

2019年5月9日
一般財団法人東京都スキー連盟
競技本部長 金城 和貞
競技本部担当理事 菫澤 新太郎

陸上トレーニング会のご案内

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、このたび東京都スキー連盟において陸上トレーニング会を開催することとなりました。

つきましては、下記の日程で行事を予定しておりますので、ご案内申し上げます。

なお、定員は各カテゴリー30名程度を予定し、オフシーズンを通じて選手のスキー技術に直結する内容でサポートを行ないます。

敬具

目的：①怪我のリスク低減。

②身体パフォーマンスを高める。

③トレーニングや栄養など基礎的な知識をつける。

④フィジカルチェックを随時行ない、強化選手のセレクションを実施する。

日時：5月 26日（日）清澤恵美子コーチ参加予定

6月 16日（日）

7月 7日（日）

（以降の開催予定）

8月 25日（日）

9月 1日（日）清澤恵美子コーチ参加予定

10月 6日（日）清澤恵美子コーチ参加予定

カテゴリー①：小学校1年生～K1まで8時30分～11時

カテゴリー②：K2～大学生まで11時30分～14時

※小学校3年生以下の選手は保護者同伴の上、ご参加ください。

※保護者の見学も自由になっております。

場所：121FITNESS

〒125-0061

東京都葛飾区亀有3丁目11-3 吉田ビル1階

東京メトロ千代田線 亀有駅 徒歩7分

<https://121fit.jp/>

持ち物：運動できる服装、筆記用具、室内シューズ、マット（なければバスタオル）、飲み物など

※トレーニングスタジオには更衣室はありますが、シャワールームはございません。

担当トレーナー：大野高峰 CSCS (全米認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)

横須賀勇毅 トレーニングスタジオ UPDOWN 代表

清澤恵美子 リコレクト認定メンタルトレーナー

対象年齢：小学校1年生～大学4年生まで

参加費：

ランク	国体強化選手 候補者	ジュニア強化および育成選手 候補者	その他 (他県連選手含む)
参加費	無料	無料	1,000円

※国体強化選手候補、ジュニア強化選手候補および育成選手の通知は個別で行なう。

申し込み先及び申し込み期限：

【窓口のみに限る】

様式：「2019-2020 陸上トレーニング会申込書①」「2019-2020 陸上トレーニング会申込書②」

期限：2019年 5月22日(水)の15時まで

※定員に余裕があれば随時受け付けます。

場所：(一財)東京都スキー連盟事務局

〒102-0093 東京都千代田区平河町1-4-15 平河町小池ビル2F

TEL：03-3262-2491 FAX：03-3264-6540

(休業日：日、月、祝祭日、月曜日が祝祭日の翌日。現金取り扱いは10時～15時)

※申し込み後に不参加の場合は返金を行いませんので、ご了承ください。

その他：

※トレーニング会では、選手の安全を第一に考えて行いますが、万が一、事故・盗難が発生した場合、責任は負い兼ねますのでご了承下さい。

※傷害保険等へは必ずご加入下さい。

※トレーニングの詳細に関しては別途資料をご確認ください。

問い合わせ：頼光 一太郎 (tarol.61@gmail.com)

