

# 頂からの滑走を求めて… 山スキー教室のご案内



かぐら峰山スキー教室

## 【2019年 山スキー教室の開催予定】

開催月	場所	指標	概要
1月26-27日	かぐら峰周辺	入門・初級	基礎、シール着脱・登高練習。スキー場から稜線へ
2月16-17日	湯の丸高原	入門・初級	粉雪の高原で、シール着脱・登高、樹林滑降
3月16-17日	乗鞍高原	入門・初級	スキー場トップから登高で肩の小屋へ。往路を滑降
5月3-5日	鳥海山	初級～	山頂から、秀麗な山容を思うままに滑走
5月3-6日	八甲田山	初級～	青森トドマツの間をぬって、春スキーの決定版
5月24-26日	立山・剣沢	中級	北アルプスの雄大な斜面の大滑降。教室のまとめ

\*詳細は裏面をご覧ください。



鳥海山山スキー教室



湯の丸高原山スキー教室



八甲田山山スキー教室



八甲田山山スキー教室



乗鞍高原山スキー教室



湯ノ丸高原山スキー教室



乗鞍高原山スキー教室



かぐら峰山スキー教室

東京都勤労者スキー協議会 山スキー委員会  
東京都豊島区東池袋2-39-2 大住ビル402  
Tel 03-3971-4144

# かぐら峰周辺山スキー入門教室 募集案内・参加申込書

（期日）2019年1月26日（土）～27日（日）

（集合）1月26日（土）越後湯沢駅東口9：10バス乗車、又は宿10：00集合

（行動予定）第1日 ゲレンデ、かぐら峰往復 第2日 かぐら峰周辺(午後3時宿舎帰着・解散)

（宿泊予定）ロッヂ 三清 ☎0257-88-9502 〒949-6211 新潟県南魚沼郡湯沢町三俣743

（参加費）16,000円（宿泊1泊2食、保険料、事務費等）交通費は別途かかります。

（キャンセル料）参加費に対し出発10-6日前20%、5-2日前30%、1日前40%、出発当日～100%

（装備）山スキー用具一式（ブーツ、スキー、ストック、シール、クトー）、ワックス、ザック、  
雨具上下、防寒着、着替、テルモス、懐中電灯、日焼止クリーム、行動食、地図（1/2.5万 苗  
場山）、ビーコン必携(無い方に有料貸与【1千円】。要連絡)

（申込み）東京都勤労者スキー協議会（東京スキー協）山スキー委員会

170-0013 東京都豊島区東池袋2-39-2（大住ビル4階）(Tel/Fax 03-3971-4144)

申込書を、上記へ送付してください。申込金（参加費）は、「郵便振替口座 00110-7-88004  
（東京都勤労者スキー協議会）」に振込（通信欄に『かぐら山スキー教室参加費』と明記）。

（問合せ先）ランドネ（矢口045-845-9113）

（打合せ）1月17日(木)午後7時より新宿西口ルノアール（都庁行地下道左上 080-6589-5809 矢口）

（その他）参加者が4名に満たない場合は中止することあります。前泊希望の方はご連絡ください。

.....切り取り.....

## かぐら峰周辺山スキー入門教室参加申込書

標記の件、下記により参加を申し込みます。

年 月 日

ふりがな 氏 名		性 別	男 女	
		生年月日	年 月 日	
連絡先住所	〒			
電 話		所属クラブ		
緊急連絡先	( )	同左・関係		
参加交通機関	JR、バス&タクシー、マイカー	他	到着予定時刻	時 頃
スキー協の、全国救出基金加入の有無		【救出基金へ】	加入	未加入
その他（特記事項、前泊等）				

# 湯の丸山・山スキー教室

東京スキー協 2019 第2回山スキー教室



2017 山スキー教室から

湯の丸山 (2,101m) の南東にひろがる灌木と草原の広い斜面は、山スキーの適地として知られています。スキー場のリフトを活用して、湯の丸山の樹林の中・広大な斜面の自然の雪を楽しみ、山頂からは近くに浅間山・四阿山、遠くに富士山・北アルプスの山々が 360 度の展望が開けています。

この教室は、山スキーの入門として計画し、山スキーはビギナーのスキーヤーを対象に、シール登高の初歩から学び、自然のままの雪を滑るものです。山スキー・オフピステ未経験者も気軽に参加してください。



新雪でした

日 程 2019年2月16日(土) 10時から  
17日(日) 15時(現地集合・現地解散)  
場 所 長野/群馬・湯の丸山スキー場・湯の丸山周辺  
宿 舎 シティオス地蔵 TFL 0268-62-0967  
389-0501 長野県東御市湯の丸高原 1270

参加費 17,000円(宿泊1泊2食、保険料、事務費等)  
(申込金 5,000円) 催行最小人員4名

打合せ会 2月7日(木) 19~21時 新宿西口ルノアール(エステックビル店) 03-3348-1470

申し込み 170-0013 東京都豊島区東池袋 2-39-2 大住ビル 402・TEL03-3971-4144

東京都勤労者スキー協議会 FAX03-3986-5403.

