

初心者大歓迎!

歩くスキー♪

第1回

クロスカントリースキー 体験教室

日時 2020年

1/18(土), 2/24(祝)

(荒天時、雪不足以外は開催いたします)

参加費
無料!

場所

デイリー郡上 牧歌の里
クロスカントリーコース

定員

両日とも50名

(希望者多数の場合は抽選となります)

スキー板、スキー靴、
ポール(ストック)
レンタル無料!

ご存じですか？ クロスカントリースキー！



クラシカル走法

2本の溝の中を滑り、スキーを左右に平行に保ちながら、交互または左右同時に前進する走法。

フリー走法

スキーを逆ハの字に開き、片足で雪面をキックし、もう片方の足で滑る動作を交互に繰り返すスケータリング走法



場所 デイリー郡上・牧歌の里クロスカントリーコース
(お車は『牧歌の湯』駐車場をご利用ください)

日時 令和二年
1/18(土) 2/24(月・祝)

スケジュール 受付 12:30～13:00
開会式 13時30分
閉会式 15時30分

参加人数 両日とも定員50名
※希望者多数の場合は抽選となります。抽選の場合、
当選者には1月11日までに電話にて連絡します。

参加対象 小学生・中学生

参加費 無料 (傷害保険料、道具レンタル等、一切無料です)



申込方法

FAXまたは郵送にて受け付けます (郵送の方は控えをお取りください)
※イベント参加には保護者の同意が必要となります。
内容を十分にご理解いただき、お申し込みください。

お申込先

〒506-0004 岐阜県高山市桐生町2-389 JA飛騨桐生支店 2F
岐阜県スキー連盟事務局 FAX:0577-36-5422

その他

- ・持ち物：スキーウェア一式、飲み物(スポーツドリンク)、着替え
- ・開催日前日に岐阜県スキー連盟HPにて、開催可否を掲載しますので必ずご確認ください。 <http://www.ski-gifu.jp/>
- ・クロスカントリー道具、特に靴のサイズ合わせに時間を要しますので早めにお越しください。
- ・昼食は済ませてきてください。



お問い合わせ

岐阜県スキー連盟 競技部 090-1091-0479 (担当:南直樹)
(受付時間:12:00～20:00)



きりとり

< 申込書 >

希望日 (どちらかに○をつけてください)	クロスカントリースキー経験 (どちらかに○をつけてください)	靴のサイズ	身長
1月18日	A. 全くの未経験	cm	cm
2月24日	B. やったことがある		

学校名	学年	性別	ふりがな	
		男・女	お名前	
TEL(緊急連絡先)			ご住所	
			〒	

私は申込人の保護者として、スキー教室に参加することに同意いたします。またいかなる事故に対して主催者に責任を問いません。

年 月 日
保護者署名

※Faxにてお申し込みの方は、本申込書を当日ご持参ください。

注意事項

- 1) 講座中の事故等につきましては、保険の適用範囲内で保障しますが、それ以上の保障はしかねます。
- 2) 送り迎え、道中は参加者の責任でお願いいたします。
- 3) 記録、宣伝のため、スキー教室の写真を使用させていただきます。
以上のことを了承の上、申し込みします。

【申込締切り】

令和二年1月5日必着