



PRE-SKI

スターガイド

ご質問にお答えします

ALSO AVAILABLE IN

Polski	pre-ski.com/pl
اردو	pre-ski.com/ur
العربية	pre-ski.com/ar
ਪੰਜਾਬੀ	pre-ski.com/pa
پنجابی	pre-ski.com/pnb
简体中文	pre-ski.com/zh
Română	pre-ski.com/ro
Português	pre-ski.com/pt
ગુજરાતી	pre-ski.com/gu
Français	pre-ski.com/fr
Español	pre-ski.com/es
日本語	pre-ski.com/ja

お子さまが学校のスキー旅行を考えている、夢見ている、計画している、またはすでに申し込み済みの方へ

旅行そのものは学校と旅行会社が手配しますので、その点をご心配いりません。このガイドでは、もう一方の部分について保護者の方からよくいただくご質問にお答えします。お子さまが何を持っていくのか、そして身体面と精神面でどれだけ準備ができていますか。結局のところ、ここが一番大切な部分です。

🕒 誰が何を提供するか

学校が提供するもの

旅行そのものに関するすべて：日程、費用と支払いスケジュール、交通、宿泊、旅程、用具のレンタル、持ち物リスト、保険、パスポート、部屋割り、医療関連の書類。

PRE-SKI.comが提供するもの

出発前の準備に関するすべて：お子さまに必要な体力の目安、トレーニングの内容、用具のアドバイスと購入・レンタルすべきもの、緊張と自信、レッスンで期待できること、コース、修了証、そして保証。

💬 保護者の方がよく心配されること

多くの場合、何が起こるのかわからないこと、あるいは自分の子どもはスポーツが得意ではない、体力が足りないと思い込んでいることです。

“実際に何が起こるのかわかりません”

旅行とアクティビティの詳細は学校が把握しています。こうした旅行での旅行会社の経験と先生方の細やかな配慮によって、思い出に残る、わくわくする旅行になるでしょう。

“うちの子は運動が得意なほうでしょうか？”

スキーはとても楽しいものですが、体力を使います。どのチームにも入っているお子さまも、体育が好きではなかったお子さまも、スキーが初めてのお子さまも何度も経験があるお子さまも、体力をつけてから出発すれば、ゲレンデで自信を持って過ごせます。早々に疲れたり、ついていくのに苦労したりすることはありません。お子さまが事前にトレーニングをするようにしてください。またはpre-ski.com/schoolsを利用することもできます。どのレベルからでも、プログラムによって強く、体力がつき、準備が整うことを保証します。そうでなければ返金いたします。

“うちの子にはどれくらいの体力が必要ですか？”

学校によっては、出発までに全員が少なくとも30分間続けて体を動かせるようにしておくよう求める場合があります。そうすれば、お子さまはグループについていくことができ、費用を払って受けるレッスンを最大限に活かし、回復に時間を取らずにスキーを楽しめます。

“うちの子はまったく体力がなく、運動も全然得意ではありませんが、どうしても行きたがっています”

もちろん、行けます。自分で30分間続けて運動できるように少しずつ体力をつけることもできますし、PRE-SKIをFoundationレベルから始めることもできます。Foundationは、ジムに一度も行ったことがないまったくの初心者のための、4週間の体力づくり準備コースです。

親が「いいよ」と言えるだけの情報を持っていないせいで、「だめ」と言われる子どもがいてはなりません

☆ 準備をすると、実際にどんな効果がありますか？

身体の準備

持久力、筋力、柔軟性を身につけることで、上達が早くなり、より長く安全に滑れ、けがのリスクも減ります。

心の自信

マインドセットとセルフトークのトレーニングで、不安が和らぎ、ゲレンデで大変な場面になってもより良い判断ができるようになります。

用具の知識

何を持っていけばよいか、どう使えばよいかかわかるので、恥ずかしい思いをすることなく、スキーと楽しさに集中できる旅行になります。

📖 準備の方法

すべてご自身で調べて、ご家庭で体力づくりをすることもできます。またはPRE-SKIを選ぶこともできます。まったく体力のない人から体力に自信のある人まで、すべてのレベルに対応したガイド付きのメニューで、専門家が作成し、ティーンエイジャーが試しています。通常は週に身体のセッションが3回とメンタルのセッションが1回で、自宅でもどこでも、スマートフォンから取り組みます。

仕組みはpre-ski.com/schoolsでご覧いただけます

安全ですか？

特にお子さまが初めてスキーをする場合、気になるのは当然です。どのスポーツとも同じように、スキーにもけがのリスクがあります。事前にトレーニングをしておくことで、けがの予防につながる可能性があります。

PRE-SKIのエクササイズは、ティーンエイジャー向けに考えられた自重トレーニングです。レベル3のスキーインストラクターであるSamが動画で指導し、EricとKyleがサポートします。購入する器具もジムの会員登録も必要ありません。

お子さまに持病やけが、特別な配慮が必要な事情がある場合は、始める前に医師にご相談ください。

用具は、お金をかける前に

用具は複雑です。必需品、あると便利なもの、さまざまな予算に合わせた選択肢があります。何かを注文する前に、購入すべきものについてはpre-ski.com/gearにあるSamのギアルームをお読みいただき、学校から配布される持ち物リストと照らし合わせてご確認ください。

SAMのとおきアドバイス 質の良いスキーソックスにはお金をかけましょう。

英国の学校向けプログラム

誰も取り残されません

旅行に参加するピューピルプレミアム対象の生徒は、フルパッケージを無料で受け取れます。費用はPRE-SKI.comが負担し、学校の負担はありません。旅行に同行する先生方も同様です。コンテンツは特別支援（SEND）対応のオプション付きで、多言語でご利用いただけます。

100%
全額
返金

保証

お子さまがプログラムに取り組んだにもかかわらず、強く、体力がつき、準備が整ったと言えない場合は、全額を返金いたします。詳細はpre-ski.com/guaranteeをご覧ください。



Premium Supportedの内容

Premium Supportedでは、Full ProgrammeにPremium packのすべてが追加されます：

✓ 保護者ガイド

お子さまが毎週取り組むエクササイズ、サポートの方法、用具、安全、持病など

✓ すべてのエクササイズに対応したPremium Skill Sheets

✓ 持ち物チェックリスト

✓ Mind Readyジャーナル

✓ Skiing Lingo Guide

✓ 進捗ウォールチャート

✓ ウォームアップ・クールダウンカード

次はこちら

学校旅行の保護者の方へ

pre-ski.com/schools-parents

持ち物と用具

pre-ski.com/gear

よくあるご質問

pre-ski.com/qanda

保証

pre-ski.com/guarantee

PRE-SKIは、イングランドおよびウェールズで登記されたBrand Growth Partners Ltd（会社番号15039059）の商号です。登記上の所在地：124 City Road, London, EC1V 2NX。本ガイドは準備に関する一般的な情報であり、医学的な助言ではありません。ご自身の旅行の詳細は学校からご案内があります。