申込書を、上記へ送付してください。申込金(参加費)は、「郵便振替口座 00110-7-88004(東京都勤労者スキー協議会)」に振込(通信欄に『湯の丸山山スキー教室参加費』と明記)。

担 当 吉田 安信 090-2546-3930

キャンセル料 参加費に対し出発10~6日前20%、5~2日前30%、1日前40%、出発当日~100%

2019年東京山スキー教室(第2回)

## 湯の丸山山スキー教室参加申込書

標記の件、下記により参加を申し込みます。

年 月 日

ふりがな 氏 名		性 別	男 女	
		生年月日	年 月 日	
連絡先住所	〒			
電 話		所属クラブ		
緊急連絡先	( )	同左・関係		
参加交通機関	JR、バス&タクシー、マイカー	他	到着予定時刻	時頃
スキー協の、全国救出基金加入の有無		【救出基金へ】	加入	未加入
その他(特記事項、前泊等)				

# 乗鞍岳 山スキー入門教室（山スキー初級者向）

標高3026mの乗鞍岳は、全山スキーに適した山です。乗鞍高原スキー場の名称がマウント乗鞍に変更され、オフピステスキーが奨励されています。オフピステを滑る時は、もちろん自己責任でということになります。山スキー初級者から上級者までが楽しめる乗鞍岳ですが今回は入門教室として実施します。奮ってご参加ください。

目的：ゲレンデのリフトを活用し、大自然の中を登行し滑走します。山スキーの基礎を学び、参加者一人ひとりが自主性を発揮し、レベルアップにつながる教室を目指します。

期日：2019年3月16（土）～17日（日）1泊2日、前泊希望の方はご連絡ください。

\*最少催行人員4名

宿泊：美鈴荘（乗鞍高原温泉） 電話 026-393-2330 〒390-1512 長野県松本市安曇 4085-49

集合：3月16日（土）午前8時 宿舎・美鈴荘 解散予定：3月17日 15時 宿舎

参加条件：ゲレンデの中斜面を安定したパラレルターンで滑れる。

かかとの上がる締具付スキー、シール等必要な山スキー道具を調整して持参できる。

参加費：17,000円（1泊2食、傷害保険、コーチ料、事務諸経費）

参加費は全額出発日10日前までに納入のこと。郵便振替口座：00110-7-88004（東京都勤労者スキー協議会）へ、通信欄に『乗鞍高原山スキー教室参加費』と明記してください。

打合せ：3月5日（火）午後7時～9時

（会場）新宿西口ルノアール（エステックビル店）03-3348-1470

申し込み：申込書を郵送またはFAXすること。東京スキー協山スキー委員会宛

〒170-0013 豊島区東池袋2-39-2 大住ビル402

電話：03-3971-4144 FAX：03-3986-5403

キャンセル料：参加費に対して出発10～6日前=20%、出発5～2日前=30%、出発1日前=40%  
出発当日=50%、出発後=100%

担当（問い合わせ先）：スキークラブこなゆき

担当：菱沼正義 携帯090-2912-5202

事務局長：関谷正義 携帯090-6142-5373

個人装備：帽子、ゴーグル、サングラス、雨具、防寒具、手袋、ヘッドライト、笛、ナイフ、磁石、1/25000 地図、保温水筒、スキー、ストック、シール、クトー、ワックス、ザック、財布、ビーコン（レンタルあり）、健康保険証（写）、着替え（綿はだめ）、タオル、洗面具、筆記具

2019年東京山スキー教室（第3回）

## 2019 乗鞍岳 山スキー教室申込書

標記の件、下記により参加を申し込みます。

年 月 日

ふりがな 氏名		性別	男	女	
		生年月日			年 月 日
連絡先住所	〒				
電話		所属クラブ			
緊急連絡先	( )	同左・関係			
参加交通機関	JR、バス&タクシー、マイカー	他	到着予定時刻	時 頃	
スキー協の、全国救出基金加入の有無		【救出基金へ】	加入	未加入	
その他（要望、他）					

