

# テクニカルの聖地、白馬さのさか AZプロスノーボーディングスクールがお送りする、 1シーズンにわたる基礎スノーボード(テクニカル)上達プログラム …… AZスノーボード道場

JSBAテクニカル選手権7連覇、トップデモンストレーターとして活躍し、現役プロスノーボーダーとしても活動する、AZプロスノーボーディングスクール代表、相沢 盛夫がプロデュースするAZスノーボード道場。のべ100名を超える道場卒業生は、さまざまなスノーボードシーンで活動され、中には各方面のプロやテク上位選手となる方も出てまいりました。道場は今シーズンで開講12年。熟成された“道場流稽古”を通して、1人でも多くの方にスノーボード上達の喜びを感じていただけるよう、講師一同、ご入門をお待ちいたしております。

道場のコンセプトは「急がば回れ」。代表 相沢や道場長、AZスタッフが長年の経験・ノウハウをもとにみだした、上級者へのステップアップにふさわしいトレーニングメニューの数々を、1シーズン、じっくりと習得していただきます。

## 3つのコースから、目的や開催日程に合わせてお選びください！



### AZ 平日道場

最も練習量の多い平日道場。  
“基礎のマスター”なら、このコース。

毎週月・火曜日に開講。道場伝統のポジションングを磨く基本練習の他に、ゲート練習やエア練習、不整地の滑走など様々な実践的メニューも織り交ぜた内容で、1シーズンを経過したときに、実力がアップしていることが必ずや実感できるはず。平日に都合のつく方や、“籠り”のスノーボーダーにお勧めです。



### AZ 週末道場

好評の週末道場。毎週土日で  
着実な“基礎力”のレベルアップを！

週末ボーダーのレベルアップを応援し、好評を得ている週末道場。毎週土・日開講です。テーマを厳選し、主にロングターンとショートターンのトレーニングをとおしてカービングテクニックの向上をはかります。今シーズンより毎回、コーチングのあと、各自の滑り込み時間を設けその後ビデオチェック・アドバイスをを行い、習得を効果的にサポート。

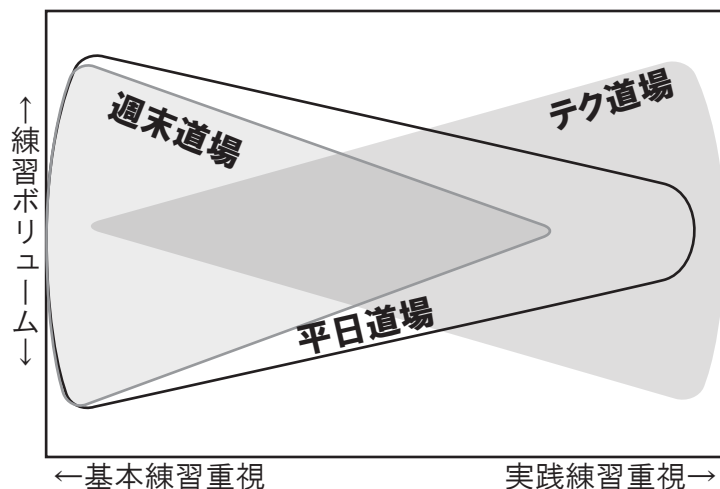


### AZ テク道場

「テクニカル競技で勝つ」ための道場。  
基礎 & 実戦練習で、自ら掴み取る！

テクニカル競技で結果を出すために“コア”となる滑走力・技術力を身につけるといふ、目的を絞り込んだ「テク道場」。毎週土日開講。代表や道場長ほかスタッフの、長年にわたる選手経験やジャッジング、コーチングのノウハウを生かした基本練習や実戦練習により、“テクニカルの王道を行く滑りのできるスノーボーダー”を目指します。

## 道場各コースの特徴イメージ図



## 道場の練習スタイルの特徴

すべてのコースの道場の各コースの稽古（練習）に共通する目的、それは、「付け焼刃でない、真の実力を身につける」ことです。真の実力は、一朝一夕には身につかないものですが、だからこそあせらずに、**1つ1つの滑走テーマに時間をかけ、リフトで何本も練習する「滑り込み」を主体**としています。

