

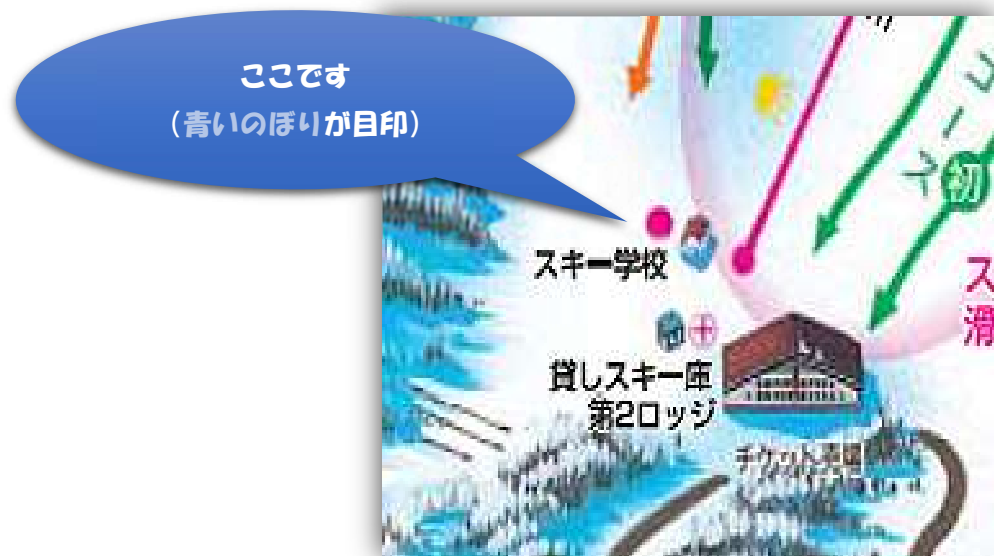
長岡スキー学校の申し込み方法

スキー学校は、第2リフト（下のリフト）乗り場左上部にある無料休憩所の中で受付を行っています。（下図参照）
一般スキースクールにつきましては、事前予約はありません。

当日の天候や、雪の状況、学校でのスキーの有無や検定受験など様々な理由により、毎年大変多くのお客様がお申し込みをされて、スクールとしても大変うれしく思っております。

なるべく多くのお客様にご利用いただけるよう配慮しておりますが、当日の講師の数や受付された受講者の方のレベルによる講師配分、コロナ対策等により、すべてのお客様を受け付ける事は難しく、やむなく受付を終了してしまう場合があります。

受講者の方の安全確保を最優先に決定しておりますので、何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。



新潟県スキー連盟公認 長岡スキー学校

あなたも **一般スキースクール** に入ってみませんか？

長岡市営スキー場では、全日本スキー連盟（SAJ）や新潟県スキー連盟公認スタッフによるスキースクールを開講しています。

しかも、スクール中のリフト代も含まれているため **とってもお得** なのです！

さらにお得なレッスン回数券も販売中。 **レッスン回数券 10,000円（4回分）**

また、スキー技術の上達を目指す方には **SAJ公認のバッジテスト** も開催しています。

お申込み、お問い合わせはスクール窓口またはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

さあ、みんなで楽しくスキーしてみませんか？

開校日：土曜・日曜・祝日・年末年始 ※市民大会の日はお休みです。

区分	一般（小学生以上）		
	午前	午後	一日
受付開始	9:00	12:30	9:00
講習時間	10:00~12:00	13:30~15:30	午前・午後と同じ
講習料金	3,000円	3,000円	5,000円

