

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	

アルペン陸上トレーニング① 小学生～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10月4日(日) 2021年5月、6月、7月(日程未定)
会場	エデュカス東京(10月) 東京都千代田区二番町12-1全国教育文化会館 TEL:03(5211)0123 5～7月(未定:都内予定)
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	清澤恵美子コーチ (株)フィットベイト所属 大野高峰トレーナー その他
日程	2020年10月4日(日) 2021年 5月(日程・会場未定 後日HP、及び公式フェイスブックにて告知します) 2021年 6月 同上 2021年 7月 同上
参加資格	小学生～大学生までの選手(アルペン種目以外も可)
参加人員	定員60名程度(コロナの関係で入場者に制限がありますので、超過の場合は先着順とさせていただきます)。
申込方法	<p>【窓口のみに限る】 様式:「競一3」行事参加申込書 期限:2020年9月25日(金)まで(10/4開催分) ※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	2,000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への通知は個別で行なう。
その他	<p>(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。</p>