

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 Fax可	×
行事番号	—		強化事業No. 3-1	

アルペン陸上トレーニング①

1) 前期: ユース II・ジュニア(中高生)対象

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	株式会社フィットベイト
期日	2018年 9月、10月(計2回開催)
会場	都内トレーニングジムほか
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選手を対象とした陸上トレーニング会となる。 対象になる選手を限定し、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。また、年齢に応じてジムなどでの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	<ul style="list-style-type: none"> ・個々に身体パフォーマンスチェックなどを行い、トレーニングメニューの提供を行う。 ・基礎的・基本的な動作スキルの獲得を行い、オフシーズンの効果を雪上へ最大限に繋げる。 ・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
日程	2018年 9月 2018年10月 ※その他の詳細は決定次第、参加者に連絡する。
参加資格	(1)強化指定選手のA・B・C指定選手に限る。 (2)中学生以上の選手を対象とする。
参加人員	定員20名程度 最低遂行人数10名
申込方法	本事業に関しては、募集を2018年5月に終了しております。
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。
今後のお知らせについて	情報発信について 事業内容(スケジュール等)の変更等については、都連ホームページ、都連フェイスブック、競技本部一斉メールにて発信致します。まだメールアドレスをご登録されていない方はご登録をお願いいたします。登録方法は下記のメールアドレスに、氏名・クラブ・生年月日を入力の上、メールを送信願います。 satkyoka@gmail.com 尚、メールは、 satkyoka@gmail.com より配信されますので、受け取れるよう設定をお願いします。