

令和6年度

# スキー研修の手引き



国立乗鞍青少年交流の家

## 目次

1. スキー研修の事前準備から退所までの流れ	P1
2. スキー研修	
(1) スキー研修の意義	P2
(2) スキー研修の班編成	
(3) レンタルスキー・スノーボードについて	
(4) リフトの利用について	
(5) 服装等について	P3
(6) 指導員について	
(7) 健康管理・事故対応について	
(8) 近年の平均外気温	P4
(9) 近隣のスキー場について	
<b>【参考】</b>	
1. スキー研修の展開例	P5・6
2. スキー研修を行うためのチェックリスト	P7・8
3. 各種料金・連絡先一覧	P9
4. スキー乾燥室配置図	P10

1. スキー研修の事前準備から退所までの流れ

期 日	確認事項、提出書類など □は要提出(スキー研修提出物一覧参照)	Ex. 1月15日から 2泊3日で利用の 場合
利用日2か月前 の月末	活動プログラムの決定 □利用申込書・参加者名簿・食事等申込書の提出	11月30日
申込書12月10日~	班編成 □スキー指導員の申込(「スキー・スノーボード指導員 FAX 申込用紙」にて) ※利用なしの場合は不要・電話対応 12月20日~	
利用日1か月前	□レンタル用品の申込 (ウェア、スキー板、ブーツ等) ※利用なしの場合は不要	12月15日
入所3日前	□スキー研修指導者及びゲレンデ割振表 ※指導員を依頼しない場合は不要	1月12日
入所当日	□研修班別名簿(打合せにて提出) ウェアの受取 スキー板・スキーブーツ等の受取 ※16時までには終了するように計画を立ててください。(所要時間の目安:100人45分程度、200人90分程度)	1月15日 ※2日目になることも
研修終了日	レンタル用品の返却 ※スキー、ストックはスキー場、もしくは交流の家 ※スキーブーツは乾燥室 各種料金の支払い	1月16日 ※最終日まで活動する場合は17日

【注意事項】

○入所時間は9:00~16:00です。夜間、早朝の入所はできません。

夜間バスなどで移動して、早朝に到着するような無理な日程は、参加者のけがや病気、雪道での交通事故の原因につながりますので、ご遠慮ください。

○レンタル用品の返却方法

【スキー・ストック、スノーボード】実習最終日にスキー場、もしくは交流の家へ返却

【ブーツ】乾燥室に返却

○料金の支払い

【レンタルスキー・スノーボード・ブーツ】 (有)スポーツショップピネ等

【レンタルウェア】 レンタルのりくら等

【スキー指導員】 飛騨高山スキー学校

【スキー場リフト】 乗鞍高原管理事務所(スキー場管理事務所)

## 2. スキー研修

### (1) スキー研修の意義

スキー研修は、冬の乗鞍高原の自然と触れ合い、仲間と助け合い、励まし合いながら、楽しい雰囲気の中で、スキーを通じて協調性・社会性・自立心を身につけようとするもので、高い研修効果を挙げているプログラムのひとつです。

実施場所 青少年交流の家初心者用スキーゲレンデ、飛騨高山スキー場ゲレンデ等  
可能期間 12月中旬～3月末

### (2) スキー研修の班編成

- ・能力別、クラス別、男女別を基本とし、団体のねらいに即した方法で考えてください。
- ・一班の人員は、12～15名で編成してください。

※ただし、小学校低学年は、5～6名で、スノーボードの班は6～7名で編成。

- ・右の例を参考に、スキー指導員用の班別名簿カードを作成し、研修日当日の打合せで提出してください。

※ゼッケン番号が順番になるように、班決定後にゼッケン番号を記入してください。

のりくら中学校 1班			
番号	氏名	性別	
1	乗鞍 岳夫	男	
2	高山 都	女	

※縦9cm×横7cmで作成

### (3) レンタルスキー・スノーボード、レンタルウェアについて スキー研修提出物一覧を参考にしてください。

### (4) リフトの利用について ※もみの木リフトのみ稼働 <購入方法>

#### ① 直接リフト券売場で購入(小団体)

青少年交流の家のゼッケンを着用し、リフト券売場に直接行って購入してください。交流の家のゼッケンを着用している団体は、交流の家特別割引料金で購入できます。

※持参ゼッケンを使用する場合は、事前に乗鞍高原管理事務所にお問い合わせください。

#### ② リフト料金精算表を利用(学校団体など)

班別に研修する場合で、飛騨高山スキー学校指導員が付いているときに有効です。

※団体で自主指導をする場合や、スキー学校指導員と混在する場合などは、事前に乗鞍高原管理事務所にお問い合わせください。

### (5) 服装等について

・スキー研修中は、けがの防止のために、帽子・手袋・及び防寒具を着用し、目の保護のためゴーグルまたはサングラスの着用をお願いします(悪天候の際はゴーグルが望ましい)。