（2024年12月28日より料金が改定されました）

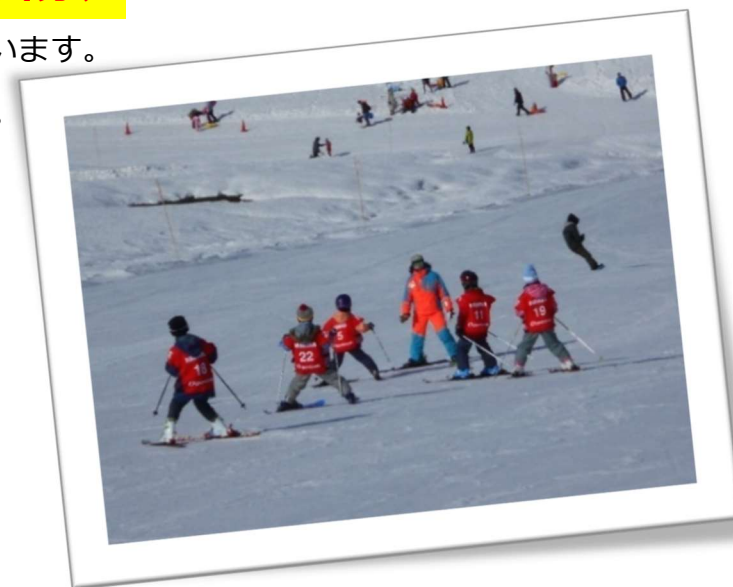
（レッスン回数券はシーズン中に限り使用可能です）

<長岡スキースクールよりお願い>

当スクールでは、受講生のレベルに合わせクラス分けを行い、同じクラス全員が無理のない講習ができるよう心がけております。

また、受講生への安全を第一に考え、技術レベルにあったリフト乗車の回数調整や休憩の取得など、楽しく受講できるよう努力しております。

このため、安全が確保できないと判断した場合には、受講生の人数制限や、リフト乗車を行わないなど、ご要望にお応えできない場合もございますがウィンタースポーツの楽しい思い出のため、皆様のご理解とご協力をお願い致します。



一般スキースクール

小学生以上を対象に、スキーの技術や雪山の楽しさについて説明いたします。

「初めてのスキーで何からすればいいかわからない」「リフトに乗ってみたい」「足を揃えて滑りたい」などの技術や、

「スキーを利用して雪山を散策したい」「雪山の景色を堪能したい」など、スキーを使っでの楽しさを全日本スキー連盟（SAJ）や新潟県スキー連盟の公認スタッフがご説明いたします。

※安全を第一にレベルに合わせて指導しておりますので、すべてのご要望にはお応えできない場合もございます。

※スクール料金にはリフト代金も含まれますが、スクール中以外でのリフト乗車はできません。

※受付は定員になりしだい終了となりますので、お申し込みの場合はお早めに受付までお越しください。

開講期間	スキー場営業日の土・日・祝日のみ (但し 12/29~1/3 は開催)
受付場所	スキー学校 (第2リフト乗り場 無料休憩所内)
対象年齢	小学生以上

クラス	技術レベル	主な目標
初級クラス	まったく初めて	止まる、曲がる ↓
	直滑降で滑れる	
	ハの字で滑れる	リフト乗車 ↓
	ハの字で回転できる	
中級クラス	パラレルができる	技術力の向上
上級クラス	2級以上の技術レベル	SAJ1級受験準備など



バッジテスト

バッジテストとは、スキー技能を全日本スキー連盟（SAJ）公認検定員がジャッジする SAJ 公認資格です。

バッジテストは、ご自分のスキー技術の達成度がわかる、一番簡単な方法です。

資格を取得するために課題をもって練習することで、ご自身のスキー技術は格段に向上します。

また、様々な練習や事前講習を受講することで、ほかの方への指導技術も向上していきます。

簡単な申込で受験できますので「腕試し」としてご自分の現在のレベルを確認してみませんか？

申込、お問い合わせはスキースクール窓口、スタッフまでお気軽にお尋ねください。



級	検定種目	合格点 各科目平均	受験料 受験のために必要	公認料 合格すると必要	事前講習料 合格の秘訣教えます
1 級	パラレルターン大回り（急斜面・ナチュラル） 基礎パラレルターン小回り（急斜面・ナチュラル） パラレルターン小回り（中急斜面・不整地） 総合滑走（総合斜面・ナチュラル）	70 点	3,000 円	3,000 円 SAJ 登録料 6,000 円	3,000 円（必須） 受験の年に 1 回
2 級	基礎パラレルターン大回り（中急斜面・ナチュラル） 基礎パラレルターン小回り（中斜面・ナチュラル） シュテムターン（中斜面・ナチュラル）	65 点	3,000 円	2,200 円	3,000 円（任意） 受講をお勧めします
3 級	基礎パラレルターン（整地 緩～中斜面） シュテムターン（整地 緩～中斜面）	60 点	3,000 円	1,800 円	不要（講習内検定）
4 級	ブルークボーゲン（整地 緩・中斜面）	55 点	3,000 円	1,300 円	//
5 級	ブルークボーゲン（整地 緩斜面）	50 点	3,000 円	1,100 円	//