以上

申込方法	デジエントリー (PC・携帯・オペレーター)	×	事務局窓口 Fax可	○
行事番号	—		強化事業No. 10-1	

アルペン陸上トレーニング①

1)後期:ユースⅡ・ジュニア(中学生～大学生)対象

主催	(一財)東京都スキー連盟
主管	(一財)東京都スキー連盟
期日	2019年 5月26日(日)、6月16日(日)、7月7日(日)
会場	121FITNESS KAMEARI
目的	ジュニア強化プログラムの一環とした陸上トレーニング会となる。 シーズンの振り返りを行い、個々の目標にあわせて5月から月1回のペースでトレーナーに身体パフォーマンスチェックを行ってもらおう。スキルコーチ(雪上での指導者)との連携を図り、スキー技術に直結する内容で国民体育大会、A級大会での上位入賞を目標としていく。 フィジカルチェックを随時行ない、強化選手のセレクションを実施する。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・シーズンの振り返りから自己分析を行い、個々のトレーニング目標を決定する。 ・個々に身体パフォーマンスチェックなどを行い、トレーニングメニューの提供を行う。 ・基礎的・基本的な動作スキルの獲得を行い、オフシーズンの効果を雪上へ最大限に繋げる。 ・怪我予防や滑りの安定感等、シーズンパフォーマンス向上に繋がる内容とする。
トレーナー	(株)フィットベイト所属 大野高峰トレーナー UP DOWN 代表 横須賀 勇毅トレーナー 清澤恵美子コーチ
日程	2019年5月26日(日) 11時30分集合 2019年6月16日(日) 2019年7月7日(日)
参加資格	中学生～大学生までの選手
参加人員	定員30名程度
申込方法	【窓口のみに限る】 様式:「2019-2020陸上トレーニング会申込書①」 期限:2019年 5月22日(水)の15時まで ※定員に余裕があれば随時受け付けます。 場所:(一財)東京都スキー連盟事務局 〒102-0093 東京都千代田区平河町1-4-15 平河町小池ビル2F TEL:03-3262-2491 FAX:03-3264-6540 (休業日:日、月、祝祭日、月曜日が祝祭日の翌日。現金取り扱いは10時～15時)
参加費	国体強化指定候補選手:無料 ジュニア強化指定候補選手:無料 ジュニア育成候補選手:無料 その他の選手:1000円(1回) ※国体強化選手候補、ジュニオリ強化選手候補および育成選手の通知は個別で行なう。
その他	(1)傷害処置については、主催者は応急手当を行うがそれ以降責任を負わない。

申込方法	デジエントリー (PC・携帯・オペレーター)	×	事務局窓口 Fax可	○
行事番号	—		強化事業No. 10-2	

アルペン陸上トレーニング①

1) 後期:ユース(小学生)対象

主催	(一財)東京都スキー連盟
主管	(一財)東京都スキー連盟
期日	2019年 5月26日(日)、6月16日(日)、7月7日(日)
会場	121FITNESS KAMEARI
目的	ジュニア強化プログラムの一環とした陸上トレーニング会となる。 シーズンの振り返りを行い、個々の目標にあわせて5月から月1回のペースでトレーナーに身体パフォーマンスチェックを行ってもらおう。スキルコーチ(雪上での指導者)との連携を図り、スキー技術に直結する内容で国民体育大会、A級大会での上位入賞を目標としていく。 フィジカルチェックを随時行ない、強化選手のセレクションを実施する。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・シーズンの振り返りから自己分析を行い、個々のトレーニング目標を決定する。 ・個々に身体パフォーマンスチェックなどを行い、トレーニングメニューの提供を行う。 ・基礎的・基本的な動作スキルの獲得を行い、オフシーズンの効果を雪上へ最大限に繋げる。 ・怪我予防や滑りの安定感等、シーズンパフォーマンス向上に繋がる内容とする。
トレーナー	(株)フィットベイト所属 大野高峰トレーナー UP DOWN 代表 横須賀 勇毅トレーナー 清澤恵美子コーチ
日程	2019年5月26日(日) 8時30分集合 2019年6月16日(日) 8時30分集合 2019年7月7日(日) 8時30分集合
参加資格	小学1年生～小学6年生までの選手
参加人員	定員30名程度
申込方法	<p>【窓口のみに限る】</p> <p>様式:「2019-2020陸上トレーニング会申込書①」 期限:2019年 5月22日(水)の15時まで ※定員に余裕があれば随時受け付けます。 場所:(一財)東京都スキー連盟事務局 〒102-0093 東京都千代田区平河町1-4-15 平河町小池ビル2F TEL:03-3262-2491 FAX:03-3264-6540 (休業日:日、月、祝祭日、月曜日が祝祭日の翌日。現金取り扱いは10時～15時)</p>
参加費	ジュニアオリンピック強化指定候補選手:無料 ジュニア育成候補選手:無料 その他の選手:1000円(1回) ※ジュニオリ強化選手候補および育成選手の通知は個別で行なう。
その他	(1) 傷害処置については、主催者は応急手当を行うがそれ以降責任を負わない。

