

## ノルディック陸上練習会 11月

はじめに

シーズンも間近に迫ってきました。練習状況は目標に向けて進行していますでしょうか？

今回の練習会は特別講師をお招きし、雪上練習に入る前に改めて基本動作の確認と実践に向けた強化メニューを組みました。

また午前・午後の二部制でクラシカルとフリーの両種目で計画しておりますので、各自の課題や時間に合わせてご参加ください。

**概要** (申込み方法はP.2、練習会内容はP.3をご確認ください)

1：開催日：11月14日（日）

第一部 9:00-11:30 \*8:45より受付 第二部 13:00-15:30 \*12:45より受付

2：場所： 埼玉県 さいたま市荒川彩湖公園 集合場所：彩湖公園駐車場 小屋付近

3：特別講師：



星川 祐二氏 山形県出身  
(自衛隊体育学校)

戦歴：

全日本バイアスロンスキーリレー優勝  
札幌国際スキーマラソン 5位

4：参加料：

午前・午後いずれか参加の場合 中学生以下1,000円 高校生1,500円 大学生・一般2,000円

午前・午後共に参加の場合 中学生以下1,500円 高校生2,000円 大学生・一般2,500円

※当日徴収します、また領収書の発行は出来ません

5：参加資格：(1) クロスカントリースキー愛好者

※(一財)東京都スキー連盟の登録会員である必要はありません

6：注意事項：(1) スポーツ傷害保険またはこれに準ずる傷害保険に加入していること

(2) コロナ対策について、以下の内容をご確認ください

- ・参加者は、必ず健康確認表を提出してください。
- ・ホームページに掲載されています「SAT新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドライン」に従って、感染防止対策にご協力をお願いします。
- ・飲食時には黙飲・黙食にご協力ください。

[https://www.ski-tokyo.jp/sat\\_infomation](https://www.ski-tokyo.jp/sat_infomation)

(3) 当日は申込書及び健康確認表を印刷しお持ちください

7：その他：(1) 参加者はローラースキー、ブーツ、ポールを持参すること

(2) ヘルメット及び防具の着用を行うこと

(3) 開催当日に中止を判断した場合、当日6:00頃までにメールにてご連絡致します

(4) ローラーレンタル希望の方は、事前にお問い合わせください(数に限りあり)

8：お問い合わせ先：本練習会について、お問い合わせのある方は

[xctoren@gmail.com](mailto:xctoren@gmail.com) (担当：丸山宛) にメールにてご連絡ください。

**9：申し込み方法**：参加される方は、申し込みフォームを添付し、下記メールに送付ください。

- ・ フォーム 競-N4 (<https://www.ski-tokyo.jp/application>)
- ・ アドレス [xctoren@gmail.com](mailto:xctoren@gmail.com) (担当：丸山宛)
- ・ 締め切り 11月8日(月) 17時まで

### 記入方法

**行事参加申込書(ノルディック)**

一般財団法人 東京都スキー連盟会長 殿

|   |  |          |          |  |     |  |          |
|---|--|----------|----------|--|-----|--|----------|
| 団体番号 _____<br>加盟団体名 _____ <b>①</b><br>団体長氏名 _____ 印 | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">様式番号</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">(競) - N4</td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td>行事名</td> <td></td> <td style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>②</b></td> </tr> </table> <p style="font-size: 0.8em;">※次の者の上記の行事への参加を申し込</p> | 様式番号     | (競) - N4 |  | 行事名 |  | <b>②</b> |
| 様式番号  | (競) - N4   |          |          |  |     |  |          |
| 行事名   |  | <b>②</b> |          |  |     |  |          |

西暦 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

|           |                       |         |                            |  |
|-----------|-----------------------|---------|----------------------------|--|
| 住所        | 〒 _____<br>TEL: _____ | フリガナ    | _____                      | <input type="checkbox"/> 男<br><br><input type="checkbox"/> 女 |
| SAJ会員登録番号 | _____                 | 生年月日    | 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日 | 歳 _____  |
| SAT会員登録番号 | 1300 _____            | 所属する学校名 | _____ 学年 _____ 年           |  |

ローラースキー借用の希望などの要望事項、集合場所までの予定交通機関などを記入してください。

③

**注意事項**

1. 団体長は、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。

競技部使用欄

- ①** 今回の行事では団体番号、団体名、団体長氏名の記入は不要です
- ②** 行事名：11月ノルディック陸上練習会
- ③** 参加される練習会を記載して下さい
  - 例：第一部に参加します
  - 第二部に参加します
  - 第一部・第二部両方に参加します

## 10：練習会内容

### 第一部 練習会内容

- 前半：全体練習 9:00-9:45 (45分) 陸上にて
  - ・UP&動き作り
  - ・クラシカル基本動作のレクチャー
  
- 後半：全体練習 10:00-10:40 (40分) ローラー 種目：クラシカル
  - ・基本動作の確認 (DP, 一歩滑走, ダイアゴナル)
  
- グループ練習 10:40-11:20(40分)
  - ・Aグループ <強化を目的としたグループ>
  - ・Bグループ <基本の習得を目的としたグループ>
  
- 最後に：全体にて 11:20-11:30
  - ・DOWN
  - ・総括及び参加者からの感想

### 第二部 練習会内容

- 前半：全体練習 13:00-13:30 (30分) 陸上にて
  - ・UP&動き作り
  
- 後半：全体練習 13:40-14:30 (50分) ローラー 種目：スケーティング
  - ・基本動作の確認 (ラビット、スーパー、クイック)
  
- グループ練習 14:40-15:20(40分)
  - ・Aグループ <強化を目的としたグループ>
  - ・Bグループ <基本の習得を目的としたグループ>
  
- 最後に：全体にて 15:20-15:30
  - ・DOWN
  - ・総括及び参加者からの感想