宿泊室を出るときから着用するよう徹底させてください(忘れるとスキー研修に入れません)。

・衣類等の乾燥は、宿泊室を利用ください(ゴーグルや手袋などの紛失防止のため)。

・団体ごとに色分けしたゼッケン(交流の家で準備)を全員に着用いただきます。終了後は、乾燥させて番号順に並べ、50枚を一組縛りにして事務室に返却してください。

(6) 指導員について

指導員の申し込みは、「スキー・スノーボード指導員 FAX 申込用紙」に必要事項を記入の上、飛騨高山スキー学校に、FAXにて提出してください(12月10日～)。

※FAX 送信後、人数を変更する場合は、速やかに飛騨高山スキー学校に連絡してください。

利用の3日前から、キャンセル料金が発生します。支払方法等については、飛騨高山スキー学校へお問い合わせください。

スキー研修当日に、指導員との打合せ(代表者1~2名、名簿持参)を行います。

<打合せ>会場はオリエンテーション室(会議室、喫茶談話室)

終日、研修実施の場合は、午前の部9:00 から、午後の部12:45 から

午後のみ、研修実施の場合は、13:00より

◆飛騨高山スキー学校

〒506-0815 岐阜県高山市岩井町 914

Tel・Fax 0577-31-1027(概ね12月10日~3月末のみ開設)

(7) 健康管理・事故対応について

<健康管理>

インフルエンザやノロウイルス等、感染症が流行している場合は、他団体への影響を考慮し、施設利用について慎重にご検討ください。

下痢、嘔吐、発熱の症状がみられる場合はノロウイルスが疑われます。おう嘔吐した場合は即座に交流の家の事務室へご連絡ください。なお、この場合の汚物の処理は、マニュアルに沿って行っていただきますので、交流の家職員の指示に従ってください。

事故の発生場所	連絡先	保険の請求について
交流の家ゲレンデ	交流の家	交流の家
飛騨高山スキー場	乗鞍高原管理事務所 (その後、交流の家へも連絡を)	乗鞍高原管理事務所

※飛騨高山スキー場での事故の場合、「スキー場入場者保険」が適用される場合があります。この場合は、パトロールの応急処置を受けていることが前提となります。

(8) 近年の平均外気温(令和5年12月~令和6年3月)

月		上旬	中旬	下旬
12月	6時平均気温	-2.4℃	-5.8℃	-7.3℃
	6時最低気温	-5.0℃	-11.0℃	-12.0℃
	12時平均気温	1.0℃	-4.8℃	-3.9℃
	12時最低気温	4.0℃	0.0℃	1.0℃
1月	6時平均気温	-7.3℃	-2.3℃	-10.7℃
	6時最低気温	-10.0℃	-10.0℃	-18.0℃
	12時平均気温	-3.7℃	0.8℃	-7.0℃
	12時最低気温	0.0℃	5.0℃	-1.0℃
2月	6時平均気温	-6.7℃	-5.5℃	-8.0℃
	6時最低気温	-10.0℃	-15.0℃	-13.0℃
	12時平均気温	-2.2℃	-1.6℃	-1.9℃
	12時最低気温	5.0℃	5.0℃	3.0℃
3月	6時平均気温	-1.0℃	0.7℃	3.0℃
	6時最低気温	-9.0℃	-7.0℃	-3.0℃
	12時平均気温	3.8℃	5.9℃	2.8℃
	12時最低気温	9.0℃	10.0℃	13.0℃

(9) 近隣のスキー場利用について

乗鞍交流の家に宿泊して近隣のスキー場(ほおのき平スキー場・高山市民スキー場)を研修場所として利用することは可能ですが、その場合「レンタルスキー等・レンタルウエア・スキー指導員」は各スキー場の業者に依頼、「食事等」は各スキー場ロッジの食事を注文してください。