**手取り足取りではなく、自ら考え、イメージして滑り込み、それに対して講師が評価・アドバイスをおこなうスタイル**です。

幾多のトライ＆エラーから“自分の滑り”をつかんでください。

**講師は熱意ある道場生達の目標達成を全力でサポートしてまいります。**

次ページより、詳しい入門要項をご案内しています ↘



## AZ 平日道場



## AZ 週末道場



## AZ テク道場

### 入 門 資 格

★およそ2級レベル以上の(急斜面がある程度滑走できる)方から上級者まで

これからさらに飛躍されたい中上級の方で、幅広く基礎を身につけたい方にお勧めいたします。

★およそ3級レベル以上の(中斜面でロング・ショートがある程度できる)方から上級者まで

基礎スノーボードを真剣に始めたばかり、という方からインストラクター資格所持レベルの方まで、上記レベルの方なら幅広く入門していただけます。

★テクニカル系競技志向者であり、バッジ1級以上保持者  
テク系競技に対して熱意を持ち、あらゆるコンディション(斜度、雪質。たとえば中急斜面や不整地など)で積極的に練習にのぞめる方。

上記条件にあえば、実際の競技経験やリザルトは問いません。

★競技者として、自らも滑りを追及する熱意のある方

### 稽 古 ス ケ ジ ュ ー ル

午前の部 10:00 ~ 12:00 午後の部 1:30 ~ 3:30

1月 9(月)・10(火)、16(月)・17(火)、23(月)・24(火)、30(月)・31(火)  
2月 6(月)・7(火)、13(月)・14(火)、20(月)・21(火)、27(月)・28(火)  
3月 5(月)・6(火)、12(月)・13(火)、19(月)・20(火)、26(月)・27(火)

毎週月・火 全22回(予定)

上記カレンダー24回のうち、講師の競技活動のため2回程度休講させていただきます。ご了承ください。

- ①コーチング(2時間) 8:45開始、または11:00開始(開始時間は日替わりで変わります。入門時にご案内します。)
- ②各自滑り込み練習(空き時間に自分のペースで、各自おこないます。)
- ③ビデオチェック・ワンポイントアドバイス 2:30 ~ 3:30 まで(天候等の理由により、ビデオを使用しない時もあります。)

1月 7(土)・8(日)、14(土)・15(日)、21(土)・22(日)、28(土)・29(日)  
2月 4(土)・5(日)、11(土)・12(日)、18(土)・19(日)、25(土)・26(日)  
3月 3(土)・4(日)、10(土)・11(日)、17(土)・18(日)、24(土)・25(日)、31(土)

毎週土・日 全20回(予定)

上記カレンダー25回のうち、月1回、計3回AZテクカップのため休講します。また、講師の競技活動(テク本選等)のため、2回休講の予定です。

○入門後の稽古参加は道場生におまかせしていますので、稽古を欠席されることがあっても差し支えはありません。ただし、効果をあげるためには、数回程度の欠席以内であることが望ましいと思います。  
○積雪状況、天候等、不可抗力の理由(雪不足、滑走困難な大雪、雷雨、停電やリフトの故障、天災など)により、スケジュールが変更、休講となる場合があります。  
例えば、シーズンインおよび3月下旬において、雪不足などの理由でスキー場がオープンできない場合、その日については休講となります。そのような休講に対しての代替開催は、申し訳ございませんが原則としておこないません。ただし講師が、必要でありかつ可能と判断したときには、平日道場の場合他の平日、週末とテクの場合祝日等に稽古を代替開催させていただくことがあります。なお、その場合開催場所はスクール所在地である、さのさかスキー場においてのみとさせていただきます(他スキー場における代替開催はありません)。  
上記など万一の場合には、講師によって最善を考えながら判断させていただきますので、ご了承ください。

