

スキー初心、初級者さん問診票

SAJ 高齢スノーパークスキースクール

お名前: _____

1. スキーのご経験はありますか？

- はじめてです！
- ちょっとだけ体験したことがあります
- 何回かやったことがあります（年に1回くらい）
- 毎年楽しんでいます（5回以上）

2. どんなふうに滑れますか？

- まずは立つ・歩くところから始めたい
- ゆるやかな斜面でまっすぐ滑って止れます
- ハの字で曲がれます
- パラレルターンができます

3. リフトには乗ったことがありますか？

- まだ乗ったことがありません
- 誰かに手伝ってもらわなければ乗れます
- 自分で乗り降りできます

4. スキー道具の扱いはどうですか？

- 板やブーツのつけ方がわかりません
- つけられるけどちょっと時間がかかります
- 問題なくつけられます

5. 体力や不安なことはありますか？

- 長時間の運動はちょっと心配
- 転ぶのが怖いです
- 特に不安はありません

ご協力ありがとうございました！一緒に楽しいスキータイムを過ごしましょう