※事前講習料、受験料には、リフト代金を含みます

受験申込方法 検定日当日にスクール窓口で受付 受付開始 9:00～ 事前講習 10:00～

検定日 2025 年 1 月 12 日(日)、2 月 15 日(土)

マスターズスキー教室

スキーは「生涯スポーツ」です。 また、スキーは自転車と同じように「特殊技能」だと言われています。

このため「歳をとった」「しばらくやっていない」からといってスキーが下手になることはありません。

また、スキーは「全身運動」であるため、健康維持にも効果的です。

スキーで知り合った方と、滑りながらのんびり雪山を散策・・・なんて楽しそうではありませんか？

そんなアナタに全日本スキー連盟（SAJ）公認スタッフが「疲れない滑り方」「無理なく一日滑る方法」を含めた技術を説明いたします。

詳細は『市政だより12月号』に掲載します。

開講期間	1月15日から1月31日の毎週水・金曜（計6回）
レッスン時間	14:00～16:00
対象年齢	おおむね50歳以上
定員	30名
料金	10,000円（レッスン中のリフト代、消費税を含む）



ジュニアスキー教室

※詳細は各小学校へ配布するチラシに掲載します

○コース 土曜コース（午前コース）／（午後コース）

日曜コース（午前コース）／（午後コース）

○レッスン時間 午前コース 9：30 ～ 11：30

午後コース 13：00 ～ 15：00

（※レッスン時間にご注意ください）

○対象年齢 小学生

○開催期間 土曜コース 1月18日から2月8日の毎週土曜（計4回）

日曜コース 1月19日から2月9日の毎週日曜（計4回）

○定員 各コース 35名

○料金 ￥10,000円（※料金にはレッスン中のリフト代、消費税が含まれています）

受付には「緑ののぼり」を立てています。

最終日には長岡市営オリジナル缶バッジがもらえるよ



2024-2025 新潟県スキー連盟公認 長岡スキー学校 レッスンカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2024年12月						
22	23	24	25	26	27	28
29 般	30 般	31 般				
2025年1月						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 般/検①	13 般	14	15 マ①	16	17 マ②	18 般/Jr①
19 般/Jr①	20	21	22 マ③	23	24 マ④	25 般/Jr②
26 般/Jr②/体	27	28	29 マ⑤	30	31 マ⑥	
2025年2月						
						1 般/Jr③
2 般/Jr③	3	4	5	6	7	8 般/Jr④
9 般/Jr④/	10	11 般	12	13	14	15 般/検②
16 般	17	18	19	20	21	22 般
23 市民大会/ポ	24 般	25	26	27	28	
2025年3月						
						1 般
2 般	3	4	5	6	7	8

般=一般スクール/Jr・Jr=ジュニア教室/検=検定/マ=マスターズ/体=ジュニア体験会/ポ=ポールチャレンジ

市民大会の日は、一般スクールはお休みとなります。



ポール
で
ベスト
をつくせ

アルペンスキー 「ポールチャレンジ」

2025年2月23日(日) 13:00開催

中学生以下 先着30名 (第一リフトに乗れる人)

参加無料・成績証・参加賞あり

受付時間 11:00 ~ 12:30 (プレハブで受付)

- ・受付時にゼッケンを配布します。
- ・リフト券は各自ご用意ください。

中学生以下を対象とし、市民大会終了後に、市民大会で使用したポールコースを滑る「ポールチャレンジ」を開催します。参加は無料で、参加賞もありますので、お気軽にご参加ください。

ポールでベストをつくせ