

申込方法	デジエントリー (PC・携帯・オペレーター)	×	事務局 窓口のみ	○
行事番号	—		強化事業No. 3	

アルペン陸上トレーニング② Workout Seminar (合宿)

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 9月22日(日)、9月23日(月祝)
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"> ・基礎的・基本的な動作スキルの獲得。 ・オフシーズンの効果を雪上へ最大限に繋げるために、適切なトレーニングスキル、メニューを提供。 ・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9月22日(日) 2019年9月23日(月祝) 都内スタジオで開催のため、ご自宅からの日帰り(通い)での合宿形式といたします。 ※時程等については別途公示
参加資格	小学1年生～大学生までの選手
参加人員	120名程度
申込方法	【窓口のみに限る】 様式:「Workout Seminar (合宿)申込書」 期限:2019年 9月10日(火) 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	4,000円/2日間 (2,000円/1日のみ) 1日間(土曜日または日曜日)だけの参加も認めますが、2日間通しでのカリキュラムのため、内容的にスポット参加となることをご承知おきください。
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。 (2) 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が望ましい。