日額10,000円・通院日額3,000円・賠償責任3,000万円・救済者費用300万円)



# Spring Camp in Kumanoyu 2023

日程 2023年3月27日(月)～3月30日(木) 3泊4日  
場所 熊の湯ホテル 〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原平穏 7148  
Tel: 0269-34-2311  
対象 小学生～大人  
定員 30名程度(最少催行人数12名)  
申込締切 2023年3月6日(月) 先着順  
《スキー経験のある方のみ参加申込を受けれます》



熊の湯スキー場は、上信越高原国立公園志賀高原の豊かな自然、粉雪に恵まれ、標高が高いため、11月から5月までスキーが可能です。志賀高原は「日本のサンモリッツ」と呼ばれるようにスキーヤー憧れの地です。

## 【新宿発】

参加費 小学生 88,500円  
中学生以上 98,500円  
交通手段 往復貸切バス  
集合場所 新宿駅西口 工学院大学前  
集合時刻 午前8時(予定)

## 【名古屋発】

参加費 小学生 88,500円  
中学生以上 99,500円  
交通手段 中央線特急、長野電鉄バス  
集合場所 JR千種駅  
集合時刻 午前6時50分(予定)



## 費用に含まれないもの：

- ◆リフト代.....小学生 7,000円  
(リフト代には指導者一部負担分が含まれています。) 中学生以上 11,000円
- ◆レンタルスキーセット(スキー・ストック・ブーツ).....小学生 7,800円  
中学生以上 11,000円
- ◆レンタルヘルメット.....2,200円
- ◆全日本スキー連盟公認バッジテスト受検料.....1,000円
- ◆全日本スキー連盟公認ジュニアテスト受検料.....1,000円

※ 傷害保険の加入を義務づけております。保険料として上記参加費の他に別途1,000円をいただきます。  
(傷害保険内容：死亡後遺障害3,000万円・入院日額10,000円・通院日額3,000円・賠償責任3,000万円・救済者費用300万円)



## 申込方法

申込書兼同意書に必要事項をご記入の上、メール添付 (info@utrek.org) または FAX (03-3370-5365) で事務局までお送りください。

申込書を受領後、事務局からメールで参加費の合計金額をご案内いたします。

(振込口座番号は、参加費といっしょにお知らせいたします)

例) キャンプ参加費 + 保険料 + レンタルスキーやヘルメット代 = 合計金額

参加費のご入金をもって正式な申込みとなりますので、締切日までに参加する方のお名前で参加費をお振込ください。

申込締切後、集合時間などの詳しいお知らせをお送りします。

### キャンセル規定

宿泊・交通機関の予約等でキャンセル料金がかかりますのでご了承ください。  
返金の際の銀行手数料はご負担くださいますようお願いいたします。

申込締切日より3日前まで	10,000 円
出発前日	参加費の 30%
出発当日	参加費の 50%

貸切バス乗車の場合は、片道のみ使用でも返金はありませんのでご了承ください。

## 持ちもの

- スキーウェア…保温性・機能性・耐水性が十分で、サイズの合ったものをお選びください。
- ゴーグル…雪目を防ぐために、サイズの合ったものを必ずお持ちください。
- スキーグローブ…防水性・保温性が高く、手の大きさに合ったもの。(防水スプレーだけでは十分な防水効果は得られません)2組は必要です。
- スキー用ヘルメット…スノーボードではお子様の頭を守るため、**スキー専用ヘルメット**の着用をお願いしています。レンタルすることもできます。
- ネックウォーマー…厚手で口まで隠れるサイズをご用意ください。
- アンダータイツ…スキーズボンの下にはくもの。スキー専用タイツをご用意ください。(3枚必要です)
- タートルネックなどのシャツ…スキーウェアの下に着ます。丸首不可。
- フリース…スキーウェアの下に着ます。(温かくて薄手のものがベスト)
- スキー用靴下…くるぶし丈は不可。(2組以上必要です)
- 部屋着…スキーレッスンが終わってから就寝までに着るもの。
- タオル…バスタオル・ハンドタオルなど。
- パジャマ、下着     洗面用具
- マスク…レッスン中も使用するため多めに。
- 使い捨てカイロ…特に冬のキャンプにはあると便利でしょう。(足用カイロは不可)