<ほおのき平スキー場>

高山市丹生川町久手 447 片道約1時間30分

TEL:0577-79-2244 FAX:0577-79-2800

<高山市民スキー場(旧モンデウススキー場)>

高山市一之宮町 7846-1 片道約1時間30分

TEL:0577-53-2421 FAX:0577-53-2248

【参考】

1. スキー研修の展開例

【研修初日の流れ(午後から入所の場合)】

時間	場所や主な動き	留意点等
11:00	○休憩先のドライブイン、SA 等 ➡事業推進係(0577-31-1013)に電話	道路情報、参加人数の確認
12:00	○高山市内に入った時点 ➡事業推進係(0577-31-1013)に電話	積雪状況、下山バス状況などの確認 《注》青年道路第1ゲート 200～300m 手前から、 <u>携帯電話がつながらなくなります。</u>
13:00	○青少年交流の家到着 ➡代表者は事務室にて受付 ➡利用者は入所式の会場へ移動	駐車場でバスを降りてください。 ※玄関前は研修用バスのロータリーとなるため、乗り入れできません。
13:30	○入所式(事前に YouTube 動画をご覧ください。) ○レンタルスキー名札プレート配付	団体側で進行 レンタル業者から受け取り
14:00	○レンタルウェア合わせ	体育館でレンタルウェアを受け取り、宿泊室で着替える。
14:30	○スキー合わせ(事前に YouTube 動画をご覧ください。) ①【玄関】スキーブーツ受取 ②【乾燥室】スキーブーツの履き替え ③【玄関前広場】スキー板合わせ、ストック受取	各自2つの名札プレートを首にかけて移動(プレート1つは乾燥室の室内シューズの中、もう一つは、係員に見せてスキー板とストックと交換し、ウェアのポケットにしまう。) ※玄関前では安全上滑ることはできません。スキー合わせのみです。
15:30	○片付け 乾燥室へ行き、スキー・ストック、スキーブーツに名札プレートをかけ、決められた場所に整頓して置く	

【研修の流れ(終日活動の場合)】

時間	場所や主な動き	留意点等
8:30	○必要に応じて「野外活動届」を事務室に提出 (出発の30分前までに)	館内に残る者及び、スキー以外のプログラム(ソリ遊び、雪上運動会等)にて、そり・かんじき等の貸し出し物品を希望する場合 (返却は元の位置へ)
9:00	○朝の打合せ(オリエンテーション室) ①研修代表挨拶・研修のねらい [研修代表] ②スキー指導員挨拶 [主任指導員] ③打合せ 開校式、ゲレンデ割振り、 リフト使用回数、班分け基準 日程説明、諸連絡等	「研修班別名簿」の提出 ※①②は初日のみ
9:30	○開校式(つどいの広場等) 班ごとに整列 ①健康観察、用具・服装の点検 [研修代表] ②研修代表者 [生徒代表] ③指導員挨拶・指導員紹介 [主任指導員] ④日程説明、諸連絡等 [研修代表]	※②は初日のみ ※③は初日に必ず行い、2日目より変更者のみ紹介
9:40	○午前の部スキー研修 班ごとに準備運動をしてスキー研修を開始	※午前の最後に午後の部の集合場所の確認
12:30	○昼の打合せ(継続団体:喫茶談話室) ①進行状況の確認 ②午後の日程確認 [主任指導員] ③健康状態の把握等 [研修代表]	※午前に入所し、午後から研修開始の場合は、13:00よりオリエンテーション室にて「朝の打合せ」の内容で行います。
13:30	○午後の部スキー研修 各班、指導員の指示した時間・場所に集合	※健康観察
15:45	○片付け 乾燥室へ行き、スキー・ストック、ブーツに名札プレートをかけ、決められた場所に整頓して置く	

## 2. スキー研修を行うためのチェックリスト

### 【計画・事前準備段階】

- スキー研修のねらいの設定
- 「利用申込書」「参加者名簿」「食事等申込書」の提出（入所の2か月前の末日まで）
- バス（スキー場～交流の家の送迎を含む）の手配
- スキー研修班の編成（中学生以上は1班12～15名）（スノーボード班は、1班6～7名）
- レンタルスキー（ボード）の申込（スポーツショップイネ等）
- レンタルウェア等の申込（レンタルのりくら等）
- スキー指導員の依頼（飛騨高山スキー学校）

### 【下見・打合せ】

- 事前の打ち合わせ
- 普通食・弁当以外の注文がある場合の食堂と打合せ
- レンタルスキー・ウェアの受け取り、返却方法の確認

### 【事前の安全対策】

- 傷害保険（対人賠償付）への加入
- 飛騨高山スキー場の下見
- 緊急時の連絡先の確認と連絡網の作成
- スキー実習中のスタッフ配置（交流の家にも待機職員を配置）
- けが人の病院搬送の対応確認
- 参加者の保険証

