

KATSUSHIKA JuniorSKIgakuen Guide Book



葛飾区ジュニアスキー学園
ガイドブック2013

ゆきだるさん

JUNIOR
SKI
Sports Katsushika

**KATUSHIKA
JUNIOR
SKI GAKUEN**
2013.3.27.-3.29.
NIIGATA TSUNAN

主催：葛飾区教育委員会 主管：葛飾区スキー連盟 運営：ジュニアスキー学園実行委員会

＜実施要項＞



名 称 平成24年度 葛飾区ジュニアスキー体験教室 呼称：葛飾区ジュニアスキー学園

目 的 苗場山のふもとに建ち大自然にかこまれた「津南スキー場」で、初めて会うお友達や引率のお兄さん・お姉さんと元気いっぱいスキーを楽しんでみませんか？2泊3日を通してスキーの楽しさを学び、スポーツ好きな心と身体を手に入れよう！！

主 催 葛飾区教育委員会

主 管 葛飾区スキー連盟

運 営 ジュニアスキー学園実行委員会

日 程 平成25年3月27日(水)～29日(金) 2泊3日
 出発・・・27日(水) 午前7時00分 総合スポーツセンター体育館
 帰京・・・29日(金) 午後7時30分 総合スポーツセンター体育館 (予定)

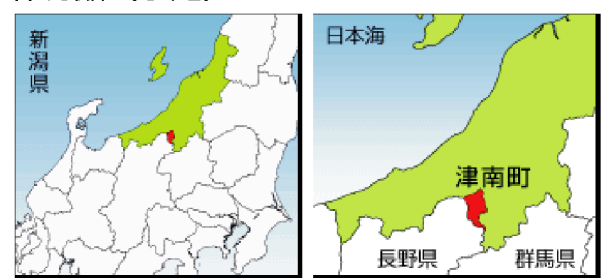


会 場 ニュー・グリーンピア津南 スキーリゾート

宿 泊 ニュー・グリーンピア津南
 新潟県中魚沼郡津南町大字秋成 12300

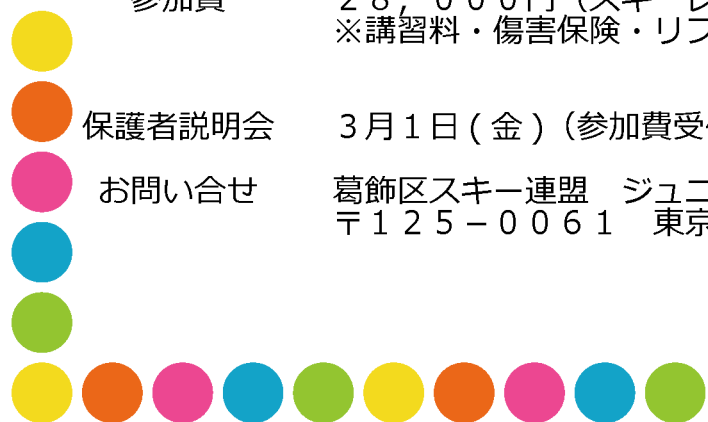
対象・定員 平成24年度葛飾区内在住か在学の小学校4・5・6年生(80人)

参加費 28,000円(スキーレンタル料・バジジテスト公認料別)
 ※講習料・傷害保険・リフト代・滞在中の食事(7食+軽食)・往復バス交通費を含みます。



保護者説明会 3月1日(金) (参加費受付：午後6時30分～ 説明会：7時00分～)

お問い合わせ 葛飾区スキー連盟 ジュニアスキー学園実行委員会 担当：岸 幸成
 〒125-0061 東京都葛飾区亀有2-18-6



JuniorSKIgakueN

<1日目>



- 6:00
- 6:30
- 7:00
- 7:30
- 8:00
- 8:30
- 9:00
- 9:30
- 10:00
- 10:30
- 11:00
- 11:30
- 12:00
- 12:30
- 13:00
- 13:30
- 14:00
- 14:30
- 15:00
- 15:30
- 16:00
- 16:30
- 17:00
- 17:30
- 18:00
- 18:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00