募集案内

東北 「鳥海山」



東北の名山・鳥海山（2237m）は、日本海に面して秀麗な山容を見せてくれます。積雪の多さと共に最良の山スキーの場を提供しています。

期 日 2019年5月3日（金）～5日（日）

集 合 〔現地集合・宿舎前（3日午前8時）／解散は「JR象潟駅」午後3時頃（予定）

宿泊 まさか（秋田県由利本庄市鳥海町猿倉字湯の沢52／電話0184-58-2188）（3、4日）

日 程 第1日（3日） 足慣らし（熊の森から2000メートル地点）（午前9時出発予定）

第2日（4日） 祓川から山頂（七高山）→熊の森駐車場（もしくは、お花畑駐車場）

第3日（5日） 鉾立～御浜小屋（往復）

参加条件 1. グレンデ中斜面を安定したパラレルターンで滑れる。

2. 踵が上がるビンディングを装着した山スキー用具を調整して持参する。

3. 打合会に参加できること。

（GWといえども気象条件が厳しくなると、冬山。全山がアイスバーンと化す事もあります。）

参加費 34,000円（宿泊2泊4食、保険料、事務費等）。

交通費（入山口への移動における車利用も含め）は、別途かかります。

申込方法 申込書、申込金を「東京スキー協山スキー委員会」を送付してください。

（送付先 住所：170-0013 東京都豊島区東池袋2-39-2（大住ビル4階）（Tel/Fax 03-3971-4144）

申込金（参加費）は「郵便振替口座 00110-7-88004（東京都勤労者スキー協議会）」へ振込んでください。

打合会 4月11日（木）19～21時（会場は、新宿西口「ルノアール」（エステックビル店）03-3348-1470）

問合せ先 〒153-0042 東京都目黒区青葉台3-9-14 長部保雄（Tel・Fax 03-3463-1041）

キャンセル料 参加費に対し出発10～6日前20%、5～2日前30%、1日前40%、出発当日～全額

その他 参加者が4名に満たない場合は、中止することがあります

前泊を希望される方は、院内もしくは矢島口から宿への送迎可能です（事前に申し出下さい）。

.....切り取り.....

2019年東京山スキー教室（第4回）

2019年 鳥海山スキー教室（第4回） 申込書

標記の件、下記により参加を申し込みます。

年 月 日

ふりがな 氏 名		性 別	男 女	
		生年月日	年 月 日	
連絡先住所	〒			
電 話		所属クラブ		
緊急連絡先	( )	同左・関係		
参加交通機関	JR、バス&タクシー、マイカー	他	到着予定時刻	時頃
スキー協の、全国救出基金加入の有無		【救出基金へ】	加入	未加入
その他（特記事項、前泊等）				

【 日に着く・帰る 日に着く・帰る】「まさか」に、前・後泊希望の方は事前に連絡ください。

# 春の八甲田山・山スキー教室

東京スキー協 2019 第 5 回山スキー教室

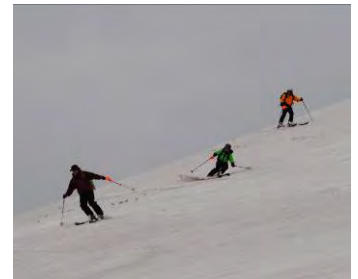


アオモリトドマツの間を山頂目指し

大岳を主峰として田茂菴岳、高田大岳の北八甲田、楯ヶ峰を主峰として猿倉岳、乗鞍岳の南八甲田からなる八甲田山は、山スキーに最適な斜面が数多くあり、多くの山スキーヤーに愛されています。

厳冬期には気象状況も厳しく、簡単には山スキーを楽しめません。しかし、5月ともなれば雪も安定し、天気に恵まれれば無木立の斜面を大滑降、また、ブナ林等の林間を快適に滑降と、山スキーの楽しみを十分満足させます。

