



## Summer Workout Seminar ~Safety and Performance Enhancement~



楽しく身体パフォーマンスを強化しよう！！

専門的な知識を持っているトレーナーからワールドカップで戦っていた選手まで幅広い分野の指導者がスキーヤーに必要な「心・技・体」を学べるセミナーです。カテゴリー別で年代に応じたトレーニングを2日間通して行うトレーニング会です。



保護者向けの座学や運動プログラムもあります！！  
選手と一緒に汗を流しましょう！！

栄養やコンディショニングなどのスペシャリストも講師としてきます。雪上での悩みを解決できるチャンス！！

- ◆ 開催日：9/22(日)9/23(月)
- ◆ 参加費：¥2,000/1日
- ◆ 定員：100名

詳しくは東京都スキー連盟のHPにある「SAT Summer Workout Seminar」の案内をご確認ください



# トレーニング内容



## 【U12対象内容】

**ジュニア時代必須！！ ～心・技・体の土台作り～**

9/22(日)

集合時間:8:20

解散時間:11:40

9/23(月)

集合時間:8:20

解散時間:11:50

## 【中学生対象内容】

**成長期だから絶対必要！！**

**トレーニングの理論と実践・スキー技術・栄養とカラダの事**

9/22(日)

集合時間:10:50

解散時間:14:20

9/23(月)

集合時間:8:20

解散時間:12:20

## 【高校生以上対象】

**雪国の選手には絶対負けない！！**

**夏で差をつけるトレーニングの極意とスキーに必要な自己分析術**

9/22(日)

集合時間:10:50

解散時間:14:30

9/23(月)

集合時間:11:00

解散時間:14:00

## 【指導者・保護者対象】

**ジュニアアスリートだからこそ必要な怪我をしない体づくり(栄養と応急処置)**

**ワールドカップ選手が教える選手サポート**

各カテゴリーの選手と同じ時間にご来場ください。  
詳しくはタイムスケジュールをご確認ください。

## 【SAT技術選強化選手対象】

**技術選に向けた体力強化とセルフケア方法**

9/22(日)

集合時間:14:20

解散時間:15:50

9/23(月)

集合時間:13:00

解散時間:15:45





# タイムスケジュール

## 9月22日(日)

スタジオA	時間	担当	スタジオB	時間	担当
①【U12選手・保護者】 ジュニア世代に必要な自己分析	8:30 ∩ 9:30	清澤恵美子			
②【U12対象】 ～ジュニア世代に必要なムーブメントトレーニング～	9:40 ∩ 11:40	横須賀勇毅	③【保護者様・指導者対象】 ～ジュニアアスリートが怪我をしない為の予防と応急処置～	9:50 ∩ 10:50	中村武志
④【U15対象】 ～ジュニア世代に必要なトレーニング～ 身体操作と敏捷性	12:10 ∩ 13:40	大野高峰	⑤【U15・U18・保護者様】 スキー選手に必要な自己分析	11:00 ∩ 12:00	清澤恵美子
⑥【U15・指導者・保護者様対象】 ～成長期だからこそ必要な怪我予防について～	13:50 ∩ 14:20	大野高峰	⑦【U18以上対象】 ～ストレングストレーニングを極める 安全で効果的なバーベルトレーニング～ 上肢編	12:10 ∩ 14:30	青木孝介
⑧【技術選選手・指導者対象】 ～パフォーマンスへ繋げる為のコンディショニングの考え方～	14:30 ∩ 15:10	中村武志			
⑨【技術選選手対象】 ～動けるカラダを目指す・皆でムーブメントトレーニング!!～	15:10 ∩ 15:50	中村武志			