集合・出発・出発式



ようこそ！ジュニアスキー学園へ

スキー学園ではスキーを3日間で9時間も滑ります！それ以外も雪国だからできるゴムチューブで滑ったり、アイスキャンディーを作ったり、ゲレンデを貸切って松明滑走をみたりと・・・さらにホテル内でも植物の種を使ってクラフトをしたり、大きなお風呂に入ったり、お土産を買ったり、ご飯を食べたりと・・・朝起きてから夜寝るまでずっとアクティビティーが続きます！おもしろい3日間！！

バスレクリエーション『トンネルを抜ければ雪国だ！！』
 初めて会うお友達・・・回りは知らない人がいっぱい不安・・・
 なんか緊張してガチガチ・・・でも大丈夫！
 引率スタッフが氷のようにガチガチに固まった雰囲気を楽しいバスレクリエーションでドカーンと壊してくれます。バスレクリエーションは周りのお友だちと話したり、仲良くなる「きっかけ」いっぱい作ってくれます。津南に着く頃には友達がいっぱいでワクワク！車に酔ってしまうお友だちも引率スタッフの魔法にかかれれば大丈夫！



- バス車内にて
- ・スキー教室について
- ・引率スタッフ紹介
- ・随員スタッフ紹介

バスレクリエーション
『トンネルを抜ければ雪国だ！！』

ホテル到着・スキー準備・着替え【A】
 昼食 カレーライス
 スキー板・ブーツ合わせ



スキーレッスン①
 雪上レクリエーション
 『豪雪で豪遊！』

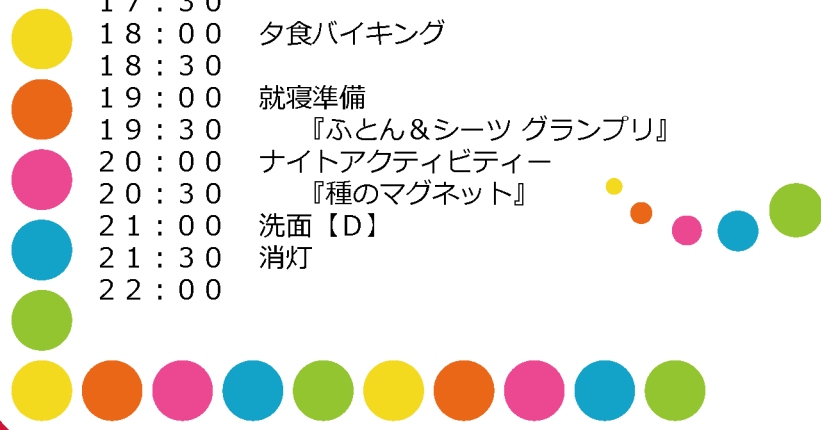
雪上レクリエーション『豪雪で豪遊！！』
 津南についたら、まずは雪遊び！でもその前にご飯を食べて雪で遊べる服装・装備に着替えよう！右を見ても、左を見ても、上も下も雪！ゆき！スノー！雪を投げて、雪の上を滑って、雪を掘って積んで、雪に飛び込んで、引率スタッフが楽しい雪の遊び方をいっぱい知っているので豪雪地帯津南で思いっきり雪遊び！雪国でしかできない大実験も！雪を使って冷凍庫を作りアイスキャンディーを作ります。あっそうだ！雪を掘っていると宝物が出て来ることもあるよ！

レッスン終了
 着替え【B】
 入浴【C】



夕食バイキング
 就寝準備
 『ふとん&シーツ グランプリ』
 ナイトアクティビティー
 『種のマグネット』

ナイトアクティビティー『種のマグネット』
 1年間かけてできるだけ多くの種類の種を集めておきました。
 ひまわりやかぼちゃ・・・植物の種は1つ1つ形も色も大きさも違います。そんな植物の種を使って、好きなようにデコレーションして世界に1つのマグネットをつくります。スキー学園に参加した記念のお土産の1つ！



