

令和5年10月2日
茨城県スキー連盟競技部

茨城県ジュニアスキー選手強化トレーニングのお知らせ

茨城県のジュニアスキー選手のレベルアップを図るため、以下のとおりトレーニングを実施いたします。

1月初旬の県大会に向けて、12月からゲレンデ状況を見ながらポールを使ったジュニア練習会を実施してまいります。まず10月～11月にかけては基礎的なポジションづくりや動き方の習得、さらに柔軟性や筋力など必要となるフィジカルを高めていくことが大切です。

つきましては、下記の開催概要を確認の上、ご参加いただきますよう宜しくお願いいたします。（競技経験は問いません）

記

<第1回>

- 期日：10月15日（日）
- 場所：丸沼高原スキー場
- 内容：9:00～15:00（天候や選手状況により変更あり）
 - ・ ブラスノー上での基本スキートレーニング
 - ・ 柔軟性や筋力などフィジカルトレーニングと測定
- 集合：8:30 サマーゲレンデ下集合
センターハウス前の中央駐車場は3時間の利用制限を求められていますので、スキー場HPをご確認のうえサマーゲレンデ駐車場や入口駐車場、第一駐車場をご利用願います。
- コーチ：茨城県スキー連盟競技部 福田、齋藤

<第2回>

- 期日：10月21日（土）、22日（日）（日帰り参加も可）
- 場所：野沢温泉スキー場日陰ゲレンデ
- 内容：9:00～15:00（天候や選手状況により変更あり）
 - ・ ピスラボ上での基本スキートレーニング
 - ・ フィジカルトレーニングと測定
- 集合：8:30 日陰ゲレンデ前駐車場集合
- コーチ：茨城県スキー連盟競技部 齋藤

<共通事項>

- 対象：茨城県内の小・中・高校生のスキーヤー
競技経験は問いません。
- 費用：無料（リフト代、昼食、宿泊・交通費等は各自負担）
- 申し込み：開催日の3日前までに、以下担当者までご連絡ください。

(担当)

茨城県スキー連盟競技部

福田 090-1650-5112

齋藤 090-8786-3018

○持ち物

- ・ヘルメット（自転車用のものでも可）
- ・ゴーグル又はサングラス
- ・長袖長ズボン（ロングスパッツ等も可）
- ・レインウェア（散水しています、必要に応じて使用）
- ・薄手の手袋
- ・膝、肘パッド（あれば）
- ・スキー（※）、ストック、ブーツ
 - ※ ノーマルスキーの場合はエッジを立ててサマースキー用ワックスを
かけてください。持参しない方はスキー場でレンタルもあります。
- ・運動靴（フィジカルトレーニングに使用）
- ・昼食（コンビニ等で用意するなど各自対応）

○その他

- ・安全に配慮して指導しますが、万が一怪我をした場合は、各自の責任となりますのでご了承ください。
- ・車を出せない場合、乗り合わせ調整もしますのでご相談ください。
- ・天候等の事情により中止となる場合がございます。（連絡いたします）
- ・その他ご不明な点がありましたら、申込先担当者までご連絡ください。