### 各セクションの流れ

U12: ①→②

U12保護者: ①→③

U15: ⑤→④→⑥

U12保護者: ⑤→⑥

U18

⑤→⑦

技選選手

⑤→⑦

## 9月23日(月)

スタジオA	時間	担当	スタジオB	時間	担当
⑪【U12対象】 ～ジュニア世代に必要なムーブメントトレーニング～	8:20 ∩ 9:50	横須賀勇毅	⑫【U15以上・指導者・親御様対象】 ～成長期だからこそ必要な栄養について～	8:30 ∩ 9:30	大野穂花
⑬【U12選手・保護者】 スキー技術について座学と実践	10:00 ∩ 11:00	清澤恵美子	⑭【U15対象】 ～ジュニア世代に必要なトレーニング～	9:35 ∩ 11:05	大野高峰
⑮【U15・U18・保護者様】 スキー技術について座学と実践	11:15 ∩ 12:20	清澤恵美子	⑯【U12・保護者様対象】 運動不足を解消!! 楽しく緩めのムーブメントヨガ	11:10 ∩ 11:50	横須賀勇毅
⑰【技術選選手・指導者対象】 ワールドカップ選手が教えるスキー技術論	13:00 ∩ 14:30	清澤恵美子	⑱【高校生以上対象】 ～ストレングストレーニングを極める 安全で効果的なバーベルトレーニング～ スクワット編	12:30 ∩ 14:00	青木孝介 大野高峰
⑲【技術選選手対象】 ～動けるカラダを目指す・皆でピラティス!!～	14:35 ∩ 15:45	井泉有香子			

### 各セクションの流れ

U12: ⑪→⑬→⑯

U12保護者: ⑬→⑯

U15: ⑫→⑭→⑮

U12保護者: ⑫→⑮

U18

⑮→⑱

技選選手

⑰→⑲



# 講師紹介



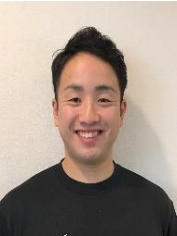
## 清澤恵美子

- 【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

- 【資格】・NSCA-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)  
・BESJマットピラティス指導者 ・MasterStretch ・3DMAPS 他  
【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  
・しいたけ治療院 ・High Peak performance Base@目白 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

- 【資格】・BODY BOSS認定トレーナー ・meces yoga instructor  
・VIPR認定トレーナー ・中高国語教諭免許  
【活動】・UP DOWN パフォーマンスセンター行田代表 ・ツカエルカラダ代表  
・城東ボーイズフィジカルトレーナー ・行田野球アカデミー代表



## 井泉 有香子

- 【資格】・Body Element Pilates トレーナー ・NASM-PES ・MasterStretch トレーナー  
・BMSS Sports Aroma Specialist ・Bodykey トレーナー  
・JTEA認定整体療法師 ・キャリアコンサルタント 他  
【所属先】・elan チームトレーナー ・スタジオアランチャットトレーナー ・プナフル代表



## 中村武志

- 【資格】・鍼灸あんまマッサージ師 ・NSCA-CPT ・健康運動実践指導 ・BESJマットピラティス指導者  
・日本ラグビー協会セーフティーアシスタント 他  
【指導実績】・サントリーサンゴリアス(ラグビートップリーグ)セラピスト ・駒澤大学サッカー部  
・湘南ベルマーレフットサルクラブ ・富士ゼロックスミネルヴァAFC 他



## 青木孝介

- 【資格】・NSCA-CPT ・NASM-PES ・FMS level1&2  
【指導先】・スポーツパフォーマンス向上スタジオBUDDY 他  
・S&Cトレーナー ・メンタルトレーナー  
【スポーツ歴】・スキー他



## 大野穂花

- 【資格】・管理栄養士 ・NSCA-CPT  
【指導先】・東京農業大学第三高等学校フィジカルコーチ ・CO-CO TRAINING

2019年8月 1日  
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 蕪澤 新太郎

## Summer Workout Seminar 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 Summer Workout Seminar 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100名を予定し、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

記

以上

- 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。

日時：9月 22日（日）  
9月 23日（月）

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

その他数名

対象年齢：すべての選手及び保護者まで

参加費：選手・・・2,000円

保護者・・・1,000円

申し込み先及び申し込み期限：

【窓口及びFAX】

様 式：「Summer Workout Seminar 申込書」

期 限：2019年 9月10日（火）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。

※障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](mailto:tarol.61@gmail.com))

以上

## Summer Workout Seminar 申込書

一般財団法人 東京都スキー連盟会長 殿

西暦 年 月 日

※所属団体名（学校名）

学年 年

※ご自分の参加希望日に○をしてください

9/22(日)

9/23(月)

※フリガナ		※性別	※生年月日	西暦 年 月 日 歳
※参加選手 氏名		男・女	※携帯電話番号	
参加保護者 氏名①		参加日に○ 9/22 ・ 9/23	※E-mailアドレス1 (本人)	_____@_____
参加保護者 氏名②		参加日に○ 9/22 ・ 9/23	※E-mailアドレス2 (保護者)	_____@_____

住所
〒

連絡事項：
-------

- 1 ※印は必ずご記入下さい（メールアドレスはいずれか1つでも結構です）
- 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