2日目



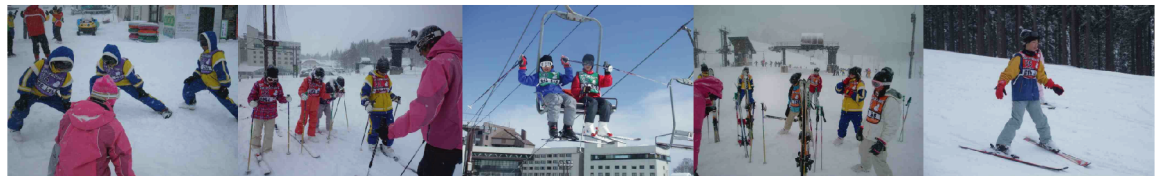
- 6:00
- 6:30
- 7:00 起床・洗面【D】・着替え【E】
- 7:30 朝食バイキング
- 8:00
- 8:30 スキー準備
- 9:00 開校式・スキーレッスン2
- 9:30 『どきどきスキー天国!』
- 10:00
- 10:30
- 11:00
- 11:30
- 12:00 昼食・休憩
- 12:30
- 13:00 スキー準備
- 13:30 スキーレッスン3
- 14:00 『どきどきスキー天国!』
- 14:30 SAJバッジテスト事前講習
- 15:00
- 15:30
- 16:00
- 16:30 レッスン終了・着替え【F】
- 17:00 入浴【G】
- 17:30
- 18:00 夕食バイキング
- 18:30
- 19:00 ナイトアクティビティー
- 19:30 『レジェンド・オブ・ミシカ』
- 20:00 お土産タイム
- 20:30
- 21:00 洗面【D】・就寝準備
- 21:30 消灯
- 22:00

私たちがスキーレッスンを担当します。



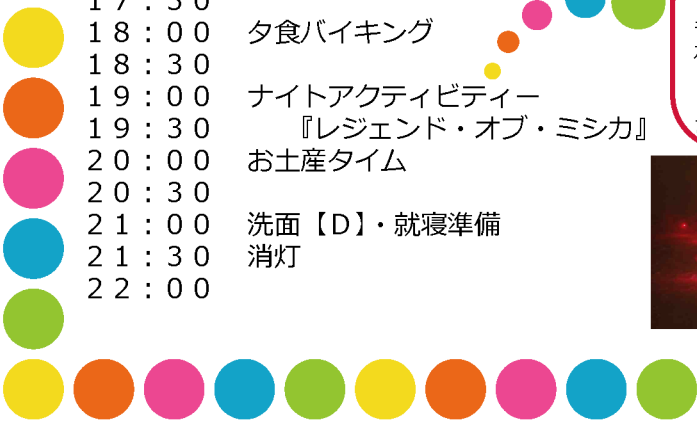
スキーレッスン『どきどきスキー天国』

スキーレッスンは特殊なブーツや道具の扱い方から教えてもらおう！使い方を知っているお友だちもなんで使うの？ どうして？の理由をしっかりと学ぼう！！今回はスキー初めてのお友だちも絶対に滑れるようになります。それは、スキーレッスンはスキーがとおおっても上手なインストラクターが優しく、楽しくみんなにスキーを教えてください！リフトにいっぱい乗って、いっぱい滑ってスキーを練習しましょう！スキーがすぐに上手になる秘訣は、『よくお話を聞くこと』『いっぱい転ぶこと』なんだって！！



松明滑走『レジェンド・オブ・ミシカ』

松明（たいまつ）滑走は宿泊がスキー場の前だからできるアクティビティー！プライベートグレンデ・スキー場の音響設備までを貸し切って行なう特別なアクティビティーです。BGMの音楽に合わせて松明を持ったスタッフたちが夜のグレンデを滑走します！広大なグレンデを舞台に迫力あふれる幻想的なパフォーマンス！今回は東京ディズニーシーのメディテレーニアンハーバーで繰り広げられているレジェンド・オブ・ミシカのBGMに合わせて遥かなる時代に伝説の生き物が残っていた、神話の世界へと導く古代魔法の鍵の謎を解き明かし、閉ざされた門を開き、愛に満ちた世界を幻想的に表現します。



