

## ～Safety and Performance Enhancement～

楽しく身体パフォーマンスを強化しよう！！

今年度もアルペン選手、技術選選手を対象とした陸上トレーニングセミナーを開催します。

スキーが上手くなるために必要な体力・精神・栄養などの正しい情報を提供するセミナーです。

その部門におけるスペシャリストによるトレーニングを体感し、今シーズンのレベルアップに役立ててください。

10月10日 **土**

13時スタート

**対象** 全てのスキーヤー  
(競技経験がない方でも参加OK)

**参加費** 無料

時間	講師	プログラム
13:00~14:00	杉田 正明	～スキーヤーに必要なコンディショニング術～ スキーをする前の準備はできていますか？ スキーという特殊な環境だからこそ最良のコンディショニングが求められます。 自分のコンディショニングを見つめて今シーズンに備えましょう！
14:10~15:10	清澤 恵美子 滝口 翔平	～スペシャル対談！！～ 清澤恵美子コーチと元スキーヤーで現在は柔道整復師として活躍中の滝口翔平さんとのコラボ対談です。 大怪我を乗り越えた二人からだからこそ伝えられるお話です。ぜひ聞いてみましょう！
15:20~16:20	大野 高峰	～シーズン前最後のトレーニング！～ 今回で12回目になる大野トレーナーのトレーニング総集編です。 スキーヤーに必要な陸上トレーニングでライバルと差つけられるチャンス！ しっかり汗を流して今シーズンに備えましょう！

### ◆講師プロフィール

**スキル&メンタル担当**  
**清澤 恵美子**



【資格】  
リコレクト認定  
メンタルトレーナー

【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

**トレーニング(応用編)担当**  
**大野 高峰**



【資格】  
NSCA-CSCS  
など多数

【活動】  
・立教大学、国土館大学フィジカルコーチ  
・スキークラブチーム多数  
・パーソナル指導  
・白馬五竜スキースクール

**コンディショニング(睡眠)担当**  
**杉田 正明**



【所属】  
日本体育大学 体育学部 教授  
【役職】  
○日本陸上競技連盟・科学委員長  
○日本オリンピック委員会  
情報医・科学専門部会  
情報・科学サポート部門 部門長  
【実績】  
オリンピック  
(アトランタ、シドニー、アテネ、北京、ロンドン、リオ)  
で科学活動支援を実施

**柔道整復師**  
**滝口 翔平**



【資格】  
柔道整復師  
NESTA-PFT  
【所属先】  
えぞ整骨院 院長

【活動】  
サロモンスキーアルペンチーム  
小賀坂スキーデモチーム  
国民体育大会 京都府選手団  
トレーナー実績  
【スキー経歴】  
全日本学生選手権優勝  
全日本選手権3位  
国民体育大会2位

オンライントレーニングは下記のURLからチェック！

<https://zoom.us/j/95205015355?pwd=elhxTE01TFM1SDZaK1hmdFZXSWM2QT09>

ミーティングID: 952 0501 5355

パスワード: 002817

## ～Safety and Performance Enhancement～

楽しく身体パフォーマンスを強化しよう！！

今年度もアルペン選手、技術選選手を対象とした陸上トレーニングセミナーを開催します。

スキーが上手くなるために必要な体力・精神・栄養などの正しい情報を提供するセミナーです。

その部門におけるスペシャリストによるトレーニングを体感し、今シーズンのレベルアップに役立ててください。





10月11日 日  
9時30分  
スタート

対象 全てのスキーヤー  
(競技経験がない方でも参加OK)

参加費 無料

時間	講師	プログラム
9:30~10:30	清澤 恵美子	～スキーがうまくなる基本練習～ 世界で戦ってきた目線からポールの前後にどのような基本練習が必要なのか。スキー技術の基本を学び雪上でライバルと差をつけましょう。
11:10~12:10	小嶋 理恵子	～冬期合宿、試合時の食事のポイントについて～ 冬季スポーツの特徴は、冬と夏では全く違う練習・試合環境になることです。試合にベストコンディションで立ててこそ、今までの練習の成果をカいっぱい発揮できるというもの。冬季スポーツの合宿、試合時の食事のポイント、試合の日の過ごし方についてお伝えします。
12:10~13:00		昼休憩
13:00~14:30	大野 高峰 井泉 有香子	～スピードに耐えられる軸とバランス～ あらゆる雪面に対応できる柔軟さと、飛ばされず、スピードに耐えられる体幹の強さを意識した内容で、柔軟に体を動かすグランドムーブメントと体幹の強さを引き出す基礎的トレーニングを組み合わせ、体感覚を引き出します。体感覚を活かし、ロスのない荷重感覚を引き出すリコンディショニング。下半身サーキットを行います。

### ◆講師プロフィール

<p>スキル&amp;メンタル担当</p> <p><b>清澤恵美子</b></p>  <p>【資格】 リコレクト認定 メンタルトレーナー</p> <p>【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</p>	<p>トレーニング(応用編)担当</p> <p><b>大野高峰</b></p>  <p>【資格】 NSCA-CSCS</p> <p>【活動】 (株)フィットバイト 立教大学、国土館大学スキー部 S&amp;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</p>	<p>栄養担当</p> <p><b>小嶋理恵子</b></p>  <p>【資格】 公認スポーツ栄養士 管理栄養士</p> <p>【実績】 ○栄養サポート スキー(大学) ○栄養セミナー・栄養相談業務 スキー(大学)</p> <p>【受賞】 Saitama Smile Women ピッチ 2019 ビジネスアイデア賞受賞</p>	<p>トレーニング(基本編)担当</p> <p><b>井泉有香子</b></p>  <p>【資格】 Body Element Pilates トレーナー NASM-PES MasterStretchトレーナー Bodykeyトレーナー JTEA認定整体療法師 他</p> <p>【所属先】 elanチームトレーナー スタジオアランチャトレーナー ブナフル代表</p>
---	--	--	--

オンライントレーニングは下記のURLからチェック！

<https://zoom.us/j/95205015355?pwd=elhxTE01TFM1SDZaK1hmdFZXSWM2QT09>

ミーティングID: 952 0501 5355

パスワード: 002817