



～2025～2026 シーズン～

全日本スキー連盟 (S.A.J) 公認

小樽天狗山スキー学校

ガイドブック



本校のマスコット
タルちゃん

S.A.J 公認 小樽天狗山スキー学校

〒047-0023 小樽市最上 2-16-20 しらかばハウス内

TEL 0134-34-1628 (事務担当：角瀬)

※上記連絡先は、主にスキーシーズン中の連絡先です。(12/25 以降)

オフシーズンや不通の際は 090-3110-1398 0134-32-7463 (TEL・FAX) 角瀬

または 090-9523-2740 角瀬 までお問い合わせください。

メールアドレス tenguyama.ss@mild.ocn.ne.jp

ホームページ <http://tenguyama-ss.sakura.ne.jp>

本校のホームページの閲覧方法

パソコン又はスマホのインターネットを開く

- ① 「天狗山スキー学校」で検索
- ② 右記の「QR コード」から
- ③ URL 「<http://tenguyama-ss.sakura.ne.jp>」を直接入力



天狗山スキー学校とは

本校は天狗山スキー場が市営から民営化された 1982 年にスタートした 40 年以上の歴史と実績を持つスキー学校です。

本校の大きな特色

1. (公益財団法人) 全日本スキー連盟 (SAJ) 公認のスキー学校です。
2. 小樽スキー連盟教育部が直轄運営するスキー学校です。
3. 教師全員が SAJ 公認の指導員などの資格を持っているスキー学校です。
4. SAJ 公認のジュニア検定、級別テストやテクニカルプライズテストなどによりスキー技術の確認や評価することで意欲を喚起させます。
5. スキー技術のレベル別 (10 段階) に班を編成して指導します。
6. VTR を活用し、自分の技術を確認できる指導を目指します。
7. 年 2 回の「ミニ参観デー」(保護者見学会) を開催して進歩の状況を確認できます。

天狗山スキー学校のねらい

1. 冬の自然の中でスキーを通し、たくましい心と身体をつくる。
2. マナーを守り、安全にスキーをする技術やスキーの楽しさを身につける。
3. 「安全、ていねいな指導で楽しいスキー」をモットーに指導します。

「安全」とはケガをさせないことであり、レベルにあった斜面選定、技術指導を行います。

しかし技術の向上にはチャレンジが必要です。無理、無謀でない範囲で挑戦し技術の向上を図ります。

「ていねいな指導」とは一人ひとりの滑り、1 回 1 回の滑りを大事にして技術指導します。

「楽しいスキー」とは「できなかったことができるようになった」「班のみんなと仲良くできた」

「たくさん楽しく滑れた」など「充実感」を感じることができるような指導を心掛けます。

※新型コロナウイルス感染防止対策のご協力のお願い

新型コロナが感染症の 5 類となっていることから、原則としてインフルエンザと同等の扱いとさせて頂きます、まだ流行も懸念されています。この様な状況の中で本校では下記のような対策をした上で、講習を実施したいと思っております。ご理解の上ご協力をお願いします。

1. **各家庭で朝検温を実施し、発熱（37.5 度以上）で体調が悪い時**は欠席させて下さい。
2. 各学校で自分の学年や学級閉鎖中の場合は欠席させて下さい。
3. **昼食休憩は学校の休憩室、自家用車、ロープウェイ駅舎の旧レストランをご利用下さい。**
(学校の休憩室の机にパーテーションを設置しますが、6 人以上は着席しないようお願いします。)
4. **休憩中**には大声を出したり、外での格闘技のような密着は避けて下さい。
※ 感染が心配の場合は**マスクの着用やアルコールでの手指の消毒**をお勧めします。

天狗山スキー学校の各コース、教室について

【講習時間】

午前 10:00～12:00 (受付 9:00～ 9:30)

午後 13:00～15:00 (受付 12:00～12:30)

※ 幼児教室は、10:30～12:30 (受付 10:00～10:15)

