

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	○	ポイント対象			
			Fax可		FIS(M)	SAJ	SAJ(M)	SAT
行事番号	—		強化事業No. 2		×	×	×	×

陸上トレーニング①

主催	(一財)東京都スキー連盟
主管	(一財)東京都スキー連盟
協力	東急オアシス
期日	2017年 9月、10月、11月、2018年6月、7月 (計10回開催)
会場	東急オアシス新宿店、光が丘公園 ほか
目的	ジュニア強化プログラムの一環とし、東京都スキー連盟所属の強化選手を対象とした陸上トレーニング会となる。 ジムを利用したトレーニングに関しては、対象とする選手、年齢を限定とし、より専門的なメニューを通じて、国民体育大会、A級大会での上位入賞を目標としていく。
内容	・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。 ・ジムトレーニングに関しては、滑走中の股関節の動きを引き出せるようにスクワット動作を中心にトレーニング指導やメニューを提供。
トレーナー	東急オアシス新宿店所属 大野高峰トレーナー(予定)
日程	2017年 9月(ジムトレーニング1回、屋外トレーニング2回開催) 2017年10月(ジムトレーニング1回、屋外トレーニング2回開催) 2017年11月(ジムトレーニング1回開催) 2018年 6月(ジムトレーニング1回開催) 2018年 7月(ジムトレーニング1回開催) ※その他の詳細は決定次第、参加者に連絡する。
持ち物	【ジムトレーニング】 (1)運動着 (2)室内シューズ (3)水筒 【屋外トレーニング】 (1)運動着 (2)運動靴(外履き) (3)水筒 (4)水泳道具(雨天時)
参加資格	【ジムトレーニング】 (1)強化指定選手の特別強化、A指定選手に限る (2)年齢が15歳以上の選手を対象とする 【屋外トレーニング】 特別強化、強化A・B、推薦選手
参加人員	定員20名程度 最低遂行人数10名
申込方法	【窓口またはFax】 (1)様式:「競-4」 ※様式フォーマットは都連事務所にて取り寄せてください。 *競技登録者はSAT・またはSAJ競技者番号を必ず記入すること。 (2)期間: 9月開催分 2017年 8月5日(土)の午後3時まで 10月開催分 2017年 9月2日(土)の午後3時まで 11月開催分 2017年10月7日(土)の午後3時まで 2018年5月~7月開催分 2018年 4月7日(土)の午後3時まで (3)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)
選手負担金	【ジムトレーニング】 1000円(一回) ※施設利用料、トレーナー費用の一部をご負担いただきます。 【屋外トレーニング】 特別強化、強化A選手は無料。 強化B以下の選手は700円(保険料含む)
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。