

幼体連スポーツクラブ

スキー合宿

2024年12月27日(金)~28日(土)

in 湯の丸スキー場



【活動場所】湯の丸スキー場

【宿泊場所】湯の丸高原ホテル

【クラブ名】	【名前】	【コース】
--------	------	-------

【主催】幼体連スポーツクラブ 【問い合わせ】049-230-1255

【持ち物リスト】

☆大きいバッグ(お泊り用)☆

持ち物	備考	チェック
※スキーウェア	ウェア・パンツ	
※板・ストック・ブーツなど	板・ストック・スキー用ブーツ・ボード用ブーツ ◎持参の場合は集合時、指導員にお渡しください。	
ゴーグル	サングラス不可	
手袋・ニット帽	スキー用グローブ・ボード用グローブ ◎幼児は『ミトンタイプ』でお願いします。 ニット帽は暖かい素材のもの	
長靴	長靴・スノーシューズ・スノーブーツ ◎当日は履いて集合します。	
パジャマ	就寝時に着るもの(長袖&長ズボン) ◎夜中は気温がとても低くなるため暖かい服装を推奨	
2日目の洋服	長袖シャツ&トレーナー(フードの無いもの)・長ズボン スキー用ソックス・(アンダーシャツ・タイツ)	
下着・靴下	下着は必要枚数用意する 部屋用ソックス×1	
お風呂セット	バスタオル×1 フェイスタオル×1	
洗面用具	歯ブラシ	
ビニール袋	3~4枚 ◎ゴミ用・汚れもの用	
上履き	宿舎の中で履きます。	
帰り用の洋服	全行程終了後、着替えて帰ります。	


☆小さいバッグ(リュック)☆




お弁当	27日の昼食 ◎お弁当箱・箸・フォーク等は捨てられるもの	
おかし	適量	
予備の飲み物	ペットボトル3本程度	
常備薬	普段使用しているもの・酔い止め等 ◎使用用途はメディカルチェックシートにご記入ください	
お小遣い	宿舎でお土産を購入します。(1000~3000円)	

☆注意事項☆

- ・全ての持ち物に名前を記入してください。※毎年忘れ物があります。
- ・当日は暖かい服装でお集まりください。
- ・幼児や低学年は袋に何が入っているかを書いてあると助かります。
- ・「※マーク」が付いているものは持っている人のみになります。
- ・メディカルチェックシートと保険証のコピーは必ず集合時に指導員にお渡しください。
- ・その他何かございましたらお気軽に担当指導員へお尋ねください。

【タイムスケジュール】

12月27日		スキー合宿当日！！
6:00~	各クラブ指定された集合場所に集合！	
8:00	並木新町公園に集合！	
8:30	観光バスに乗って湯の丸高原ホテルを目指します！	
11:30	湯の丸高原ホテルに到着！！お昼ご飯を食べてエネルギーチャージ！！	
13:00	開校式！	
14:00	いよいよスキーレッスンスタート！	
16:30	1日目のレッスン終了～！	
17:00	温かいお風呂でリラ～ックス	
18:30	夜ご飯！お腹いっぱい食べよう！食べすぎには注意！	
19:30	お楽しみレク！今年はどんな楽しいことが待ってるかな～？	
21:00	就寝  しっかり寝て明日に備えよう！	

12月28日		スキー合宿2日目！！
6:30	起床  おはよう！今日も元気に頑張ろう！	
7:00	朝ご飯！しっかり食べてパワー満タン！	
9:00	2日目レッスンスタート！どんどん滑ろう 	
11:30	レッスン終了～！たくさん滑れたかな？上手になったかな？	
12:30	お昼ご飯！合宿最後のご飯は何が食べれるかな～？	
14:00	観光バスに荷物を積みます！忘れ物はないかな？	
14:30	湯の丸高原ホテル出発！みんなお疲れ様 	
17:00	並木新町公園到着！一旦お帰りなさい！	
17:30	各クラブ解散場所に向けて出発！大きい荷物忘れずに！	
18:00~	各クラブ解散場所にて解散！2日間お疲れ様！楽しかったかな？	