1 小学生以上コース

◎ジュニアチーム

- ※ SAJ1 級以上取得者テクニカルプライズ取得やジュニア技術選などに挑戦したい人！
 - ① 冬休み中を含む全シーズン ② シーズン中の土日祝日 ③ 高校受験生コースがあります。
- ※ 料金 ①全シーズン 37,000 円 ②土日祝日 25,000 円 ③受験生 15,000 円
- ※ 申し込み締め切りは 11/30、早割は全シーズンのコースのみで 11/ 3 まで
- 保険料 ……2,000 円 (傷害・賠償…講習中に限る)
- 保管料(任意)…2,000 円 (シーズン中、スキー・ストック等の保管料 盗難保険付) 保管は休校日及び冬休み以外の平日はスキーの出し入れは出来ません

◎シーズン会員

- ※ スキーを基礎からしっかり学べ、SAJ1 級取得などにも挑戦したい方はシーズン中 (12/25 から 3/22 頃)の開校中 (約 40 日間) いつでも受講できます。
- 料金 37,000 円 (シーズン会員講習料) 申し込み締め切りは 11/30、早割は 11/ 3 まで
- 保険料 ……2,000 円 (傷害・賠償…講習中に限る)
- 保管料 (任意) ……2,000 円 (シーズン中、スキー・ストック等の保管料 盗難保険付) 保管は休校日及び冬休み以外の平日はスキーの出し入れは出来ません
- 名札代… 1,000 円 (当校のオリジナルネームプレート代)
- ※ 新規入校者のみお支払い下さい。
- ※ 継続会員で名札を注文される方は申込書に記入し 11 月 3 日までに申し込んでください。

- 早期割引、兄弟割引、新規紹介者割引（各 1,000 円）があります。（11/3 まで）
- ※ シーズン券は、12/5 以降に直接天狗山ロープウェイ乗り場の窓口でご購入ください。
- ※ シーズン券を購入する際は 3 cm×4 cm の顔写真 2 枚が必要です。
- ※ シーズン券料金、小学生（20,000 円）中学生以上（30,000 円）の割引料金で購入できます。

◎冬休みジュニア会員 （各期定員 25 名）先着順 ※複数期申し込み可

- ※ 冬休み期間中、4 日間集中的に頑張りたい方

料金 14,000 円（保険料、ジュニアテスト受検料込、リフト代別途）（初心者） 16,000 円

- ※ ジュニア検定が無料で受検できます。3 学期のスキー授業に最適なコースです。

第 1 期 12/25～12/28 第 2 期 1/3～1/6 第 3 期 1/8～1/11

各期の最終日はジュニア検定（1～6 級）を実施します。（受検料-無料 公認料-有料）

2/11 に、ジュニア検定のみ行います。

新たにスーパージュニアが設けられ、ターンチャレンジ 1 級とタイムチャレンジ 1 級に両方合格者に与えられ、級別テスト 1 級にチャレンジ出来る制度が設けられ。2/21 に行います。（受検料 3,000 円、公認料 3,000 円）