2019-2020陸上トレーニング会申込書①

一般財団法人 東京都スキー連盟会長 殿

西暦 年 月 日

加盟団体名（学校名） 学年 年

※ご自分のランクに○をしてください

強化指定ランク			
国体A	国体B	ジュニアA	ジュニアB
ジュニア育成		その他	

フリガナ		生年月日	西暦 年 月 日 歳
氏名		携帯電話番号	
保護者自署	私、 _____ は参加を承認のうえ申し込みます。 印	Eメールアドレス1 (本人)	_____ @ _____
住所	〒 _____ TEL : _____	Eメールアドレス2 (保護者)	_____ @ _____

※申込日程へ必ず☑をしてください。

チェック					
日程	5/26 (日)	6/16 (日)	7/7 (日)		

連絡事項：

注意事項

- 1 保護者は、記載事項を確認し捺印のこと。
- 2 本申込書に関する個人情報は、本連盟の行事以外には使用いたしません。
- 3 申し込み後に不参加の場合は返金を行いませんので、ご了承ください。

競技部使用欄	
--------	--



Summer Workout

～Safty and Performance Enhancement～

楽しく身体パフォーマンスを強化しよう！！

昨年度からトレーニング内容を大幅に変えた陸上トレーニング企画がさらに進化しました！！
より多くの選手にもトレーニングが行えるように対象選手制度を廃止しました。
121FITNESSとの提携で本格的なトレーニングも行うことができる施設を用意しました！
トレーニング日程を見て今すぐ申し込みましょう！！

～トレーニングテーマ～

本番で力を発揮できるような土台作り

その為に必要な3つのこと

身体パフォーマンスの向上

怪我を起きにくくするためのトレーニング

トレーニングや栄養などの基本的な知識を身につける

～プログラムの流れ～

シーズンの振り返り【5月】
シーズン前の目標確認【10月】

清澤コーチによるプログラム
(個別課題)

基本的動作スキル(FMS)獲得【5月、6月】

実践的動作の獲得
【7月～10月】

フィジカルチェック
【5月、7月、9月】

改善プログラム
(個別課題)

筋力強化

正しい動作・トレーニング方法を
獲得し、段階的に強度を高めていく

その他
体力要素強化

神経系、減速・加速・カッティング、
柔軟性、敏捷性、心肺機能

座学

包括的なトレーニング知識
(プログラミング、身体機能、栄養など)

Q なんで陸上でトレーニングをするの？

A オフシーズンのスキーを履かない期間にスキーのための体力要素を養うことで雪上でのトレーニング効果を上げることが期待できるからです。また、体の発育に応じて必要なトレーニングをしてあげることがジュニア世代にとって重要だと言われています。

Q 怪我をしにくくするためには何をしますの？

A 人が普段何気なく行っている「しゃがむ」「跳ぶ」といった基本的な動作の中にも怪我のリスクが潜んでいたりします。資格を持ったトレーナーに基本的な動作を見てもらうことで怪我をする可能性を低くすることができます。

～トレーニング施設～

121FITNESS

○住所○

〒125-0061

東京都葛飾区亀有3丁目11-3 吉田ビル1階

○最寄り駅○

東京メトロ千代田線亀有駅

○詳細○

<https://121fit.jp/>

～担当トレーナープロフィール～

清澤恵美子(きよさわえみこ)

【資格】 ・リコレクト認定メンタルトレーナー ・BESJピラティス指導者

【活動】 ・各種講演 ・ジュニア育成 ・メディア ・ピラティストレーナー 他

【スキー経歴】 ・世界選手権2大会出場 ・ワールドカップ44戦出場
・アジア大会優勝 ・ユニバーシアード銅メダル

大野高峰(おおのたかね)

【資格】 ・NSCA CSCS ・BESJマットピラティス指導者
・三次元動作分析パフォーマンスシステム 他

【活動】 ・(株)フィットベイト ・立教大学、国土館大学スキー部S&Cコーチ
・東急スポーツオアシス認定パーソナルトレーナー ・しいたけ治療院 他

【スキー経歴】 ・アルペンスキー(小学校～大学) ・現在は全日本スキー技術選にて活動

横須賀勇毅(よこすかゆうき)

【資格】 ・パーソナルトレーナー資格 ・グループプレッスン資格 ・ヨガ資格

【活動】 ・トレーニングスタジオ UP DOWN代表 ・パフォーマンスアップトレーナー

【スポーツ経歴】 ・野球 ・ウエイトリフティング

