Session Menu　2023/24　<25th Anniversary !!>

オープニングセッション　11 月中旬～11 月下旬　＊パウダー率：0%

オープニングウィーク　11 月中旬～11 月下旬　＊パウダー率：0%

とりあえず足慣らしです。ゲレンデ練習の前の予備練習です。アイスクラッシャーの雪で、コース幅の狭いゲレンデでの肩慣らしとなります。まずは道具のチェックと滑走感覚の呼び戻しがポイントです。ゲレンデ基本練習をしっかり行うため、一足早く始めてみましょう。できるだけたくさん滑ります。
菅平スキー場で午前（9：00～12：30）または午後（11：30～3：00）のみのレッスンとなります。リフト券は事前予約購入となります。上田駅までの送迎も可能（条件あり）です。**ゲレンデ用のスキー（ストック）は無料で貸し出し**ます。宿泊ご希望の場合はお問い合わせください。**かぐらスキー場がオープンとなるまでこちらでのレッスン**を予定しています。

ウォームアップセッション　11 月下旬～12 月下旬　＊パウダー率：20%

ウォームアップウィーク　11 月下旬～12 月下旬　＊パウダー率：20%

ゲレンデで基本練習を行います。パウダーや深雪滑走の為の、基本運動やスキー操作の練習です。足慣らしを重視したカリキュラムは、リズム、バランス、スピードをテーマに展開されます。基本をしっかり身につけて、パウダーシーズンを迎えましょう。スキーはゲレンデ用または春山用（センター幅　85mm 前後）をご用意ください。レンタル（有料）があります。
この期間は、携行品（ビーコン、ショベル、プローブ）の取り扱いの講習が可能です。また、**特別携行品**（スキークランポン、アイゼン、ピッケル）の事前トレーニングも可能です。お問い合わせください。
12 月下旬にまとまった降雪がある場合は、参加者のリクエストにより第5リフト上部（ハイクアップ）でのノートラック滑走が可能です。お問い合わせください。

パウダーセッション　1 月上旬～3 月下旬　＊パウダー率：50-70%

パウダーセッションウィーク　1 月上旬～3 月下旬　＊パウダー率：50-70%

いよいよリフトアクセスの「楽々パウダーセッション」が始まります。パウダーを上手に滑れるようになるには、様々なシチュエーションをたくさん経験することです。1月1日から運行予定の「第5ロマンスリフト」を最大限活用することで滑走本数と距離を稼ぐことができます。繰り返し滑ることでパウダー滑走が自然に上達します。楽しくなれば、上達スピードが上がります。ノートラックエリアでシュプールを刻みましょう！
基本的には**ノーハイクリフトアクセスサイドカントリー**を楽しみます。コンディションによっては、15-30 分のハイクアップを行う場合があります。運が良ければ3月でもノートラックパウダーに巡り合えます。

ディープパウダーセッション　1 月中旬～2 月中旬　＊パウダー率：80-95%

ディープパウダーウィーク　1 月中旬～2 月中旬　＊パウダー率：80-95%

真冬のディープドライパウダーを狙います。パウダーの醍醐味は深雪を身体全身で体感することです。慣れないうちは、足元に絡みつく深雪でバランス保持が難しいものです。浮遊感や抵抗感に慣れてくるとパウダー滑走が本当に面白くなります。冷えて柔らかいふかふかの雪が次々と降り積もる好条件はこの時期しかありません。その日の一番いいコンディションの最高のシーンへご案内します。パウダー、深雪が苦手な方もレベルにあったシーンで楽しむことができます。その日、そのシーンは、「1 本勝負」です。シルキースノーを当てに行きましょう。
基本的にはノーハイクリフトアクセスサイドカントリーです。コンディションによっては、15-30 分のハイクアップを行う場合もあります。