保管料… 100 円×日数（スキー・ストック等の保管料 盗難保険付）希望者のみ

- ◆ リフト代… 本校独自の 1 日券 2,500 円がお得です。

◎ジュニア土日 2 日間会員 （各期定員 20 名） ※複数期申し込み可

- ※ 週末にスキーを頑張りたい方、冬休み終了後の 3 月までの土日 2 日間

料金 7,000 円（保険料込、リフト代別途）（初心者） 8,000 円

- ◆ 保管料…100 円×日数（スキー・ストック等の保管料 盗難保険付）※希望者のみ
- ◆ リフト代…本校独自の 1 日券 2,500 円がお得です。

2 幼児教室コース（5～6 歳児）（各期定員 20 名）先着順 ※複数期申し込み可

【講習時間】

10:30～12:30 受付 10:00～10:15

- ※ 子どもの負担が少ない 1 日 2 時間 2 日間で基礎から楽しくレッスンします。

【開講日】

<1 回目> 1 月 17 日（土）、 18 日（日）

<2 回目> 1 月 24 日（土）、 25 日（日）

<3 回目> 1 月 31 日（土）、2 月 1 日（日）

<4 回目> 2 月 7 日（土）、 8 日（日）

<5 回目> 2 月 14 日（土）、 15 日（日）

料金 2 日間 6,500 円（リフト代、保険料込み）

3 フリー会員コース（※事前予約が必要、講習1週間前まで）

※ 小学生から一般まで、開校日にいつでも受講できるコースです。受講の目的や条件により、様々なプランを選択できます。（リフト代別途、保険料含む）

◆ 1日会員 （初心者を除く）

料金 大人 1日5,000円、小人1日4,000円（当日会員の半日講習は募集しません）

◆ プライベートレッスン （予約制）

料金 大人 1日18,000円 / 半日13,000円、小人 1日12,000円 / 半日8,000円

※ 他校より格安でお得です。（1：1のレッスンが基本です）

◆ 初心者（予約制）

料金 大人 1日7,000円、小人 1日5,000円

※ スキーが初めてまたは少し滑れる人向けです。少人数でのレッスンが基本です

◆ 5回受講回数券 （シーズン中）

料金 （小人） 17,000円 （初心者を除く）

（大人） 22,000円 （初心者を除く）

◆ 級別事前講習

料金 1日5,000円 / 半日3,000円

※ 級別テスト1、2級受検者のための講習です。大人、小人同じ料金です。

◆ テクニカル事前講習（受検資格1級保持者）

料金 1日6,000円

※ テクニカルテスト受検者のための講習です。大人、小人同じ料金です。

◆ グループ団体12,000円券大人3～4人で申込下さい。

※ お仲間で安く受講できる講習券です。（事前にご相談ください）

※ フリー会員のリフト代金は本校独自の1日券大人3,000円、子供2,500円がお得です。

【申込み方法】 受講1週間前までに本校2階事務所又は、ホームページから申し込み下さい。

【班 分 け】 シーズン会員コースと同じ（プライベート、事前講習は除く）

【その他】

- ◆ 安全のためヘルメットの着用をお勧めしています。
- ◆ 幼児の方は「不安」を抱えていますので、「スキー学校説明会11/3」で「初めてスキーを始める人の保護者の講習会」（幼児教室含む）を開催します。是非ご参加下さい。
- ◆ ファミリーゲレンデのレッスン見学をしたい場合は、ロープウェイの往復乗車引換券（2,000円 ➡ 1,000円）を発行しますので事務所に申し出てください。（1日1回）1家族1枚
- ◆ リフト運休、荒天気時にはポール練習などの別メニューでの対応や半日講習又は臨時休校となる場合があります。予め、ご了承下さい。

今年度のリフト料金について

- ◆ シーズン券（大人、中、高生） 30,000 円 （小学生） 20,000 円
- ◆ 1 日券 （大人、中、高生） 3,000 円 （小学生） 2,500 円（スキー学校の特別割引料金）
- ◆ 単券（シーズン中可）（大人、中、高生） 500 円 （小学生） 300 円
- ◆ ロープウェイ券（往復割引券） 1,000 円 1 家族 1 枚
- ・ シーズン券以外はスキー学校事務所で購入下さい。

※ 指導グループの班分け（ジュニアチーム、1、2、A、B、C、D、E、F、初）

- ・ 所持級がある方…ジュニア検定・級別テスト（1～5 級）の資格で班分けを行います。
- ・ 所持級がない場合は申告による班分けをした後、担当教師の判断で受講班を決定する。

ジュニアチーム（SAJ テクニカルプライズ又は 1 級）	
1 班（SAJ1 級及び同等）	2 班（SAJ2 級及び SP ジュ 同等）
A 班（SAJ3 級及び JR1 級）	B 班（SAJ4 級及び JR2 級）
C 班（SAJ5 級及び JR3 級）	D 班（SAJ5 級及び JR4 級）
E 班（JR5 級）	F 班（JR6 級）
初心者班（初めてスキーを滑る、リフトに乗ったことがない）	

※ この基準はあくまでも原則で、指導上該当の班に入れない場合もあります。ご了承下さい。

各種検定について

1. ジュニア検定（小学生以下）

- 本校では独自の合格基準タイムを設定し可否を判定します。（1～6 級について実施し 2 走 1 採用⇒良い方を採用）
- 「冬休みジュニアの最終日」と 2/11 に実施予定です。
- 受検料は不要です。合格者の内公認を希望する人は登録料を支払うと合格証とバッジがもらえます。
- 今年からスーパージュニア検定が設けられ、ターンチャレンジ 1 級とタイムチャレンジ 1 級の両方の合格者に認定証が与えられ、パッチテスト 1 級の受検資格がつきます。
（受検料 3,000 円、登録料 3,000 円）

