

スキー・スノーボード 旅行を計画するための ヒント



◆ 旅行ガイド作成協力：
エクスぺディア TAAP「クマの手」© 2022



スキー・スノーボード旅行のお役立ちガイド

スキーやスノーボードに行きたいと思っても、旅行の計画が大変だと感じるかもしれません。スキー・スノーボード旅行を簡単に手配したいとお考えですか？それなら、弊社におまかせください。スキー・スノーボード旅行の実績が豊富な弊社なら、旅行の計画に役立つ情報をご案内できます。

01. スキー・スノーボードレッスンは必要か？	3
02. スキー・スノーボード用具のレンタルは必要か？	4
03. スキー・スノーボード旅行用の保険に加入すべきか？	5
04. リフト券に関する注意事項は？	6
05. スキーの際に高山病になるか？	7
06. 何を持っていくべきか？	8
07. スキー場を選ぶ方法は？	9
最高のスキー・スノーボード旅行へ	12



スキー・スノーボードレッスンは必要か？

01

スキーやスノーボードの基礎を教えてもらえるだけでなく、山で安全に過ごせるようレッスンが行われます。減速、停止、ターンの方法はもちろん、他者を尊重することや、スピードの制御、追い越し・合流のマナー、安全に進路を譲る方法など、山での適切な行動についても学べます。

レッスンは、受講者の上達に合わせて内容が変わります。基礎を習得すると、インストラクターは、受講者が自信を持ってスピードや難易度を上げることができるようサポートしてくれます。上達すれば、モーグルやパイプ、パーク、ジャンプ、フリースタイル、バックカントリーに挑戦したいと思うようになるかもしれません。

ヒント：費用を抑えたい方は、マンツーマンのレッスンよりもグループレッスンがおすすめ。安く受講できるだけでなく、グループの方がもっと楽しめます！



スキー・スノーボード用具のレンタルは必要か？

02

スキー・スノーボード用具を一式購入するのは費用がかかるうえ、絶対に購入しないといけないものでもありません。レンタルショップなら、初心者から上級者まで、必要なものがすべて揃っています。特に初心者の方にはレンタルがおすすめ。一度しか使わないかもしれないものを購入する前に、レンタルで試して、今後もスキーやスノーボードを続けるか決めることができます。

毎シーズン必ずスキーやスノーボードをすることが分かっている場合は、レンタルよりも購入した方が得かもしれません。ただし、雪が少なく、ショップに新しい用具が揃っているシーズンの初めは、板をレンタルするのもおすすめです。通常、滞在中に別の板やブーツに変えることができるため、新たに購入を検討している場合は、別のブランドや種類を試してみるのも良いでしょう。

ヒント：到着前にレンタルショップのウェブサイトでスキー・スノーボード用具を選択し、宿泊先に届けてもらうことも可能。事前に手配をしておけば、当日に長蛇の列に並ぶ必要がなくなります。



スキー・スノーボード旅行用の保険に加入すべきか？

旅行に出かけて、スキーやスノーボード、アフタースキーを思いっきり楽しみ、素晴らしいひとときを過ごすことができれば最高です。しかし、山や凍結した道路では予期せぬ事態が発生することもあるため、保険に加入しておくのが賢明です。

崖で紛失した板の保険金を請求することになるかもしれません。昼食時に新品のヘルメットとゴーグルが盗まれる可能性もあります。さらに、ヘリコプターで山から救出される事態もありえます。

もちろん、このようなことが起こらないことを願っています。しかし、保険に加入しておくことで、もしもの場合の負担を軽減することができます。

ヒント：保険は節約しないこと。安いレンタル用具を使用したり、スーパーマーケットで昼食を購入したりするなどして他で節約し、保険はすべて補償されるプランに加入しておきましょう。

03



リフト券に関する 注意事項は？

04



リフト券は高額です。ただし、費用を抑える方法はあります¹。スキー場の窓口で1日券を購入すると高額になります。1週間分や複数日分のリフト券をまとめて購入する場合でも、到着時に購入すれば割高になるでしょう。

リフト券には直前割引がないため、前もって計画しておくことが重要です。オンラインで事前に予約することで、お得にリフト券を入手できます。シーズンが始まる前には、多くのスキー場がお得なリフト券(最大30%OFF)を販売しています。

ヒント：多くのスキー場では、リフト券、レンタル用具、レッスンなどをセットにしたパッケージ商品が用意されています。お得なパッケージを活用しましょう！

スキーの際に高山病になるか？

05

標高 2,400m を超えると、高山病を発症する可能性があります²。海拔ゼロメートル地帯よりも酸素濃度が低くなるため、一般的に頭痛、脱力感、倦怠感、睡眠不足、食欲不振などの症状が現れます。体が順応するにつれ、症状は通常 1 日程度で治まります。

ヒント：症状を軽減するために、初日はアルコールの量を最小限にしておくこと。通常よりも多く水分を取り、イブプロフェン錠を数錠服用しましょう。



何を持っていくべきか？

06



「There's no such thing as bad weather, only bad clothing (悪い天候というものはない、ただ悪い服装があるだけ)」ということわざがあります。しかし、スキー・スノーボード旅行に向けて準備を整えるのは簡単ではありません。上級者向けのコースを滑るのであれば、かなりの運動量になるでしょう。初級者・中級者向けのコースであれば、それほど汗をかかないかもしれません。

重ね着で調整できるようにすることがポイントです。下着やインナー、トップス、ボトムス、防水のジャケットとパンツを用意しましょう。スポーツ用のトップス、フリース、ランニングベストなどがあると便利です。

