

初心者大歓迎！

歩くスキー♪

第3回

クロスカントリースキー 体験教室

日時 2022年

1/23(日), 2/20(日)

(荒天時、雪不足以外は開催いたします)

※新型コロナ感染状況により中止することもあります

参加費
無料!

場所

デイリー郡上 牧歌の里
クロスカントリーコース

定員

両日とも20名

(希望者多数の場合は抽選となります)

スキー板、スキー靴、
ポール(ストック)
レンタル無料!

ご存じですか？ クロスカントリースキー！



クラシカル走法

2本の溝の中を滑り
スキーを左右に平行に
保ちながら、交互または
左右同時に
前進する走法。

フリー走法

スキーを逆ハの字に開き、
片足で雪面をキックし、
もう片方の足で滑る動作を
交互に繰り返す
スケーティング走法



場 所

デイリー郡上・牧歌の里クロスカントリーコース
(お車は『牧歌の湯』駐車場をご利用ください)

日 時

令和4年
1/23(日) 2/20(日)

スケジュール

受付 9:30～
体験会 10:00～12:00
終了 12:30

参加人数

両日とも定員20名

※希望者多数の場合は抽選となります。抽選の有無にかかわらず
申込の方全員に1月開催は1/22まで、2月開催は2/19までに
メールにてお知らせします。



参加対象

県内小学生・中学生

参加費

無料 (傷害保険料、道具レンタル等、一切無料です)

申込締切

1月開催分: 1/19(水) / 2月開催分: 2/16(水) 必着

そ の 他

- ・体調のすぐれない方、熱のある方の参加はお断りすることもございます。
- ・持ち物: スキーウェア一式、飲み物(スポーツドリンク)、着替え
- ・開催日前日に岐阜県スキー連盟HPにて、開催可否を掲載しますので必ずご確認ください。 <http://www.ski-gifu.jp/>
- ・クロスカントリー道具、特に靴のサイズ合わせに時間を要しますので早めにお越しください。



お申込みはこちらのQRコードから▶

※本年度よりFAX、郵送での申し込みではなくなりました。

【申込締切り】

1/24(日) 開催分: 1/19(水) 必着

2/21(日) 開催分: 2/16(水) 必着



注意事項

- 1) 講座中の事故等につきましては、保険の適用範囲内で保障しますが、それ以上の保障はしかねます。
- 2) 送り迎え、道中は参加者の責任でお願いいたします。
- 3) 記録、宣伝のため、スキー教室の写真を使用させていただきます。

お問合せ

岐阜県スキー連盟 競技部 090-1091-0479 (担当: 南直樹) (受付時間: 12:00～20:00)