登り入門かぐら春山ツアー　3 月中旬～4 月中旬　＊パウダー率：5-15%

登り入門かぐら春山ウィーク　3 月中旬～4 月中旬　＊パウダー率：5-15%

春山のザラメを狙って登ります。パウダーに当たる可能性もありますが、季節が変わって春のザラメもパウダー同様に楽しめます。本格的な春山の登り練習もこの時期から取り組みましょう。ノートラックのザラメは、早朝一番乗りのゲレンデパックコースと同等の爽快感です。参加者のリクエストに合わせて登る量を調整できます。ギアについての相談も承ります。

リクエストセッション　4 月初旬～5 月下旬　＊パウダー率：5%

参加者のリクエストにお応えするセッションです。かぐら基本練習（ゲレンデ）、霧の塔 BC ツアー、奥只見サイドカントリー（3月下旬オープン）、至仏山 BC ツアー（期間限定）、立山 BC ツアー（4月中旬開始）、千畳敷 BC ツアー、乗鞍 BC ツアーの中からお選びください。それぞれの場所で、様々な滑走が楽しめます。春山ツアーでは幻の？コーンスノーに出会えるかもしれません。

- **かぐら基本練習**：ゲレンデでのシーズン終盤基本練習の講習が可能です。少し疎かにしていたウィークポイントを調整して、春の BC ツアーでの滑りをワンランクアップしましょう。
- **霧の塔 BC ツアー**：登りの難易度が低いので、BC 入門として最適です。なんといっても、登った距離の3倍滑走できるところが魅力です。頂上付近は広々としたオープンバーンです。
- **奥只見サイドカントリー**：ゲレンデ内のブナ林ローラーコースター（斜面変化）で対応力を磨きます。ポジション強化が狙いです。リフトアクセスで効率の良い繰り返し練習ができます。ゲレンデ用スキーで参加可能です。参加費は変わりませんが、交通費が若干かかります。
- **至仏山 BC ツアー**：GW 期間中しか滑走できない特別なエリアです。登りの難易度は中くらいですが、移動時間が少し長く滑走距離が少し短めです。広大なオープンバーンが魅力です。

- **立山 BC ツアー**：やっぱり立山！です。登りの距離と難易度は多彩な滑走エリアが調整可能にします。BC 腕試しには最適です。帰りのタンボ平の滑走（状況により滑走不可の場合あり）は、充実、満足、おなか一杯になれます。
- **千畳敷BCツアー**：バスとロープウエイで一気に2600mへ移動します。駒ヶ根市内を眼下に南アルプスを見ながら1時間登ります。カールの裏側を滑り、登り返してカール内を滑走します。登りの難易度は上です。斜面が比較的急なため、登りも滑走も技術が必要になります。
- **乗鞍 BC ツアー**：4月下旬から運転が始まる春山バスを利用して2400mまで上がり、残りの600mを登ります。北アルプス最南端の頂上からの景色は最高です。登りの難易度は中ですが距離が長く、約3時間かかります。5月中旬からは、岐阜県側からのアプローチで登りが2時間弱に短縮されます。
- **コーンスノー**：自然の様々な条件がそろって初めてお目にかかれると一っても貴重な雪です。この時期にしか味わえないノートラックのザラメを堪能するために、滑走エリアの標高を上げます。必然的に登りが多くなりますが、登った苦労の分だけ楽しさは比例します。

- **参加費**：かぐら基本練習、霧の塔 BC ツアー、奥只見は、通常の**￥10,000（税別）**です。至仏山 BC ツアー、立山 BC ツアー、千畳敷 BC ツアー、乗鞍 BC ツアーは、**￥14,000（税別）**です。
- **最少催行人数**：奥只見、至仏山 BC ツアー、立山 BC ツアー、千畳敷 BC ツアー、乗鞍 BC ツアーは原則2名からの開催となります。かぐら基本練習、霧の塔 BC ツアーは1名でも開催可能です。
- 立山 BC ツアーは、日帰りも可能ですが、とても忙しくなりますので宿泊を伴うことをお勧めします。その場合の参加費は、**￥28,000（税別）**/2 日・宿泊代別となります。
- BC ツアーに関する詳細は、スペシャルツアーの内容をご参照ください。