- 出発当日のお弁当…捨てることのできる容器でお持ちください     検温表     保険証のコピー     予備のマスク
- 飲み物…ペットボトルがおすすめです(水筒の洗浄はご自身でお願いいたします)
- 消毒用アルコール(自分専用のものを使用の場合)     おやつ…ホテルでの自由時間などに食べることができます。
- おこづかい…ホテル内や移動中に、飲み物やおみやげを買うことができます

※ スキー用具は技術向上と安全のためにも、自分に合ったものを使用することが大切です。  
※ スキーの板は耳までの高さで必ずカービングタイプのものをお持ちください。

# キャンプ中のスケジュール(予定)



Day1	
8:00	集合・出発
12:00	ホテル到着・昼食
14:30	スキーレッスン
18:00	夕食
21:30	就寝

Day2-3	
7:00	起床
7:30	朝食
9:15	スキーレッスン
12:00	昼食
13:30	スキーレッスン
18:00	夕食
21:30	就寝

Day4	
7:00	起床
7:30	朝食
9:00	スキーレッスン
11:00	昼食
12:30	集合・出発
17:00	東京到着
17:30	名古屋到着

## SNOW BIRD リボン賞

イエロー  
オレンジ  
ライトグリーン



プルークスタンスでロングコースを滑りながら色々な雪・斜面・スピードを味わってみましょう。プルークターンから、シュテムやパラレルターン導入の練習もします。



チーター班 須藤先生

ピンク  
ライトブルー  
グリーン

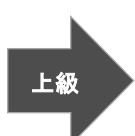


スピードに乗ったシュテムターンやパラレルターン(基本型)で山頂から大斜面を滑りましょう。色々な回転弧を描きながら確実にコントロールする技術を身につける練習をします。



ジブラ班 和田先生

パープル  
ホホワイト  
レッド  
ブルー



ロングコースをパラレルターンでノンストップの滑走をしてみましょう。カービングターンでポールをより速く滑れるように、また、新雪・悪雪などあらゆる雪質・斜面にあった技術を使って、より積極的に滑る練習をします。

## 全日本スキー連盟公認 バッジテスト・ジュニアテスト



スノーボードスキーキャンプでは、全日本スキー連盟公認のバッジテストと、小学生対象のジュニアテストを受検することができます。

上達の目安として、気軽に受けてみるのもよいでしょう。(合格した場合は、別途級別の登録料が必要になります。)



**1 級合格者**



岩田響希さん(大4)



高松敬子さん(大人)



安嶋士温くん(中2)



白井薫さん(中3)



田中凜さん(高2)

**2 級合格者**

**ジュニア 1 級合格者**



関口友香子さん(小3)



福田龍志くん(小3)



高松実礼さん(小5)

**4 級合格者**

中2…柘植梨苑くん

**ジュニア 2 級合格者**

小3…大柳怜生くん、前川湊太郎くん 小4…山本心花さん 小5…石村絢梨さん、松本香乃さん、岡本凜子さん

**ジュニア 3 級合格者**

小1…平山瑠奈さん 小2…辻凜仁くん、兼松佑熙くん、後藤悠治くん 小3…宇理須咲良さん、岩崎凜果さん、山田歩空くん、岡本桜子さん、西浦維乃さん、今田梨咲子さん、佐々木悠郎くん、佐々木航郎くん、和田ひまりさん

小4…和田みなみさん、佐藤花南さん、亀山彩葉さん、松本惟くん、平山璃奈さん、戸塚琉乃介くん

小5…岩崎光咲さん、益子結衣さん 小6…高橋陸人くん

**ジュニア 4 級合格者**

小1…福田梨華さん、渡邊俊くん、亀山琴葉さん 小3…島村律輝くん 小4…元谷真央さん

**ジュニア 5 級合格者**

小1…小長井史佳さん 小3…坂東侑汰くん



**スノーバードスキーキャンプ / 特定非営利活動法人ユートレック  
東京本部事務局**

〒151-0053 東京都渋谷区代々木 2-23-1 ニューステートメナー1130  
TEL 03-3370-5335 FAX 03-3370-5365 info@utrek.org