予算以上に費用をかける必要はありません。

アフタースキーは着替えずに行うこともありますが、夜用の洋服をいくつか持っていくのもおすすめです。また、水着、スキーやスノーボードをしない日にくつろげる服、日焼け止め、デイパック、ハイドレーションパック(水分補給用のアイテム)なども荷物に入れておきましょう。

ヒント: ご自身のスキー・スノーボード用具を持っていく場合は、スキー・スノーボード用バッグのスペースを有効活用し、洋服などを詰めることができます。

スキー場を選ぶ方法は？

07

どこへ行くか決めるのは難しいものです。それぞれのスキー場には特徴があります。まずは、どんな難易度のコースがあるかをチェックするのがおすすめです³。ご自身の希望に合ったスキー場を選びましょう。

米国、カナダ

- 緑：初級
- 青：中級
- ブラックダイヤモンド：上級
- ダブル ブラックダイヤモンド：超上級 (高難易度 / 危険)

ヨーロッパ、日本

- 青：初級
- 赤：中級
- 黒：上級
- ダブル/トリプル ブラックダイヤモンド：超上級 (急斜面 / 狭い / 高難易度 / 危険)





米国、カナダ

すべてのスキーヤーとスノーボーダーにとって、アラスカは一生に一度は行ってみたい特別な場所です。行き届いたスキー場や洗練されたアフタースキーはここにはありません。ここにあるのは、険しいバックカントリー、壮大なヘリスキー、そして解放感たっぷりのアドベンチャーです。ヘリスキーでパウダースノーの急斜面を滑り降りたい方は、バルディーズへ。壮大な景色を眺めながら、比較的緩やかなコースを楽しむことも可能です⁴。

初心者には、ウィスラーやタホのほか、コロラド州の32のスキーリゾートがおすすめです。大規模なスキースクールや、よく整備されたレンタル用具が整っており、ゴンドラやリフトで簡単に移動できます。これらのスキーリゾートでは、スキーと同じくらいエンターテインメントやアフタースキーを楽しめます。



ヨーロッパ

美しいモンブランの麓に位置するシャモニーは、フランスを代表するスキーリゾートです。ヨーロッパ屈指の標高を誇り上級者に人気ですが、スキーやスノーボードの初心者や中級者でも楽しめます⁵。標高の低い広々としたコースや、体制の整ったスクールがあり、親切なインストラクターもいるので安心です。

ヨーロッパで費用を抑えてスキーやスノーボードを楽しみたい場合は、オーストリアやアンドラをチェックしてみましょう。標高が低く、コース数や利用者が比較的少ないリゾートを訪れる場合は、費用がそれほど高くないため、近隣のスキー場をいくつか訪れてみるのもおすすめです。家族経営のレストランでは、ボリュームたっぷりの家庭的な料理をリーズナブルな価格で楽しめます。また、周辺のスーパーマーケットで新鮮な食材を手に入れることもできます。



日本

軽いパウダースノーと木々に囲まれたコースを誇る日本は、上級者のスキーヤーやスノーボーダーに圧倒的な人気です。北海道のパウダースノーを滑り降りれば、まるで飛んでいるかのような感覚を味わえます。日本国内には600ほどのスキー場⁶があり、特に1月～2月初旬は大変混みます。

初心者におすすめなのが、春スキーです。緩斜面のコースがパウダースノーで覆われることがなくなり滑りやすくなるほか、温泉や美味しい食事など、アフタースキーも存分に楽しめます。長野の白馬バレーなら初級者から上級者まで楽しめますが⁷、アフタースキーが目的の場合はニセコがおすすめです。



南米

北半球が夏の間、南米はスキー・スノーボードシーズン真っ盛り。難易度の高い急斜面、どこまでも続くバックカントリー、充実したアフタースキーが目的の上級者なら、アルゼンチン⁸のラスレーニャスがぴったりです。もっと刺激的なスキー体験を求めている方には、壮大なバックカントリーを楽しめるチリ南部のビジャリカ火山がおすすめです。

もう少し気軽に楽しめ、スキースクールやアフタースキー、ワイン、食事などが充実したスキー場をお探しの場合は、南米屈指のスキーリゾートであるチリのバジェネバドとポルティエージョをチェックしてみましょう。

最高のスキー・スノーボード旅行へ

スキー・スノーボード旅行での思い出は特別なものになるはず。壮大な景色に囲まれたスキー場での解放感や、大切な人たちと過ごす時間に勝るものはありません。

弊社にご相談いただければ、スキー・スノーボードに関する知識が豊富なスタッフが、お客様のレベルや旅行時期を基にご希望通りのスキーリゾートをご紹介します。理想どおりのスキー・スノーボード旅行の計画をお手伝いいたしますので、ぜひ今すぐご連絡ください。



脚注

- 1 <https://www.wagnerskis.com/blogs/journal/lift-ticket-purchasing-strategy-101>
- 2 <https://www.visitsaltlake.com/blog/stories/post/how-to-recognize-treat-prevent-altitude-sickness>
- 3 <https://skiprofiles.com/ski-slope-levels-what-skill-do-i-need/>
- 4 <https://welove2ski.com/ski-resorts/skiing-in-alaska>
- 5 <https://www.chamonix.net/english/winter-activities/skiing/ski-slopes/beginners>
- 6 <https://www.forbes.com/sites/everettpotter/2018/10/21/powder-in-japan-with-ski-com/>
- 7 <https://www.hakubavalley.com/en/>
- 8 <https://en.laslenas.com/>