

オンライントレーニング会開催決定!
5月9日(土) 15:30スタート

※配信はzoomにて行います。

Zoom URL

https://us02web.zoom.us/j/88540696403?pwd=d2RPQVZsRUt2bVVrK0pn
Qm1YamJHdz09

ミーティングID: 885 4069 6403 パスワード: 20200509

トレーニングプログラム

| 種目 | 説明 | 時間 |
|--------------|--------------------------------|-----|
| メンタルトレーニング | 今シーズンの振り返り、来シーズンへの目標設定 | 40分 |
| プレウォーミングアップ | 障害予防。感覚入力と筋タイトネスと可動域の改善など | 90分 |
| フローヨガ | 心と呼吸と動き、カラダの連動性を身につける | |
| 体幹補強トレーニング | 姿勢を保持しながら四肢を動かせるようになる | |
| 筋力トレーニング | 筋力不足で出来ない技術面を補う為に、全面的に筋力向上をする。 | |
| クールダウン(座学5分) | 筋温や心拍数の低下、ダメージを受けた組織へのケア | |

対象年齢

小学生以上

参加費

無料

※大学生、保護者なども大歓迎!

こんな方でも参加可能です!

- 在宅勤務で体がなまっているスキーヤー
- 体力に衰えを感じるスキーヤー
- レベルアップを目指すスキーヤー
- 自宅で行えるトレーニングを知りたいスキーヤー

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ピラティストトレーナー

【活動】・各種講演 ・ジュニア育成 ・メディア ・ピラティストトレーナー 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 全米ストレングス&コンディショニング協会認定
ストレングス&コンディショニングスペシャリスト【活動】・(株)フィットベイト ・立教大学、国士館大学スキー部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
・なでしこ選手トレーナー ・城東ボーイズストレングスコーチ

【スポーツ経歴】・陸上 ・水泳 ・バスケ ・器械体操 ・野球 ・ウエイトリフティング