



## 【我要長大】T.S.S.I.A.苗場技術昇級班 7 日行程

### 第一天 台北 - 東京 - 苗場高原

本日將搭機前往東京，這是一趟充滿期待的滑雪技術提昇之旅，期待大家都能順利提昇個人技術。飛機順利抵達日本；驗護照、提行李、大廳集合...，在領團教練的招呼聲中搭上前往苗場的巴士。巴士抵達住宿旅館後，直接提行李進房，一整日舟車勞頓之後，到大浴室泡個舒服，今晚得好好的睡一覺，保持最佳的戰力，明天將是面臨考驗的開始。

### 第二天 暖身之 DAY1 滑雪訓練

0840 - 0920 準備工作(整理裝備)

0920 - 0930 集合 (請提前 5-10 分鐘抵達)

0930 - 1130 暖身及適應場地，授課教練利用個別滑行觀察每個人滑雪動作

1130 - 1330 自由練習 + 中餐 + 午休時間

1330 - 1530 動作修正(教練視情況拍攝滑雪影片)

1530 - 1630 自由滑行時間

1930 - 2030 晚間課程

本日課程以課程重點放在 Turn phase 和五大 skill 為主，利用暖身的同時把不好的動作習慣改掉。課程內容由授課教練依各組不同程度調整。

### 第三天 動作修正之 DAY2 滑雪訓練

0840 - 0920 準備工作、暖身

0920 - 0930 (ski/snowboard 分開集合，請提前 5-10 分鐘抵達)

0930 - 1130 各班帶開依個別進度上課

1130 - 1330 自由練習 + 中餐 + 午休時間

1330 - 1530 各班帶開依個別進度上課

1530 - 1630 自由滑行時間

1930 - 2030 晚間課程

課程將回歸最基本，大家都必須從雙板/單板入門動作開始，把基本動作重新再演練一次，透過這樣的練習了解自身的錯誤動作習慣，進而修正而進階。

雙板(ski)：小轉彎動作

單板(snowboard)：高階 S 轉

### 第四天 進階之 DAY3 滑雪訓練

0840 - 0920 準備工作、暖身

0920 - 0930 (ski/snowboard 分開集合，請提前 5-10 分鐘抵達)

0930 - 1130 各班帶開依個別進度上課

1130 - 1330 自由練習 + 中餐 + 午休時間

1330 - 1530 各班帶開依個別進度上課

1530 - 1630 自由滑行時間

1930 - 2030 晚間課程

本日課程重點放在中高級動作之練習與姿勢修正；

雙板(ski)：不整地入門

單板(snowboard)：freestyle 入門

### 第五天 強化之 DAY4 滑雪訓練

0840 - 0920 準備工作、暖身

0920 - 0930 (ski/snowboard 分開集合，請提前 5-10 分鐘抵達)

0930 - 1130 各班帶開依個別進度上課

1130 - 1330 自由練習 + 中餐 + 午休時間

1330 - 1530 各班帶開依個別進度上課

1530 - 1630 自由滑行時間

1930 - 2030 晚間課程

雙板(ski)：吃饅頭

單板(snowboard)：高階 S 轉/freestyle

### 第六天 成果驗收

最後一天的滑雪就是要在雪場全區留下紀錄的腳印；搭第 2 高速纜車從大斜面底的滑道切出自 Challenge 滑道直接殺過去，順著天然的半管滑道搖擺到底，強烈的感官刺激，可不要被掛在滑道旁的樹上而熄滅了。到了田代之後，先要通過中間 KAGURA 的不整雪面，中午前要通過 MITSUMATA 饅頭坡的試練，到半山腰的和田小屋享受豐富的午餐。一天之內橫掃苗場、田代、KAGURA、MITSUMATA，這才是王道！這樣還不夠嗎!? 筍山山頂是第一級的膽量訓練場，通過之後就可以到大斜面進行第二級的挑戰，身旁口帶殺聲呼嘯而過究竟是世外高人還是無法控制速度 HIGH 過頭的路人甲，讓人無法理解。最後的大考驗是長達 1 公里以上饅頭山，要加油啊!!!

### 第七天 苗場 - 東京 - 台北

即將畫下句點的最後一天，這是一次有別於以往的滑雪旅程，因為要更加的專注與用心，努力攀向更高的滑雪殿堂。5 天的滑雪活動造就新一批提昇個人技術能力的雪友，期待大家都能豐收滿滿。大清早離開住宿 6 夜的旅館，往成田機場出發，漫長的車程大家談天說地，回味這些天的酸甜苦辣。飛機順利返抵桃園國際機場，又回到沒有雪場的台灣，休息是為了滑更多的雪，教練們準備上團吧！。

#### 注意事項：

1. 活動日期：1 月 7 日 - 1 月 13 日
2. 費用：
  - 技術昇級班 47,900 元 (對饅頭、鬆雪、FREESTYLE 有興趣之中高級程度者優先)
  - 玩咖滑到飽 42,900 元 (自己遊山玩水)
3. 費用包含：機票、交通、住宿(2 人一室)、5 日纜車票、早晚餐。
4. 費用不包含：每日午餐、器材租賃(NT\$3500 元)、個人費用。
5. 不含晚餐扣 NT\$8400 元。
6. 本團分雙板(SKI)、單板(SNOWBOARD)，各組報名達 5 人以上開團，
7. 行程僅供參考，課程內容由主課教練依雪況、地形、學員程度調整。
8. 欲報名課程者請自行向雄獅旅行社報名(網路或電話連絡)。
9. 報名 SKI 班者強烈建議自備前扣式雪鞋、頭盔。
10. 報名 SNOWBOARD 班者一律穿戴頭盔及必要之護具。

祝大家都能突飛猛進!!!