### 担 当 講 師 ( 予 定 )

#### 道場主任講師

平日道場では、ゲスト講師による稽古日や、ボードメンテナンス講座も予定しています。

#### 道場長・道場主任ほか

#### 道場長・道場主任

### 募 集 定 員 ・ 費 用

募集定員 6名 費用 10万円

募集定員 20名 費用 5万円

募集定員 12名 費用 7万円

入門される方は、練習時の事故に対する傷害・賠償保険に各自必ずご加入ください。加入なき方は道場に参加できません。

## 申し込みについて

- 申し込み方法** ○デジエントリーによる申し込み・・・デジエントリーのホームページ <http://dgent.jp/> よりお申し込みいただけます。  
 必要事項の入力およびデジエントリー指定の振込先への振込みの完了後、道場事務局からお送りするプロフィール用紙をご返送いただけます。
- メールによる申し込み・・・AZ スノーボードスクールへメールにより申し込み書類をご請求ください。 [info2005@azpro-snowboarding.com](mailto:info2005@azpro-snowboarding.com) 郵送先住所、氏名、ご希望のコース名の記入が必須です。  
 その後道場事務局より郵送する誓約書およびプロフィール用紙の返送と費用の銀行振込みをお願いいたします。
- 申込開始・締め切り** 申込開始日は7月1日（金）、締め切りは定員に達した時点、もしも定員に達しない場合はご希望のコースの開講日までとさせていただきます。

## 申し込みご注意・お願い

- 費用の返金について 一旦お支払いいただいた費用は、いかなる事由においても原則として返金できませんのでご注意ください。
- キャンセルの確定 2種類の申込方法いずれの場合も、指定期日までに費用のお振込みがない場合キャンセルとみなし、受付を取り消させていただきます。申し込み手続き中途、もしくは申し込み後にキャンセルを希望される方は必ずお知らせください。
- 受付順番の判断基準 デジエントリーの場合は申し込みフォームに必要事項を入力し、送信していただいた時点、メールによる申し込みでは住所・氏名・希望コースを明記した申込書類請求のメールを送信していただいた時点を受付順番とし、定員となるまで受付をおこないます。
- 通信上のトラブルについて メール等の通信には万全を期しておりますが、トラブルの起こる可能性も完全に否定はできません。それぞれの申し込みで送信していただいたのち、1週間を過ぎても道場事務局より何も返信がない場合、恐れ入りますが今一度確認のご連絡をいただきますようお願いいたします。
- 申込みをお断りする場合 定員となり締め切る直前で複数の申込みが重なった場合、一旦申込みが受理されたようでも、2種類の申込方法があるため、上記申込順番を厳密に判断した場合に定員オーバー後の受付となり、申込みをお断りする場合がございます。その場合、事務局よりその旨至急ご連絡いたしますが、ご容赦いただけますようお願いいたします。
- デジエントリー上での締め切り後について デジエントリーにて定員間近になった時点で、定員に達しなくともデジエントリーを締め切り、直接受付のみに行うことがあります。これは申し込みが直前に立て込んで定員オーバーとなることをさけるためです。デジエントリー上で締め切られていても、実際に定員に対して空きがある場合もございます。この場合、AZ ブログ <http://azpro-snowboarding.seesaa.net/> を確認していただくか、スクールへメールにてお問い合わせください。
- キャンセル待ちについて 定員をオーバーし、締め切りとなったコースに入門キャンセルが出た場合、AZ ブログにて追加募集をお知らせいたします。

## その他の費用

- リフト券（シーズン券ほか） 料金等詳細はスキー場のホームページをご覧ください。サンアルピナ白馬さのさかスキー場 TEL0261-75-2452 ホームページアドレス <http://www.sanosaka.com>
- 当スクール主催のAZテクニカルシリーズカップ参加費用 参加は任意です。大会に出場する経験を積むことや、自分の技術レベルの確認ができることから、稽古の一環として出場をお勧めしています。エントリー費用 1回につき¥3,500、当日エントリーは¥4,000、3回まとめると¥10,000
- 1～2回、会費制の親睦会を計画しています（参加任意）。

## 最後に

一般的なレッスンが、短時間のなかで色々な課題に取り組んでゆくとすれば、道場では、課題を厳選し、それぞれにじっくりと取り組みます。また、一般的なレッスンで滑りに対する速効性のあるアドバイスが多くあるとすれば、道場では多少時間がかかっても、道場生自身がその時々の稽古内容を確実に理解・習得していただく事を重視します。一般レッスンと道場の稽古に優劣があるとは考えていません。みなさんそれぞれが、ご自分に合うものをご選択いただきたいと思います。ご不明な点や相談がありましたら、納得のいくまでお問い合わせください。もしも道場の費用を通常のレッスンに充てれば、シーズン中何回もレッスンを受講することができますので、どちらをチョイスするか、十分にご検討ください。

## お問い合わせ先