

## レベルガイド



| スキー              | 現在のレベル   | レッスンの目標  | 滑走コース                                       |
|------------------|--|--|---|
| レベル1+A8:A14-初級   | スキー初心者。前に進むこと、自分自身で止まることができない。                             | きちんと停止ができ、ターンが1回できる。   | 緩斜の初心者コース、マジックカーペットを使用した初心者コース。             |
| レベル2-ターンの習得      | 緩斜面で八の字でスムーズに停止、ターンが一回できる。                                 | ターンをつなげることができ、スピードのコントロールができる。   | 緩斜の初心者コースをスムーズに滑走できる。リフトを使用して初心者コースに挑戦したい。  |
| レベル3-連続ターン       | 八の字でスピードをコントロールしながら、連続ターンができる。                             | ターン前半にスキーを平行にすることができる。サイズや形の違うターンができる。                                   | リフトを使用しての初心者コースの滑走ができ、同レベルの違ったコースに挑戦したい。    |
| レベル4-より高度なターンの習得 | 大小様々なターン、パラレルターンができる。                                      | 様々なコースや雪質でのパラレルターンの上達、またポールプラントの習得。                                      | 大体的な中級者向けコースで滑走できるが、より高度な中級者コースはまだ難しい。      |
| レベル5-中級          | ポールプラントをしながら力強いパラレルターンができ、全ての中級者向けまたはいくつかの上級者コースを滑ることができる。 | パウダー、小回り、カービング、モーグルや非圧雪コースなどの様々な雪質や斜面での滑走方法を学ぶ。                          | 中級者むけまた比較的優しい上級者向け斜面の滑走、非圧雪斜面について学ぶ。        |
| レベル6-上級          | 様々な斜面やコース、コンディション下でスムーズに滑走できる。                             | 急斜面やツリーラン、非圧雪コース、フリースタイルでの技術に磨きをかける。                                     | 圧雪、非圧雪のエキスパート斜面を様々なコンディション下で滑走できる。          |
| レベル7-エキスパート      | 様々な雪質の斜面を高速で滑走できる。パウダースノーでの滑走経験が十分にあり、更にレベルアップがしたい。        | サイドカントリー、バックカントリー、タイトなツリーラン、クリフからのドロップやフリースタイルスキーなど、より高速での滑走、さらなるレベルアップ。 | アグレッシブかつしっかりとコントロールしながらオフピステを様々なスピードで滑走できる。 |

| スノーボード           | 現在のレベル  | レッスンの目標   | 滑走コース                                       |
|------------------|---|---|---|
| レベル1-初級          | スノーボード未経験。自分自身で止まることができない。                                | 横滑りしながら行き先をコントロールできる、つま先・かかとそれぞれのエッジを使用して止まることができる。                           | 緩斜の初心者コース、マジックカーペットを使用した初心者コース              |
| レベル2-ターンの習得      | ターンの習得 / スムーズに横滑りができる、つま先・かかとそれぞれのエッジを使って進行方向のコントロールができる。 | アシスタントなしでシングルターンができる。   | 緩斜の初心者コースをスムーズに滑走できる。リフトを使用して初心者コースに挑戦したい。  |
| レベル3-連続ターン       | 連続ターン / 初心者コースでターンを連続してできる。                               | スムーズに連続ターンのコントロールができる。より難しい初心者コースでの滑走に挑戦する。                                   | リフトやマジックカーペットを使用しての初心者コースの滑走。               |
| レベル4-より高度なターンの習得 | 初心者コース内でスムーズに連続ターンをコントロールできる。リフトに乗れる。                     | 様々なサイズのターンを習得し、基本的なフリースタイルを学ぶ。  | 全ての初心者コースでの滑走ができ、優しい中級者コースに挑戦したい。           |
| レベル5-中級          | 全ての中級者コースにて連続ターンを用いて滑走できる。様々なコンディション下での滑走方法を習得中。          | パウダー、小回り、非圧雪コース、パークでの滑走を学ぶ。   | 全ての中級コース、ビギナーパーク、比較的優しい上級者コース、非圧雪コース。       |
| レベル6-上級          | 様々なコンディション下において、上級者コース、パークでの滑走できる。                        | 急斜面やツリーラン、非圧雪コース、フリースタイルでの技術に磨きをかける。  | 圧雪、非圧雪のエキスパート斜面を様々なコンディション下で滑走できる。          |
| レベル7-エキスパート      | 様々な雪質の斜面を高速で滑走できる。パウダースノーでの滑走経験が十分にあり、更にレベルアップがしたい。       | サイドカントリー、バックカントリー、タイトなツリーラン、ドロップやフリースタイルスキーなどバリエーションを広げたい。高速での滑走などさらなるレベルアップ。 | アグレッシブかつしっかりとコントロールしながらオフピステを様々なスピードで滑走できる。 |