JuniorSKIgakuen

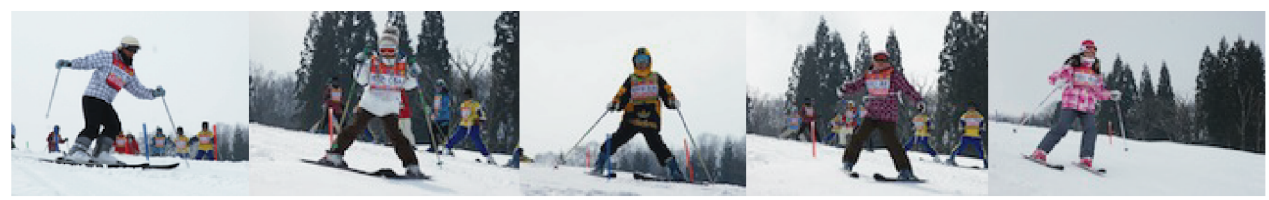
3日目



- 6:00
- 6:30
- 7:00 起床・洗面【D】・着替え【H】
- 7:30 朝食・朝の集い
- 8:00
- 8:30 スキー準備
- 9:00 スキーレッスン4
- 9:30 『どきどきスキー天国!』
- 10:00 SAJジュニアテスト
- 10:30
- 11:00
- 11:30
- 12:00 レッスン終了・レンタル返却
- 12:30 閉校式・昼食・アンケート
- 13:00
- 13:30 着替え【I】・身辺整理
- 14:00
- 14:30 ホテル出発
- 15:00
- 15:30
- 16:00 ビデオ上映
- 16:30
- 17:00
- 17:30
- 18:00
- 18:30 軽食
- 19:00
- 19:30 到着・解散式・解散
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00



ごはんだあ！ごはんだあ！
 スキー教室の間のちばん回数が多いのが食事のアクティビティー！朝と夜はあれもこれもそれも食べられるバイキングスタイル！
 食事の挨拶の「いただきます」「ごちそうさま」をスキー教室では「ご飯の歌」で大合唱。歌うのは恥ずかしい？！と思っけていてもお家に帰ったあと食事のときに歌いたくなっちゃう魔法の歌。みんなのお食事は、シェフのとスタッフ皆さんが心を込めてつくってくれます。
 桜沢竜男シェフよりメッセージ
 『皆さんが楽しく元気で過ごせるように、真心こめてお食事をご用意いたします。たくさん召しあがってください。』



SAJジュニアテスト (ジュニア検定)
 ジュニアテストにチャレンジしよう！全日本スキー連盟公認の全国共通のテストです。テストといっても学校のテストとは違いレッスン中にみんなのスキー技術がどのくらいかをインストラクターが見てくれます。一定の基準を超えると合格！！
 認定バッジがもらえます。
 楽しくスキーを楽しみながら、がんばって合格を目指してみよう！



ジュニアスキー体験教室オリジナル！スキー教室では、参加の記念として形に残るアイテムがいっぱいです。
 ☆スキー教室の情報がぎゅっと詰まった『ガイドブック』 ☆世界に一つしかないネーム入りの『ゼッケン』
 ☆お友だちと交換する『名刺カード』 ☆クラフト作品の『種のマグネット』 ☆大きなバックに付ける『荷札』
 アイテムにはスキーをしている雪だるまのイメージキャラクターやアルファベットで大きいSKIと書かれたロゴマークが描かれています。教室期間中はいろいろな場所に書いてあるので探してみてください。
 これだけではありません・・・朝起きてから夜寝るまでアクティビティーが続きます。



