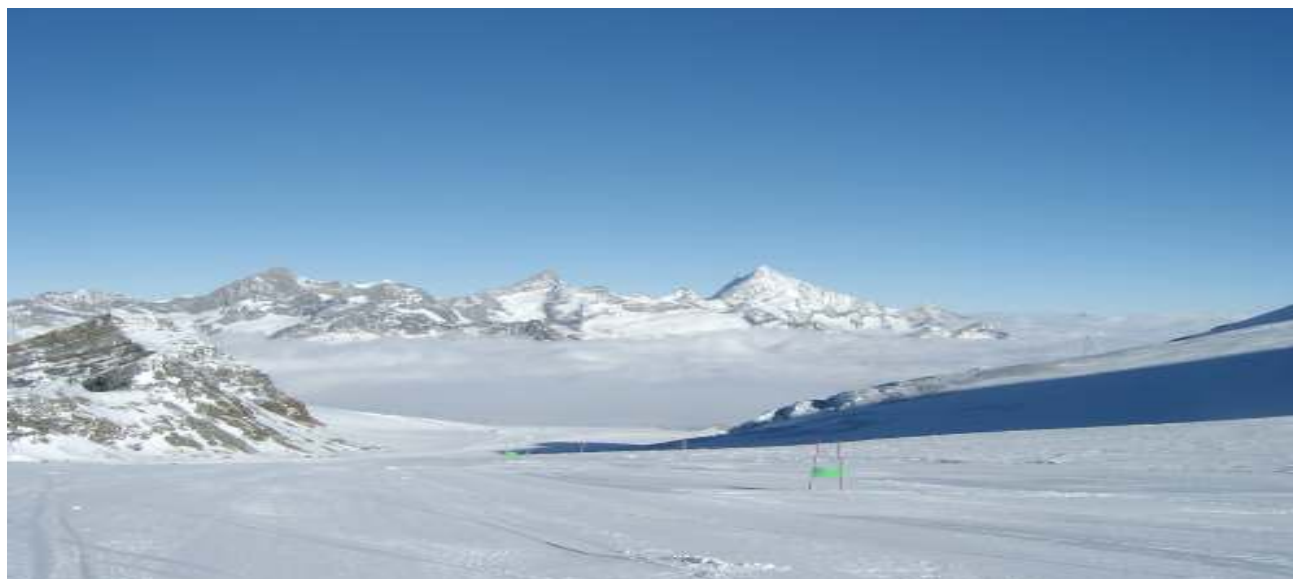


2018 海外スキーキャンプ ニュージーランド



❖ 真冬のニュージーランドの整った環境

日本で体験できない雪質で経験値を上げる

キャンプ開催地ニュージーランドポーターズスキー場は中斜面が平均して多くじっくり基本練習をする事が出来ます。各自の課題を焦らずシッカリと身につけていくことが、この時期にはとても大切です。

❖ 充実したトレーニング環境

午前 午後→スキートレーニング（基本はポーターズスキー場になります）

1日中たっぷりと滑り込み、夕方はミーティングをして技術的な理解を深めます。またホテル周辺のトレーニング環境も充実。コンディショントレーニングを行います。海外での長期トレーニングですので、心肺機能を高めながらのフィジカル面の強化にもつながります。

❖ 段階別コーチングの充実

それぞれの技術段階に応じて、海外・指導経験豊かな山下太門（オーストリア国家検定スキー教師）が指導いたします。現状の技術レベルから目標とする技術へ正しい指導を行います。

◇ ご旅行日程 ◇

期間：Aコース 8月6日（月）～8月28日（火）23日間 ￥728,000-

Bコース 8月11日（土）～8月28日（火）18日間 ￥632,000-

Cコースは期間内フリープランご自身のアレンジ日程 ★お見積もり致します。

含まれるもの：往復航空券代、燃料税、保安料金、現地空港税、ホテルまでの往復交通費、宿泊費（2食付）
コーチングフィー、リフト券代、バーン代、スタッフ経費等、★オールインクルーシブコースです。

参加対象者：ポール経験者及びスキー中級以上

★子供料金が適用になります。11歳までの方は空港税含み上記料金子供料金割引になります。

*成田空港または羽田空港発着（往路は曜日によって成田か羽田のいずれか）

*フライトスケジュール及び経由地等の変更の場合がございますがあらかじめご了承下さい

★滞在ホテル★ Smylies Hotel

YHA Springfield, Main Road, Springfield, Christchurch - Canterbury, New Zealand.

