

2023 埼玉県スキー連盟 第1回トレーニングセミナー実施内容

《彩の国ジュニアアスリートアカデミー事業》

1 日 時

2023年6月18日（日）9：30～12：30

集合・受付 …………… 9：30 ～ 10：00

説明・伝達 …………… 10：00 ～ 10：30

トレーニング …………… 10：30 ～ 12：30

2 会 場

日本工業大学宮代キャンパス（受付…体育館入口）

駐車場は大学構内に確保してあります。

案内図及びアクセス …… 別紙を参照して下さい。

3 参加者

埼玉県スキー連盟所属選手（全ての競技種目対象）

- ・小学生は保護者が引率してください。
- ・保護者同伴、保護者及び学校顧問教員のみ参加も可能です。
- ・SAJ公認大会出場予定者はできる限り参加してください。
- ・2022-23強化指定選手・強化育成選手は原則として参加してください。

4 指導及びコーチ

埼玉県スキー連盟強化ヘッドコーチ：岡山希有次

埼玉県強化コーチ：太田好美・中川慎・県連強化委員

5 説明・伝達

夏季シーズンの選手育成・強化方針の伝達。

競技スキー全種目合同でシーズンを通しての目的・方針を伝達・説明します。

6 トレーニング内容

《基礎体力づくり：持久力・心肺機能強化No. 1》

基礎体力づくり：スキーに必要な基本的な体力づくり及び理論の学習。

有酸素運動：持久力を向上させ、スキーシーズンを通して戦い抜くためのスタミナ及びペースづくりを行う。

7 申し込み

下記の Google フォームから申し込みください。

Google フォーム『<https://forms.gle/jSQgTt4BcLLXBdyf9>』に必要事項を記入して申し込んでください。

※締め切り…2023年6月17日(土)

※操作が困難な方は、下記の担当者に直接お問い合わせください。

申し込み担当者 … 埼玉県スキー連盟 平川宗史 TEL080-4414-7494

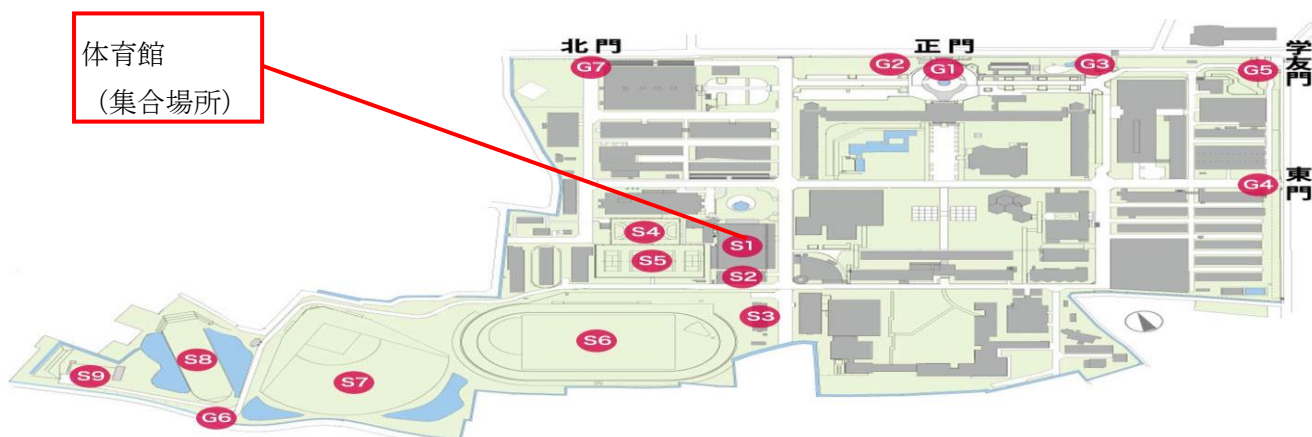
8 その他

- ・トレーニング中の事故、傷害等につきましては、応急処置は主催者で施しますが、その後の処置については、参加者個人の傷害保険等で対応してください。
- ・**体育館用シューズ**を持参して下さい。
- ・中止連絡は18日(日)午前8時までに埼玉県スキー連盟ホームページに掲載します。

9 問い合わせ先

埼玉県スキー連盟 ヘッドコーチ 岡山希有次 携帯TEL090-9765-7014

●キャンパス案内



●東武動物公園駅から会場までの経路

