

申込方法	デジエントリー (PC・携帯・オペレーター)	×	事務局 窓口のみ	○
行事番号	—		強化事業No. 2-2	

## アルペン陸上トレーニング①

### 1)前期:K1、キッズ (小学生1~6年生)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
期日	2019年 8月25日(日)、9月1日(日)、10月6日(日)
会場	121FITNESS KAMEARI
目的	ジュニア強化プログラムの一環とした陸上トレーニング会となる。 シーズンの振り返りを行い、個々の目標にあわせて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。スキルコーチ(雪上での指導者)との連携を図り、スキー技術に直結する内容で国民体育大会、A級大会での上位入賞を目標としていく。 フィジカルチェックを随時行ない、強化選手のセレクションを実施する。
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーズンの振り返りから自己分析を行い、個々のトレーニング目標を決定する。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
トレーナー	(株)フィットベイト所属 大野高峰トレーナー UP DOWN 代表 横須賀 勇毅トレーナー 清澤恵美子コーチ
日程	2019年8月25日(日) 2019年9月1日(日) 2019年10月6日(日)
参加資格	小学1年生～小学6年生までの選手
参加人員	定員30名程度
申込方法	<p><b>【窓口のみに限る】</b> 様式:「2019-2020陸上トレーニング会申込書①」「2019-2020陸上トレーニング会申込書②」 期限:申込みは終了しております。 ※定員に余裕があれば随時受け付けております。 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。現金取り扱いは10時～15時)</p>
参加費	ジュニアオリンピック強化指定候補選手:無料 ジュニア育成候補選手:無料 その他の選手:1000円(1回) ※ジュニオリ強化選手候補および育成選手の通知は個別で行なう。
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。 (2)スポーツ傷害保険またはこれに準ずる傷害保険に加入していることが望ましい。