JuniorSKIgakuen

ステップ3：グループごとにビニール袋などに入れてシールをはろう！ シールはガイドブックに入ってるよ！

グループ番号	使うとき	ビニール袋などに入れるアイテム
A: スキー①	昼食→雪遊び	(ウェア) (ゴーグル) (グローブ)・・・レンタルのお友達はいらさないよ！
B: 室内着①	雪遊び→入浴	肌着 下着 靴下 室内着
C: 入浴①	入浴→夕食	バスタオル フェイスタオル
D: 洗面	夕食→就寝	歯ブラシ 歯みがき粉(3日間利用)
E: スキー②	起床→スキー	インナー スパッツ スキー用靴下 ハンドタオル ポケットティッシュ
F: 室内着②	スキー→入浴	肌着 下着 靴下 (室内着)・・・2日間同じものを着るならいらさないよ
G: 入浴②	入浴→夕食	(バスタオル) (フェイスタオル)・・・2日間同じものを使うならいらさないよ
H: スキー③	起床→スキー	インナー スパッツ スキー用靴下 ハンドタオル ポケットティッシュ
I: 普段着①	スキー→解散	肌着 靴下
薬: 常備薬	3日間	常備薬一式

ステップ4：バックに「I・H・G・F・E・D・C・B・A」の順番にいれよう！！

ステップ5：荷物の準備が終わったら、お友達と交換する名刺シールをつくろう！！
シールはガイドブックに入ってるよ！これで当日お友達をいっぱいつくろうね！

- ◎ 持ち物には必ず、名前か目印を書こう！（イニシャルやマークでもいいよ）
- ◎ 水筒・筆記用具・ランドリー袋・エチケット袋はいらさないよ。
- ◎ ナップザック・リュックサックなど小さいバックはいらさないよ。
- ◎ 荷物準備は自分でやろうね。バックに入れる前におうちの人に確認してもらってね。
- ◎ ゲーム機・音楽プレイヤー・カメラ・携帯電話・カード類などはもってこないでね。

★ 当日朝に伝言メモも忘れずにガイドブックを持って来てね。



わからないことやものはお家の人に聞きながら
持ち物の準備は自分でやってみよう！！



JuniorSKIgakueN

<持ち物を準備しよう!>

ステップ1：集合時の服装や持ち物のアイテムを全部集めよう！

アイテム	数	注意すること
運動くつ	1	普段はいているくつ
普段着（上・下）	1	普段着ているズボンやトレーナー
インナー	1	えりの部分が高いフリースなど
スパッツ	1	保温のためにはきます
スキー用靴下	1	普段はいているくつしたより厚いもの
防寒着	1	スキーウェア（上）でもいいよ。でもスキーウェア（下）は履いてこないでね。
ハンドタオル	1	ポケットにいれてこよう。
ポケットティッシュ	1	ポケットにいれてこよう。
ガイドブック	1	今見ているしおりのことだよ。よく読んでおいてね。
伝言メモ	1	おうちの人に書いてもらおう！ガイドブックに入れて持ってきてね。
名刺カード	10	当日までに名刺カードは名前・住所・連絡先を書いておこう！

ステップ2：バックに入れるアイテムを全部集めよう！！

アイテム	数	注意すること
かばん	1	ドラムバック・キャリーバックでもいいよ。
スキー3点セット	(1)	スキー・ストック・ブーツでスキー3点セット
ウェアセット	(1)	ウェア・ゴーグル・グローブでウェアセット (レンタルのお友達は準備をしなくていいよ。)
インナー	2	タートルネック、フリースなどにしよう。
スパッツ（タイツ）	2	保温のためにゲレンデに出るときに着用します。
スキー用靴下	2	スキー用がない場合は厚手のハイソックでもいいよ。
靴下（室内用）	3	いつも履いているものでいいよ。スキー用とは別に持ってきてね。
肌着	3	
下着	2	
室内着	1～2	長そで・長ズボンのジャージなどがおすすめ（パジャマでもいいよ）
洗面道具一式	1	歯ブラシ・歯磨き粉（シャンプーなどはホテルにあるのでいりません。）
バスタオル	1～2	
フェイスタオル	1～2	
ハンドタオル	2	2日目・3日日用
ポケットティッシュ	2	2日目・3日日用
常備薬		常備薬（毎日飲んでいる薬・決められた薬）は自分で管理しよう。

JuniorSKIgakuen
 葛飾区ジュニアスキー学園
葛飾 太郎
 かつしか たろう
 〒125-0000 東京都葛飾区亀有 0-00-00
 000-0000-0000
 info@ski-katshishika.com