

初心者から指導員レベルまで、スキーターンの本質を論旨明快な説明と模範演技でお教えします。

「準指導員検定一発合格」実績等、豊富な指導経験あり。認定/準/正指導員他各種検定に完全対応します。

(2024年まで「SNOVA 新横浜」のスクールに所属していましたが、この度、外部講師として教えることとなりました。)

マンツーマンが基本のレッスンです。レッスン料は¥4,000/時間から(「SNOVA 新横浜」で実施の場合)

【例外】：スキー初めの場合：¥5,000/時間(最初の2時間のみ)

認定/準/正指導員検定受験対応の場合：¥5,000/時間

【インストラクター】：大島啓太郎

所属：北海道小樽スキー連盟 & 神奈川県スキー指導員会

資格：SAJ 正指導員、B級検定員、通訳案内士、英検1級等多数

東大卒。英語によるスキーレッスンの実績も多数。



【詳細・連絡先】 → <http://oshimalesson.com>
Email: oshimalesson@gmail.com



【過去の受講者の声】(アンケートからの抜粋)

「全くの初心者なので最初は少し怖かったが、大島先生のサポートのおかげで終始楽しく滑る事ができました。」

「後ろ重心でやってきたスキーは誤っていたという根本的な事を一度のレッスンで認識できました。」

「大島コーチのおかげで、準指導員を取ることができました。指導員も取りたいのでよろしくお願いします。」

「理論的で、素晴らしいです。」

【お勧めのコース】 *表示は大島スキー塾へのレッスン料。入場料等の支払は「SNOVA 新横浜」へ別途です。

① スキー初めてコース 2時間 10,000 円/人

【レッスン内容】

- ・スキー用具の説明と取扱い方法(着脱、運搬等)
- ・雪上での移動(歩行、方向転換、斜面登行)
- ・プルーク姿勢で直進の斜面の滑走、停止
- ・転倒からの起き上がり方
- ・プルーク姿勢で斜面最上部からの連続ターン(「プルークボーゲン」、可能な場合に限る)
- ・ビデオ撮りによる講評

② パラレル攻略コース 2時間 8,000 円/人

【レッスン内容】

- ・適切なスキー用具の説明
- ・パラレルターンメカニズムの明確な説明
- ・パラレルターン攻略のために必要な意識付け
- ・パラレルターン攻略のための練習プログラム(複数のアプローチ方法を紹介)
- ・パラレルターン攻略に必要な身体特性
- ・ビデオ撮りによる講評

③ 各種指導員受検コース 1時間 5,000 円/人

【レッスン内容】 受検経験による裏付けあり

- ・受検の際の心構え
- ・望ましいスキー用具
- ・各種目毎に
 - ・見せるべきポイントとその滑りのコツ
 - ・NGポイント
- ・ビデオ撮りによる講評

*このレッスンは、パラレルターンで滑れることを保証するものではありません。

*どのように考え、どのように練習すれば、パラレルターンができるようになっていくのかをお教えします。このレベルになると自主練習が必須です。

*パラレルができずに、スキー人生を終える方が沢山います。その打開のためのお手伝いをします。