また、猿倉温泉を宿泊のベースにしているのので、温泉で疲れを癒すこともでき、山スキー未経験者からベテランまで楽しめる内容となっています。



斜面を縦横無尽に

**日 程** 2019年5月3日(金) 12時から、5月6日(月) 12時(現地集合・現地解散)

**場 所** 青森県・八甲田山周辺

**宿 舎** 猿倉温泉 TFL 0176-23-2030

**参加費** 50,000円(宿泊3泊6食、保険料、事務費等込み)

(申込金 5,000円) 催行最少人員4名

**打合せ会** 4月18日(木) 19~21時 新宿西口「ルノアール」(エステックビル店) 03-3348-1470

**申し込み** 170-0013 東京都豊島区東池袋 2-39-2 大住ビル4F・TEL/FAX 03-3971-4144

**東京都勤労者スキー協議会**

申込書を、上記へ送付してください。申込金(参加費)は、「郵便振替口座 00110-7-88004(東京都勤労者スキー協議会)」に振込(通信欄に第5回山スキー八甲田と明記)してください。

**担 当** 吉田 安信 090-2546-3930

**キャンセル料** 参加費に対し出発10~6日前20%、5~2日前30%、1日前40%、出発当日~100%

2019年東京山スキー教室(第5回)

## 八甲田山山スキー教室参加申込書

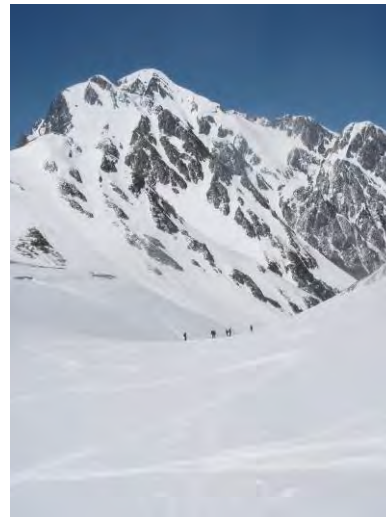
標記の件、下記により参加を申し込みます。

年 月 日

ふりがな 氏 名	性 別	男 女	
	生年月日	年 月 日	
連絡先住所	〒		
電 話		所属クラブ	
緊急連絡先	( )	同左・関係	
参加交通機関	JR、バス&タクシー、マイカー	他	到着予定時刻 時頃
スキー協の、全国救出基金加入の有無 【救出基金へ】 加入 未加入			
その他(特記事項、前泊等)			

# 立山剣沢山スキー教室の案内

2000mを越える稜線からの滑降は山スキーの楽しさ、醍醐味を満喫できます。天候の最も安定した、また積雪充分のこの時期、山スキーの滑り納めとして最適のフィールドです。多くの方の参加をお待ちしています。是非ご参加下さい。



剣沢、正面剣岳

- ◎山スキー山域：室堂周辺(雷鳥沢他)、剣沢、タンボ平
  - ◎日 程：2019年 5月24日(金)～26日(日) 2泊3日
  - ◎集 合：2019年 5月24日(金) 10:00 室堂ターミナル内
  - ◎内 容：24日午後 室堂周辺を登高、滑降 夜ミーティング  
25日 剣沢、雷鳥沢登高、滑降 夜ミーティング  
26日 タンボ平滑降 扇沢 14時頃解散
- ※但し天候により変更となる事があります。

- ◎参加条件：ゲレンデで中級程度以上、かつ荷物を背負って滑降出来ること。
- ◎宿 泊：雷鳥荘 TEL 0764-82-1238
- ◎費 用：31,000円 (2泊4食、講習料、傷害救出基金、事務費)
- ◎申込締切日：4月26日(金)
- ◎装 備：山スキー用具1式(なお、ゲレンデ用の方は申し出ください)、雨具(上下別れているもの)、ゴーグル、サングラス、帽子、手袋、防寒具、サブザック、洗面具、日焼け止め、保険証。他※初日の昼食含め行動食3食持参の事
- ◎申込み/問合せ先 「東京スキー協山スキー委員会」、住所：170-0013 東京都豊島区東池袋2-39-2 (大住ビル4階) (Tel 03-3971-4144・Fax 03-3986-5403)  
2019年4月26日までに、申込書と申込金5000円(参加費に充当)を上記へ送付してください。(「申込金(参加費)は、行事名を明記して「郵便振替口座 00110-7-88004 (東京都勤労者スキー協議会)」に振込んでください。なお残金は5月12日までに入金してください。)
- ◎打合会：打合会を行います。必ず参加して下さい。  
日時 2019年5月9日(木) PM7:00～(新宿西口ルノアール(エステックビル店) 03-3348-1470)
- ◎キャンセル料：参加費に対し出発10～6日前20%、5～2日前30%、1日前40%、出発当日～100%
- ◎その他：参加者が4名に満たない場合は、中止することがあります

