

2019年7月 10日  
一般財団法人東京都スキー連盟  
競技本部長 金城 和貞  
競技本部担当理事 菫澤 新太郎

## 陸上トレーニング会のご案内（8月～10月）

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、このたび東京都スキー連盟において開催されている陸上トレーニングの8月以降分の受付を開始致します。

つきましては、下記の日程で行事を予定しておりますので、ご案内申し上げます。

オフシーズンを通じて選手のスキー技術に直結する内容でサポートを行ないます。

敬具

目的：①怪我のリスク低減。

②身体パフォーマンスを高める。

③トレーニングや栄養など基礎的な知識をつける。

④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。

日時：8月 25日（日）清澤恵美子コーチ参加予定

9月 1日（日）清澤恵美子コーチ参加予定

10月 6日（日）清澤恵美子コーチ参加予定

※小学校3年生以下の選手は保護者同伴の上、ご参加ください。

※保護者の見学も自由になっております。

場所：121FITNESS

〒125-0061

東京都葛飾区亀有3丁目11-3 吉田ビル1階

東京メトロ千代田線 亀有駅 徒歩7分

<https://121fit.jp/>

持ち物：運動できる服装、筆記用具、室内シューズ、マット（なければバスタオル）、飲み物など

※トレーニングスタジオには更衣室はありますが、シャワールームはございません。

担当トレーナー：大野高峰 CSCS（全米認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）

横須賀勇毅 トレーニングスタジオ UPDOWN 代表

清澤恵美子 リコレクト認定メンタルトレーナー

対象年齢：小学校1年生～大学4年生まで

集合時間：お申込みいただいた選手宛に詳細メールを送信します。また、開催3日前までに東京都スキー連盟ホームページに詳細をアップします。

参加費：

ランク	国体強化選手 候補者	ジュニア強化および育成選手 候補者	その他（他県連選手含む）
参加費	無料	無料	1,000円(1回)

※国体強化選手候補、ジュニア強化選手候補および育成選手の通知は個別で行なう。

申し込み先及び申し込み期限：

【窓口のみに限る】

様 式：「2019-2020 陸上トレーニング会申込書②」

期 限：トレーニング実施日の2日前まで

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）

※申し込み後に不参加の場合は返金を行いませんので、ご了承ください。

※参加費がかかる選手に関しては現金書留も行っております。

その他：

※トレーニング会では、選手の安全を第一に考えて行いますが、万が一、事故・盗難が発生した場合、責任は負い兼ねますのでご了承下さい。

※障害保険等へは必ずご加入下さい。

※トレーニングの詳細に関しては別途資料をご確認ください。

問い合わせ：強化部トレーニング担当メールアドレス ([tarol.61@gmail.com](mailto:tarol.61@gmail.com))

以上

## 2019-2020陸上トレーニング会申込書②

一般財団法人 東京都スキー連盟会長 殿

西暦 年 月 日

加盟団体名（学校名）

学年 年

※ご自分のランクに○をしてください

強化指定ランク			
国体A	国体B	ジュニアA	ジュニアB
ジュニア育成		その他	

フリガナ		性別	生年月日	西暦 年 月 日 歳
氏名		男・女	携帯電話番号	
保護者自署	私、 _____ は参加を承認のうえ申し込みます。 印		Eメールアドレス1 (本人)	_____@_____
住所	〒 _____		Eメールアドレス2 (保護者)	_____@_____
	TEL: _____			

※申込日程へ必ず☑をしてください。

チェック				
日程	8/25(日)	9/1(日)	10/6(日)	

連絡事項：

注意事項

- 1 保護者は、記載事項を確認し捺印のこと。
- 2 本申込書に関する個人情報は、本連盟の行事以外には使用いたしません。
- 3 申し込み後に不参加の場合は返金を行いませんので、ご了承ください。

競技部使用欄	
--------	--