

初心者から指導員レベルまで、スキーターンのメカニズムを論旨明快な説明と模範演技でお教えします。豊富な指導経験。スキー初めて、久しぶりのスキー、各種検定に完全対応。準指導員検定一発合格実績あり（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】：スキー初めて、又は、大島スキー塾受講初めての場：¥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、他資格多数

東大卒。英語によるスキーレッスンも実施、実績豊富



**【詳細・連絡先】** → <http://oshimalesson.com>  
Email: [oshimalesson@gmail.com](mailto: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。」  
「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。」  
「1回レッスンの後、すぐ2回目を予約受講しました。もっと早く受講すればよかったと思う位良かったです。」  
「滑るときの姿勢や曲がり方について、具体的な問題点や解決策を論理的に説明いただきました。丁寧にご指導いただき、おかげ様で安定した姿勢ですべれるようになりました。これからもまたよろしくお願いします。」  
「身体の向きや重心の位置、足の使い方をとても丁寧に指導してくださいました。表面的に「ここをこうしましょう」というと形だけ直すのではなく、動きの意味を根本から理解させてくれる指導だと感じています。確実に上達できる手応えを感じています。」

**【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）
- ・プルーク姿勢での斜面の滑走、停止（直進）
- ・転倒からの起き上がり方
- ・可能な場合、プルーク姿勢での連続ターン
- ・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、NGポイント
- ・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

\*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。

\*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。