



# オンライントレーニング会開催決定！ 5月 9日（土） 15:30スタート

※配信はzoomにて行います。  
ID、パスワードなどは5月8日までに都連HPとFACEBOOKにアップします。

新型コロナウイルス感染拡大の影響でトレーニングや運動が行えていない方のサポートとして  
オンライントレーニングを開催します。

スキーに必要なトレーニングや知識を（一財）東京都スキー連盟が誇る一流トレーナー、  
一流コーチから教えてもらえます。

自宅にいながらもスキーはうまくなれます！よりパワーアップして来シーズンを迎えましょう！

## トレーニングプログラム

| 種目           | 説明                             | 時間  |
|--------------|--------------------------------|-----|
| メンタルトレーニング   | 今シーズンの振り返り、来シーズンへの目標設定         | 40分 |
| プレウォーミングアップ  | 障害予防。感覚入力と筋タイトネスと可動域の改善など      | 90分 |
| フローヨガ        | 心と呼吸と動き、カラダの運動性を身につける          |     |
| 体幹補強トレーニング   | 姿勢を保持しながら四肢を動かせるようになる          |     |
| 筋力トレーニング     | 筋力不足で出来ない技術面を補う為に、全面的に筋力向上をする。 |     |
| クールダウン（座学5分） | 筋温や心拍数の低下、ダメージを受けた組織へのケア       |     |

対象年齢

小学生以上

参加費

無 料

※大学生、保護者なども大歓迎！

こんな方でも参加可能です！

- 在宅勤務で体がなまっているスキーヤー
- 体力に衰えを感じるスキーヤー
- レベルアップを目指すスキーヤー
- 自宅で行えるトレーニングを知りたいスキーヤー

## 担当トレーナープロフィール



清澤恵美子(きよさわえみこ)

【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(おおのたかね)

【資格】NSCA-CSCS 全米ストレングス&コンディショニング協会認定  
ストレングス&コンディショニングスペシャリスト

【活動】・(株)フィットバイト ・立教大学、国士館大学スキー部S&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

【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(よこすかゆうき)

【資格】・パーソナルトレーナー資格 ・グループプレッスン資格 ・ヨガ資格

【活動】・トレーニングスタジオ UP DOWN代表 ・パフォーマンスアップトレーナー  
・なでしこ選手トレーナー ・城東ボーイズストレングスコーチ

【スポーツ経歴】・陸上 ・水泳 ・バスケ ・器械体操 ・野球 ・ウエイトリフティング