### 【直前】

- 食数変更があった場合の連絡（交流の家にメールで連絡）  
食数の変更期限・・・普通食は1食前まで、鮭・のり・パン弁当、補食等は7日前の正午まで
- スキーレンタル用品に関わる研修生名簿の送付（スポーツショップイネ）
- レンタル関係で変更があった場合の連絡（レンタルのりくら等）
- 「スキー研修指導者及びゲレンデ割振表」の提出（入所の3日前まで）
- スキー研修班別名簿の作成（スキー研修当日）
- スキー指導員数の確認（変更は3日前からキャンセル料が発生します）

### 【入所】

- 出発前に利用者数等の連絡（道路状況等により到着が遅れる場合も）
- 安全通行確保のため、積雪状況や下山バス等の確認の連絡
- 到着時の降車位置の確認（玄関前には乗り入れできません）
- 入所式等の会場の確認
- 入所の受付（事務室にて）
  - ・提出書類：健康調査表、研修のしおり

- ・貸出物品：ゼッケン、スタッフ腕章、本部室鍵等
- ・緊急連絡先の確認

食数及び生産方法の確認(受付後、食堂事務室にて)

#### 【スキー研修】

- 事務室に「野外活動届」の提出(スキー以外の活動で貸出物品を希望する場合)
- スキー学校との打合せ(ねらいの確認、班別名簿の提出、開講式の有無、リフトの利用等)
- リフト料金の精算方法の確認(乗鞍高原管理事務所にて)

#### 【代表者会】

代表者1名は、代表者会に参加(16:40~オリエンテーション室にて)

#### 【退所】

- 食堂事務室にて精算
- レンタルスキー・ボード、レンタルウェア、リフト、スキー指導員の精算
- 部屋の点検(乗鞍青少年交流の家職員による点検)
- 退所手続き(事務室にて)

提出書類：利用団体票、傷病記録、アンケート調査票

返却物品：ゼッケン(通し番号で50枚を束にする)、リーダー室・本部室鍵等

### 3. 各種料金・連絡先一覧

#### ①各種料金表

##### <リフト料金>

種別	1日券			半日券		13回券	1回券
	小人 全日 (中学生以下)	大人 平日	大人 土日祝	小人 全日 (中学生以下)	大人 全日		
一般	1,040 円	1,040 円	1,880 円	520 円	1,040 円	1,250 円	130 円
交流の家利用者	1,040 円	1,040 円	1,040 円	520 円	520 円	1,250 円	130 円

##### <スキー指導員料金>

	通常		青少年交流の家	備考
一般指導(1人) (中学生以上)	半日	4,100 円	3,600 円	小グループの受付時間 午前 9:00~9:50 午後 12:50まで ※急な申し込みはご遠慮願います。
	1日	4,600 円	4,100 円	
団体指導	半日	22,500 円	22,000 円	
	1日	27,500 円		

#### ②各種連絡先

内容	連絡先	電話番号
宿泊予約等	国立乗鞍青少年交流の家	0577-31-1013
スキー指導員の申込等	飛騨高山スキー学校	0577-31-1027
リフト利用、スキー場での事故対応等	乗鞍高原管理事務所	0577-31-1020
けが、病気等	高山赤十字病院	0577-32-1111
	久美愛厚生病院	0577-32-1115

# スキー乾燥室配置図

令和 年 月 日

団体名	記号	番号	収容	靴棚
	I	1~20	40	1~10 11~20
	H	21~40 1~20	40 40	21~30 31~40 1~10 11~20
	G	21~40 1~20	40 40	21~30 31~40 1~10 11~20
	F	21~40 1~20	40 40	21~30 31~40 1~10 11~20
	E	11~20 1~10	20 20	11~20 1~10
	D	21~40 1~20	40 40	21~30 31~40 1~10 11~20
	C	21~40 1~20	40 40	21~30 31~40 1~10 11~20
	B	21~40 1~20	40 40	21~30 31~40 1~10 11~20
	A	11~20 1~10	20 20	11~20 1~10

スキー・ストック立て																				記号
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	I
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	H
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	G
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
柱																				E
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	D
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	B
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
柱																				A
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											

団体名	生徒	引率	合計
男			
女			
合計			

令和 年 月 日