2. 級別（バッジ）テスト（年齢制限なし）

- 本校の検定は1～4級まで実施します。（但し1級受検者は2級取得者でなければなりません）
- 3級以下は検定員1名による講習しながらの検定です
- 今年为天狗山会場は ①1/11 ②1/25 ③2/8 ④3/1 ⑤3/8 の5回、日曜日に開催
- 1級受検者は事前講習の受講が義務付けられています。（検定日の前日の土曜日と日曜午前中に開催）
- 合格者は登録料を支払うと合格証とバッジがもらえます。

3. テクニカル・プライズ・テスト（年齢制限なし SAJ 級別 1 級取得者）

- 受検は1級を保持し、今年度 SAJ の会員登録済みで、事前講習修了済みの者です。
- 今年度为天狗山会場は2月15日（日）に開催されます。
- 受検者の年齢制限はありません。事前講習は2月14日（土）に開催「事前講習修了証」はその年度内有効です
- スキー連盟会員登録の手続きはパソコンやスマホでできます。（お問い合わせ下さい）
- 合格者は登録料を支払うと合格証とバッジがもらえます。

説明会について

【日時】11月3日（日）①10：00～（一般対象）②13：00～（ジュニアチーム対象）

【内容】入校にあたって（本書-ガイドブック）の説明

- 説明会終了後、入校手続き（申込書提出、費用のお支払い）を行うことができます。
- 説明会終了後に「初めてスキーを始める人の保護者の講習会」（幼児教室含む）を開催します。
- 当日までに「シーズン会員」の入校手続き完了の方は「早期申込割引」が適用されます。
- ご都合が悪く参加できない方は、ホームページ（申し込みフォーム）からの申し込みが出来ます、

受付、集合・申込方法・支払い等について

【受付】

※ ジュニアチーム、シーズン会員は1階の受付にて出席を申告し、その他の方、参加初日の方は2階事務所で手続きして下さい。

【集合】

※ 受付した人は、入口横の掲示板で班を確かめ、リフト乗り場前の各班の旗の前に9時55分まで集合してください、10時より講習開始です。

【申込方法】

1. 申込書を下記へ郵送、FAX をお願いします。

「説明会」にて申込書、費用をお受けすることができます。

〒 047-0042 小樽市末広町 29-12

角瀬 真知子 宛

TEL / FAX 0134-32-7463

※ 上記事務局は、オフシーズン中の事務局です。

2. ホームページ（申込フォーム）からの申し込み方法

スマートフォンから



PC から



支払い方法

郵便局の振替（払込取扱票）でご入金下さい。

■ 払込取扱票に下記の事項を記入後最寄りの郵便局で払込して下さい。

- ① 口座記号（02780-6）口座番号（10720）右詰めで記入
- ② 「金額」は受講希望の料金の総額「加入者名」は小樽天狗山スキー学校
- ③ 「通信欄」には受講希望コース（期又は日時）、送金金額の内訳
受講者氏名（性別、学年）※申込者全員の氏名を記入

■ 払込手数料は各自、ご負担願います。

■ シーズン会員申込の方で分割払いを希望の方は事前にご相談下さい。

諸注意事項について

(1) 保険について

当校の受講生は、団体総合補償制度費用保険に加入しています。

当校の管理下においての事故、怪我などは加入している保険の範囲内でのお支払となります。

■ 死亡・後遺障害 413 万円・ケガの場合入院日額 2,000 円・通院日額 1,000 円

※ 上記以外の治療費等の支払いについては対象となりませんので、別途、各自で十分な保険に加入していただくようお願いします。

※ 講習時間外及び講習から離れて滑る場合（自分で、家族と）は、スキー学校の傷害保険の対象となりませんのでご注意ください。

(2) 早退、遅刻について

■ 都合によって、午前で帰宅する場合には担当教師か事務所に申し出てください。また、午後から参加する場合も必ず事前に事務所に申し出てください。

(3) スキーの保管について

■ 保管場所の施錠は通常 16 時 00 分です。講習終了後は、スキーの出し入れはできません。予定のある時は事前に持ち帰ってください。（特にスキー授業のある週）

(4) 当校の使用について

■ 荷物の取り扱い

- ・ シーズン会員の人は個人ごとの棚を決めますので、整理整頓して荷物を入れてください。
- ・ 各自の荷物には必ず名前を記入して下さい。
- ・ 荷物は大きくて棚に入りきらない場合は、棚の上に置いてください。

