

# チェアスキー初心者講習会実施要綱

2025年1月25日（土）～1月26日（日）

④長野県 よませ温泉スキー場【宿泊：よませ温泉ホテル明幸】

主催：関東チェアスキー協会

■日本チェアスキー協会公認チェアスキー指導員等が  
参加者のレベルに合わせた講習会をおこないます。



関東チェアスキー協会

初心者をはじめ、すべての技術レベルのチェアスキーヤーが対象です。

スタッフ・チェアスキーヤー上級者は雪上介助、講習のサポートをお願いします。

## ◆スケジュール：

1月25日（土）			1月26日（日）		
8:00	受付開始	ホテル明幸ゲレンデ前	7:00-	朝食	ホテル明幸ゲレンデ前
8:30	雪上移動開始		8:30	雪上移動	乙女ゲレンデ
9:00-12:30	スキー講習	乙女ゲレンデほか	9:00-13:00	スキー講習	メインバーンほか
12:30-13:30	昼食休憩	レストラン ラ・ミュール	日帰り参加可		
13:30-15:30	スキー講習	乙女ゲレンデほか			
18:00-	夕食	レストラン ラ・ミュール			
20:00-	懇親会				

- ・宿泊費(夕食・朝食)、リフト代、講習会費、保険代、懇親会費、事務費等
- ・同伴の介助者は、スタッフ参加費の請求をさせていただきます。
- ・小学生未満のスタッフ等での参加費は別途金額を設定しています。
- ・現地にて当日集金
- ・日本チェアスキー協会会員・公認クラブ会員は会員価格となります。
- ・ポルトトレーニングは別途申し込みが必要です。(参加費には含まれず)

## ◆参加費：

	チェアスキーヤー		スタッフ等	
	会員	非会員	会員	非会員
日帰り	7,500円	11,500円	1,500円	2,500円
1泊2日	24,000円	30,000円	14,000円	16,000円

レンタル（一式）

・チェアスキー・アウトリガー（送料込み） 会員7,000円 非会員10,000円

※体調不良等やむなき理由を除く、申込者都合での3日前以降のキャンセル・無断キャンセルについては、準備にあたり発生した費用を後日請求します。

**※学生がスタッフ等で参加する場合、1泊2日の参加料は10,000円です。**

◆定員：チェアスキー受講生10名 講師(チェアスキー講師、アシスタント含)・スタッフ15名程度予定

## ◆参加にあたり

- ・原則、現地集合・現地解散となります。お困りの際はご相談ください。
- ・身の回りのことについては、各自をお願いします（介助者の同伴可）。
- ・チェアスキーで初めて参加される方へ、チェアスキーは荷物の運搬やチェアスキーの移乗動作に人手が必要となります。一緒に滑る家族、ご友人と参加することをお願いしています。
- ・いかなる事故に対しても主催者は責任をおいしません。参加にあたっては自己責任をお願いします。
- ・講習会運営には多くのスタッフの力が必要です。  
スキーでなく、スノーボードでのスタッフ参加も可能です。奮ってご参加ください。  
サポートが初めてまたは自信がない方には簡単な介助講習を行います。
- ・スタッフとして参加の方でスキー・ブーツ等レンタルが必要な方は申込時に事務局にご相談ください。
- ・体調不良や体温が37.5度以上の方は行事に参加することは出来ません。  
参加にあたっての万全の体調での参加をお願いします。
- ・講習中の画像・動画は普及活動のため協会アカウントのSNS等で使用させていただきます。  
使用を承諾いただけない場合、参加時に事務局へ申し出てください。
- ・チェアスキー検定1級所持者は講師アシスタントとしての参加をお願いします。

## ◆申込

**2025年1月10日（金）18:00**

関東チェアスキー協会事務局：[kcsa.chairski@gmail.com](mailto:kcsa.chairski@gmail.com) メール  
またはwebページ <https://kcsa-chairski.com/> お問い合わせへ

・申し込んでも受け入れ態勢、宿泊人数等により、  
参加受付を締め切らせていただく場合があります。ご了承ください。



# チェアスキー初心者講習会実施要綱②

長野県よませ温泉スキー場

<http://x-jam.jp/>

長野県下高井郡山ノ内町夜間瀬 7 0 7 8

東京より

関越道-上信越「信州中野 I C」から14km 約20分



## ◆講習内容概要

### <初心者、初級者コース>

- 雪上での車椅子の移動
- チェアスキーのセッティング
- 車椅子からチェアスキーへの移乗
- チェアスキーで雪上を前後に移動する
- チェアスキーの転び方、起き上がり方（起こされ方）
- チェアスキーでリフト乗車
- 緩斜面でのターン、アウトリガーを操作してターンする など

### <中級者コース>

- チェアスキーヤーが一人でリフトに乗車
- スキッディングのコントロール
- ポジショニングとエッジング
- ニュートラルポジションでのフラットの確認
- 中・緩斜面での連続ターン
- 体軸を意識してターンする など

### <中・上級者コース（実践）> ※別途申込要

- ◆ ポールトレーニングを中心とした滑走

（初日：午前 G S・午後 G S / 二日目：午前 S L）

・受講の際には、安全確保のためヘルメットの着用をお願いしています。  
ヘルメットのない場合には、ニット帽を着用してください。

・参加費にて最低限の保険のみ加入しています。**スキー保険については各自で加入をお願いします。**

・25日(土)講習会終了後などの空き時間にフリー滑走を希望されるスタッフの方は、各班の講師に申し出てから、滑りに行ってください。  
また、スタッフの方で同じく空き時間にチェアスキーに乗ってみたいという希望があれば、同様に各班の講師に申し出てください。

各種お問い合わせ

関東チェアスキー協会事務局：

[kcsa.chairski@gmail.com](mailto:kcsa.chairski@gmail.com) メール

またはwebページ <https://kcsa-chairski.com/>

お問い合わせフォームへ

