

みうら こうた

三浦豪太と楽しむ

# 大人の スノーライフ

in APPII 2016



**三浦 豪太**

(みうら こうた)  
プロスキーヤー、博士(医学)/pHD。  
\*他プロフィールは裏面をご覧ください。



**中島 英臣**

(なかじま ひでとみ)  
大鰐スキースクール校長、ミズノアドバイザー・プロスタッフ・SIA常務理事・SIA総務部長・国際職業スキー教師連盟会員・日本体育協会公認スキーマスター教師・スキー上級教師・SIAイグゼクティブとして活躍中。



**斎藤 文明**(さいとう ふみあき)

イーハトーヴォ安比高原自然学校校長、安比スキースクールSIA校長、日本山岳ガイド協会登山ガイドステージII・スキーガイドステージII、日本職業スキー教師協会(SIA)ステージIII他。安比、八幡平エリアの自然を舞台に様々な活動をしている。

冬の自然の中で新たな仲間との交流を深め、健康で楽しいスキーをしましょう

これまで培ったスキー経験を活かして、より楽しいスキーをしましょう。プロスキーヤーで抗加齢医学分野の博士でもある三浦豪太氏と大鰐スキースクール校長の中島英臣氏、イーハトーヴォ安比高原自然学校校長の斎藤文明のベテランスキー講師が、充実したスノーライフを送るために、安全で健康的なスキーをご提案します。

今回の「大人のスノーライフ」では、ターンコントロールや転倒しないスピードで1km~2kmと長く滑るコツなどを習得。スキーをしながら仲間との交流を深め、いつまでも元気に楽しめるスキーを学びます。

## スケジュール

**2/19(金)**



9:00~12:50 ..... 受付 イーハトーヴォ安比高原自然学校にて(ホテル安比グランド本館1F)  
13:00~..... 開会式 準備体操  
13:30 ..... レベルに合わせクラス分けをして、スキー(1クラス 6名程度)  
15:45 ..... 終了後、集合・解散 ご夕食は各自で  
20:00~21:30 ..... 三浦豪太「スキーと健康」講演会(大人のスノーライフ参加者は無料)

**2/20(土)**



9:00~ ..... 集合・準備体操  
9:20~11:30 ..... スキー  
11:45~13:00 ..... 昼食およびレッスンの振り返り  
13:30~15:30 ..... スキー  
15:45 ..... 終了後、集合・解散  
18:30~20:30 ..... 交流パーティー(夕食)  
途中撮影したビデオなどを見ながら、振り返りをします。



**2/21(日)**

9:00~ ..... 集合・準備体操  
9:20~11:30 ..... スキー  
11:45~13:30 ..... 昼食およびレッスンの振り返り、閉会式

## 参加・お申込み要項

- 対象者：中級者以上(ハヤブサコース上部程度をゆっくり開脚パラレルで滑り降りられる方)の大人のスキーヤー
- 参加費：66,000円  
ホテル安比グランド本館2泊、朝食2回、昼食2回、夕食2回(2/20のパーティ代含む)、2/19~21の講習代
- 現地参加の方(ご宿泊は別でご用意されている方)は3日間40,000円  
昼食2回、2/20(土)のパーティ代(飲食代含む)、2/19~21の講習代(夕食券をお持ちの方は割引あり)  
※どちらもリフト券は含みません。
- 定員：各日18名
- お申込み：2/16(火)の17:00までにイーハトーヴォ安比高原自然学校にお申込みください。  
※但し、定員になり次第締切

お申込み・お問い合わせ★イーハトーヴォ安比高原自然学校 TEL:0195-73-6228

