

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. 3	

アルペン陸上トレーニング② Workout Seminar

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10日(土)、10月11日(日)
会場	エデュカス東京 東京都千代田区二番町12-1全国教育文化会館 TEL:03(5211)0123
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セミナーとなる。 幅広い分野の指導者がスキーヤーに必要な「心・技・体」を提供するセミナー 選手から保護者までそれぞれに必要なとされる情報をトレーニングや座学などを中心に2日間通して提供することを目的とする。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎的・基本的な動作スキルの獲得。 ・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。
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 UP DOWN 代表 横須賀 勇毅トレーナー その他
日程 時程	2020年10月10日(土) 13:00～17:00(予定) 2020年10月11日(日) 9:00～14:30(予定) 2日間連続のカリキュラムになりますので、2日間の出席を原則としてください。
参加資格	小学1年生～大学生までの選手及びその保護者
参加人員	60名程度 (コロナ関係で入場数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	【窓口のみに限る】 様 式:「競一3」行事参加申込書 期 限:2020年10月 2日(金)まで 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)
参加費	4,000円/2日間 (2,000円/1日のみ) 1日間(土曜日または日曜日)だけの参加も認めますが、2日間通しでのカリキュラムのため、内容的にスポット参加となることをご承知おきください。
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。