

初心者大歓迎!

歩くスキー♪

第5回

# ローラースキー 体験教室

日時

2024年

11/10(日) 24(日)

(荒天中止)

参加費  
無料!

## ①郡上会場

牧歌温泉前駐車場

受付 8:30  
体験会 9:00~11:00  
終了 11:30

## ②高山会場

モンデウス駐車場

受付 13:30  
体験会 14:00~16:00  
終了 16:30

## ローラースキーって?

クロスカントリースキーの  
トレーニング用に開発されたのが  
ローラースキーです。

Roller skiing

ローラースキー、靴、  
ポール、フロテクター  
レンタル無料!

定員

各日、各会場 10名

(希望者多数の場合は抽選となります)

誰でも簡単、楽しく遊ぼう!



イメージ動画はこちら!

主催：(一社)岐阜県スキー連盟



# 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  
スケータリング走法



### Aコース 郡上会場

**場 所** 牧歌温泉前駐車場  
(郡上市高鷲町鷲見2363-231)

**日 時** 11/10(日)、24(日)  
受 付 8:30  
体験会 9:00~11:00  
終 了 11:30

### Bコース 高山会場

**場 所** モンデウス駐車場  
(高山市一之宮町7846-1)

**日 時** 11/10(日)、24(日)  
受 付 13:30  
体験会 14:00~16:00  
終 了 16:30

**参加人数** 各定員10名

**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)

### そ の 他

- ・持ち物：スポーツジャージ(長袖)、飲み物(スポーツドリンク)、着替え、ヘルメット、手袋
- ・岐阜県スキー連盟HPにて、詳細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。
- ・新型コロナウイルス対策をしてご来場ください。



お申込みはこちらのQRコードから▶

【申込締切り】

各開催日の**4日前**まで



#### 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

(一社)岐阜県スキー連盟 普及本部 090-1091-0479 (担当:南直樹)  
(受付時間:12:00~20:00)