

## 2023 埼玉県スキー連盟 第9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10月22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

#### ◎集合場所：自由広場休憩所（施設内案内の○部分）

#### 2 会 場

「県民健康福祉村」

埼玉県越谷市北後谷82

施設案内図… 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での参加も可能です。
- ・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：県連強化委員

#### 5 トレーニング内容

《シーズンインに向けた実践的な体力作り》

スピード・瞬発力養成。サーキットトレーニングやタバタトレーニング等を行い、疲労状態の中でもパフォーマンスを発揮できる体力づくり。同時に疲労状態をなるべく作らない体力づくりをする。

## 6 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/wB7dNKyiDRtkT8Ut7>』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10月21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。
- ・屋外でのトレーニングになりますので各自、水分・帽子等熱中対策をお願いします。
- ・中止連絡は22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

### 【別紙】

- ・交通アクセス
- ・JR武蔵野線東川口駅徒歩25分
- ・東武伊勢崎線越谷駅から 福祉村行バスで約20分
- ・駐車台数：北中央124台、北120台、東138台



集合場所