※観光バスでの移動中は2回ほどサービスエリアやパーキングエリアで休憩します。

※天候によって活動内容を変更する場合があります。

【メモ】

スケジュールのことをメモしよう！

【もくひょう】

今の級は・・・「 級」 目指すは・・・「 級」だ！！

☆何級を目指すか書いてみよう！

☆幼体連オリジナルの検定級があるよ！検定級一覧を見て目標を決めよう！

次のページに一覧があるよ！👉

【みんなが知っていることを書いてみよう！】

◎スキーやスノーボード、雪遊びについて知っていることを書いて先生たちに教えよう！

例) 技の名前や雪だるまの作り方など何でもOK👍

【先生たちとやりたいことを書いてみよう！】

例) 一緒に雪だるまを作りたい、一緒にソリで滑りたい、〇〇先生を雪合戦で倒したいなど

【スキー検定級】

特1級	小回り	どのコースでも小回りをしながら滑れる
特2級	大回り・中回り	どのコースでも大回り・中回りをしながら滑れる
1級	パラレルターン	どのコースでもパラレルターンをしながら滑れる
2級	シュテムターン2	中級以上のコースをシュテムターンをしながら滑れる
3級	シュテムターン1	シュテムターンをしながら上から1人で滑ってくる
4級	プルークボーゲン	ボーゲンをしながらゆっくりと曲がれる
5級	ボーゲン	ボーゲンで決めた場所に止まる
6級	真っ直ぐ滑る	坂を上り、滑れる
7級	平らな所を滑る	ストックを使って平らな場所を滑れる
8級	ブーツを履いてビンディングにはめよう	自分で脱ぎ履きする
9級	スキー道具の名前を覚える	3点セットを覚える
10級	雪に触って楽しもう	冷たさを感じよう

【スノーボード検定級】

特1級	グラトリ 180	グラントリック・180に挑戦
特2級	グラトリ オーリー	グラントリック・オーリーに挑戦
1級	ミドルターン	細かなターンをしながら中級以上のコースを滑れる
2級	連続ターン	ターンをしながら上から滑れる
3級	フロントサイドターン バックサイドターン	エッジを使って左右にしっかりと曲がれる
4級	木の葉滑り	エッジを立てて木の葉のように滑れる
5級	横滑り	板を横にしながら斜面を滑れる
6級	斜面で立つ	坂を上り、ビンディングにはめて立てる
7級	スケーティング	片足をビンディングにはめて、スケーティングできる
8級	ブーツを履いてビンディングにはめよう	自分で脱ぎ履きする
9級	スキー道具の名前を覚える	3点セットを覚える
10級	雪に触って楽しもう	冷たさを感じよう

みんなは何級まで取れるかな？

2日間でスキーもスノーボードもどんどん練習して良い級が取れるように頑張ろう！

ファイト👊

☆メディカルチェックシート☆

- ・メディカルチェックシートは新型コロナウイルス感染拡大防止のためお子様の健康状態を確認することを目的としています。
- ・メディカルチェックシートは大会・イベント実施の3日前より記録をお願いします。
- ・イベントがより安全でより楽しいものとなるようにご理解とご協力をお願いします。

<イベント名>

イベント名		実施日	
-------	--	-----	--

<基本情報>

氏名		学年	
保護者氏名		連絡先	
Email		クラブ名	

<イベント3日前と当日の体温>

日付	体温
/ ()	°C
/ ()	°C
/ ()	°C
/ ()	°C
/ ()	°C

<保険証の写し>

--

<イベント前1週間における健康状態>

チェック項目	チェック
①37.5度を超える発熱はない	<input type="checkbox"/>
②咳、のどの痛みなどの風症状がない	<input type="checkbox"/>
③だるさ、息苦しさがない	<input type="checkbox"/>
④嗅覚や味覚の異常がない	<input type="checkbox"/>
⑤体が重く感じる、疲れやすい等がない	<input type="checkbox"/>
⑥新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がない	<input type="checkbox"/>
⑦同居家族や身近な知人に感染が疑われえる方がいない	<input type="checkbox"/>

<アレルギー・お薬>

アレルギー名	お薬の有無 <small>※有の場合は対応方法もご記入ください。</small>
	無 有
	無 有
	無 有