Tel (0064)3-3184740 Fax (0064)3-3184780

stay@smylies.co.nz

*クライストチャーチ空港から約1時間程度

企画：ホップスポーツアカデミー

長野県北佐久郡軽井沢町長倉 3863-2 (tel)0267-45-8912 fax0267-45-2143 担当：山下

(株)ホップインターナショナル mail@hop-international.com

旅行手配先 株式会社 エイチ・アイ・エス

千葉本店営業所 小林 雅樹 千葉県千葉市中央区富士見2-3-1 塚本大ビルディング1階

TEL 043-225-4471 / FAX 043-225-4102

e-mail kobayashi.masaki@his-world.com

◇キャンプ内容詳細◇

夏休みを利用したニュージーランドアルペンスキーキャンプです。

◎**専門スタッフによる指導**ホップスポーツアカデミー AUSTRIA SKI SEMINAR 夏の海外キャンプはそれぞれの技術段階と目標に応じて、ポール・フリーのプログラムを効果的に指導いたしますので、シーズンに向けてのレベルアップが望めます。私達は長期的育成を目標にしておりますので、指導内容・段階が分かるよう、キャンプ後コーチの指導カリキュラムの報告を行っております。より充実したキャンプにするため、現在のスキーの取り組みや目標とされていることなど、何かございましたら事前にお聞かせ下さい。コーチとお客様とのコミュニケーションの充実は、上達に大切なものと考えます。

◎**トレーニング環境** 午前午後雪上でのスキートレーニング、夕方は技術ミーティングと、コンディショントレーニングを行います。スキーだけでなく、あらゆる運動能力を高めていく事は、結果的にスキー技術のレベルアップにつながります。

★キャンプ中のトレーニングスケジュール例★

時刻	行程	内容
6:00	起床	
	朝の散歩	体操をして体を起こしましょう
6:30	朝食	シッカリ食べてトレーニングに備えます
7:00	ホテル出発	スキー場へ40分 9:00-15:00 雪上トレーニング
12:00-13:00	昼食	スキー場でお昼を食べます
	フリータイム	休養、勉強など、自分の時間です 17:00-18:00
16:00	ミーティング	今日やった自分の練習を振り返り、明日の目標を立てます
	コンディション・トレーニング	トレッキング、時にはサッカーなど イメージトレーニング
18:00	夕食	ホテルにて夕食があります。沢山食べて次の日に向けて頑張りましょう。
19:00-	フリータイム	勉強や、自分のビデオを見たりします・・・早めに就寝



◇お申し込み方法◇

- | |
|-----------------------------|
| ① インターネットでご予約
お問い合わせ下さい。 |
|-----------------------------|

①の場合

ホップスポーツアカデミー AUSTRIA SKI SEMINAR HPのお申し込み画面スクールから
austski-hop.hop-international.com ご連絡受け取り次第、申し込みフォームをお送り致します。

◇お問い合わせ◇

資料請求及び、ご質問はこちらまでどうぞ。

〒389-0111

長野県北佐久郡軽井沢町長倉 3 8 6 3-2 (tel/fax) 0267-45-8912

(E-mail) mail@hop-international.com

,担当:山下まで

◇キャンプに必要なもの◇

- パスポート（有効期限が帰国日まで6ヶ月以上のもの）
- スキーウエア（ハーフパンツ・ミドラーなどでもトレーニング可能ですが、急に天候の変化も予想されますのでウエアはご用意下さい。）南半球は日本と季節が反対です。夏は真冬になります。
- スキー道具（GS/SL板・ブーツ・ストック・ヘルメット・レーシングワンプ・タイツなど）
- 着替え（下着・シャツ・靴下・Tシャツなどの普段着）
（長袖や薄手のセーターなどもご用意下さい。）
- 洗面道具（シャンプー・リンス・石鹸など）
- タオル（バスタオル・トレーニング用のミニタオル）
- トレーニングウエア（運動に適したもの）
- シューズ（運動に適したもの）
- 常備薬
- 緊急連絡先（本人携帯用）
- 救急カード（英語で氏名・年齢・血液型・持病の有無を記入し、ウエアに入れて下さい）

- お小遣い（現地での昼食代、土産代、飲み物代など）
- 海外旅行保険（加入は各自で必ず手続き下さい、加入していない場合は参加出来ません）
- ゲーム（DS、PSP等）は持ち込みを禁止致します。
- 勉強道具（学校に勉強道具、ミーティング用のスキートート）

◇ 機内の持ち込み方法◇

チェックインの際にウェイトが基本枠23キロ（エコノミーの場合）とスキー2台（1台目無料）、ストック2本でほとんどが取られてしまいます。他に23キロのスキーバッグもしくはスーツケースの23キロ×2個までが許容範囲となります。（23キロは厳守して下さい！）

スキーケース1台、機内持ち込み用の大きなバッグもしくはリックにある程度入れてもらいウェイトをオーバーしないように工夫して下さい。ブーツは外に出して機内に持ち込めます。

どうしても、もっと荷物を持って行きたいと思っている方は、郵便局の国際宅配便がありますので、そちらからオーバーキロ分を送る事をお勧めしています。1キロ約1000円で、3日-7日で到着します。詳しくはお近くの郵便局に直接お問い合わせください。

☆チューンナップ用品は各自：スクレーパー、ブラシ、ワックス等は各自で持って行って下さい。アイロン、バ이스台、バイス、サイドチューン用具は各参加者に割り振りして持って行っていただきますのでご協力お願い致します。

◇出発に関して◇

出発の際は出発の3時間ほど前に到着して羽田空港国際ターミナル、成田空港の場合も ニュージーランド航空チェックインカウンター前に集合して下さい。