

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. 12-1	

アルペン陸上トレーニング③

1)後期:K2・ジュニア(中学生～大学生)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	2020年 5月、6月、7月(計3回開催)
会場	都内トレーニングスタジオほか
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い、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"> ・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。 ・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	未定(調整中) ※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30名程度 最低遂行人数10名(予定)
申込方法	【窓口またはFax】 (1)様 式:5月に郵送する様式 ※様式フォーマットは5月に郵送する予定の強化指定ランク通知書に同封して送付します。 (2)期 間: 調整中 ※5回分の一括申し込みの方限定の対応になります。 (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)
参加費	国体強化指定候補選手:無料 ジュニア強化指定候補選手:無料 ジュニア育成候補選手:無料 その他の選手:1000円(1回) ※国体強化選手候補、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)行事中の事故や傷害等についてパトロール等の応急対応はしますが、それ以降の責任は負いません。 (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。
今後のお知らせについて	情報発信について 行事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を通して配信致します。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致します。