■ 休憩室の利用

- ・ 昼休みの休憩は、本校の休憩室及び「天狗亭」の休憩室を利用して下さい。
- ・ コロナウイルスの感染防止のため、色々な約束事を守って利用してください。
- ・ みんなの休憩室です。譲り合って使いましょう。
- ・ 食事の後片付けはきれいにし、忘れ物のないようにしましょう。また、自分のごみ箱は設置していませんので、自分のごみは各自持ち帰っていただきます。
- ・ 飲み物は、自動販売機や水道はありませんので各自で用意してください。
- ・ VTR 再生専用のテレビが設置されています。勝手に触れないで下さい。
- ・ トイレは、ロープウェイ乗り場、「天狗亭」のトイレをご利用下さい。

■ スキー・ストックの保管

- ・ スキー・ストックの保管は、指定された自分の番号の所にしまってください。
- ・ スキーの巾が広くて立たない時は、事務所に申し出てください。

■ スキーのチューンナップ

- ・ 本校の会員を対象に小学生 1,500 円中学生以上 2,500 円のサービス価格で行っています。
必要に応じて、ご利用下さい

★ 生徒で各自スキーにワックス塗りを希望する方は 2 階チューンナップ室は、使用可です。
(受付に申し出下さい)

安全にレッスンを受けるために

(事前に家庭で話し合しましょう!!)

安全にレッスンを受けるために次のような事を守りましょう。

- ① レッスン前に下記の「事前準備」に記載されたことを確認して於いて下さい。
- ② レッスンの始まり、終わりは大きな声であいさつして下さい。
- ③ リフトの乗車は**教師や係員の指示**に従って正しく乗りましょう。
(ア) リフトに乗車する時は、横は入りなどせず順番に並び、ふざけてリフトをゆすったりしない。
(イ) ペア-リフトに乗車した時は安全バーを降ろし、正面を向いて乗車して下さい。
(ウ) 乗車中は足を降って搬器を揺らしたり、後ろを見たりしないようにしましょう。
- ④ レッスン中は教師の**指示に従って滑走**しましょう。(自分勝手な滑りをしない)
(教師は班の技術レベル、気象やゲレンデ状況を配慮してコースを決定しています)
- ⑤ **レッスン中は指示された滑り方をできるように努力**しましょう。(早く上達できます)
- ⑥ 滑走途中に止まる時は、ゲレンデの脇に止まります。指示された通りに整列して下さい。
- ⑦ レッスン中に**体調が悪くなったり、ケガをしたり、寒くなったり**した場合は直ぐに担当教師に申し出て下さい。

事前準備 (ご家庭) について

- ① 講習の際、健康等に配慮しなければならない事情があれば事前にご相談ください。
- ② 所持品は**スキー**(身長より短い長さのもの) **ストック**(雪面に刺した時肘が直角になるもの) **スキー靴**(厚手の靴下を履き、足の大きさにフィットしたもの) **手袋**(濡れにくい素材のもの) **帽子**(ヘルメットが望ましい)、**ゴーグル**、**ウェア**等スキーを行うに必要な用品。スキー板と靴は**金具の調節**によりきちんと装着しているか確認して下さい。また、悪天候や汗をかくこともあるのでタオルと替えのシャツを持参させて下さい。
- ③ 受講の際「名札」をウェアにつけて下さい。「ジュニアチーム・シーズン会員」はネームプレートを、その他の会員は事務所で作成した名札を着用し、講習終了後担当の教師又は事務所に返納して下さい。
- ④ 昼食は近くに食堂等がないので弁当を持参し 1F 休憩室、「天狗亭」をご利用ください。
- ⑤ 昼食を昼休みに届けるご家庭については、駐車場の車内で摂ることをお勧めします。
- ⑥ 本校では送迎バスはありません。送り迎えについては事故に遭わないようにご指導下さい。
- ⑦ 悪天候等により、リフトの運休などがあった場合はオープンチャットで、お知らせします。



今年もいっしょにスキーがんばろう！
待ってるよ！