## 2019年東京山スキー教室 (第6回)

### 2019年 立山・剣沢山スキー教室 (第6回) 申込書

標記の件、下記により参加を申し込みます。

年 月 日

ふりがな 氏 名	性別	男 女	
	生年月日	年 月 日	
連絡先住所	〒		
電 話	所属クラブ		
緊急連絡先	( )	同左・関係	
参加交通機関	JR、バス&タクシー、マイカー 他	到着予定時刻	時 頃
スキー協の、全国救出基金加入の有無 【救出基金へ】 加入 未加入			
その他(要望、特記事項など)			

# 2019 山スキー教室のご案内

主催 東京都勤労者スキー協議会（東京スキー協）

大勢の仲間とともに、楽しく安全に山スキーを！

ゲレンデを飛び出して、大自然の山野を自由に滑りましょう。

ゲレンデでは味わえない新雪滑降、春のたおやかな山、ゲレンデを離れ、自然の中でいかにスキーを楽しむか、山スキーの教室です。シールを使用しての登高、ルートファイディングなど山スキーに必要な基礎的な知識と技術を学びます。経験者には山小屋泊まりの実践コースもあり、レベルに応じた教室が用意されています。

参加資格	スキー技術は、中級程度（パラレルターンか、それに近い滑り）の方。および、ハイキング程度でもよいので、山登りをしたことがある方。
定員	20名（先着順）なお、催行最少人員4名
コーチ陣	スキー協指導員、同山スキー委員、同山スキーリーダー

## （教室日程）

回	日程	行事名	内容	宿泊先（予定）/参加費	※打合せ
①	1/26(土)～ 1/27(日)	かぐら峰周辺 新潟	入門。ゲレンデで基礎滑降、シール着脱・登高など、スキー場から稜線へ、自然のままの雪山を楽しむ	みつまた ロッジ三 清 16,000円	1月17日 (木)
②	2/16(土)～ 2/17(日)	湯の丸高原 長野	入門。スキー場の上が粉雪の高原。シール着脱・登高、樹林滑降など山スキーのエッセンスが豊富	湯の丸・シティオス地 蔵 17,000円	2月7日 (木)
③	3/16(土)～ 3/17(日)	乗鞍高原 長野	リフトでトップへ、シール登高 2～3 時間で肩の小屋へ初級者から上級者まで楽しめます。入門教室として実施します。	乗鞍高原・美鈴荘 17,000円	3月5日 (火)
④	5/3(金)～ 5/5(日)	鳥海山 秋田	東北の名山。秀麗な山容を見せてくれます。積雪の多さと共に最良の山スキーの場を提供しています。	矢島・まさか 34,000円	4月11日 (木)
⑤	5/3(金)～ 5/6(月)	八甲田山 青森	南・北八甲田山のバリエーション豊富な広大な山域を春スキーの決定版。山スキーの入門にも最適	猿倉温泉・猿倉荘 50,000円	4月18日 (木)
⑥	5/24(金)～ 5/26(日)	立山・剣沢 富山	北アルプス 3000m級の雄大な斜面の大滑降は爽快感満点。温泉につかり星空を眺めて気分は極楽	地獄谷温泉・雷鳥荘 31,000円	5月9日 (木)

※行事ごとに打合せを行います。会場は、新宿駅西口「ルノアール」（エステックビル店）（電話：03-3348-1470）です。

**申込・問合せ先：**東京都勤労者スキー協議会

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 2-39-2 大住ビル 402 TEL・FAX 03-3971-4144

**申し込み方法：**参加申込書と同時に申込金 5,000 円（参加費に充当）もしくは参加費全額を

郵便振替 00110-7-88004 へ、通信欄に送金名を明記し払い込んでください。なお、出発(開催)10 日前までに全額納入して下さい。

**キャンセル料：**参加費に対し、出発 10-6 日前=20%、 5-2 日前=30%、 1 日前=40%、 当日以後=100%

## 2019年 山スキー教室第 回「 」行事参加申込書

申し込み金 5,000 円を 月 日郵便振替にて送金し、申し込みます。 年 月 日

ふりがな		性別	男	女	
氏名		生年月日	年	月	日
連絡先住所	〒				
電話		所属クラブ			
緊急連絡先	( )	同左・関係			
参加交通機関	JR、バス&タクシー、マイカー	他	到着予定時刻	時頃	
スキー協の、全国救出基金加入の有無	【救出基金へ】	加入	未加入		
特記事項（要望など）					