

2026-27 埼玉県スキー連盟競技本部 強化トレーニング計画

期 日		事業項目	場 所	内 容
6月	14(日)10時～	トレーニングセミナー	県民健康福祉村	6月(中程度)～8月(強) 基礎体力づくり(持久力・心肺機能強化)中長距離を中心とした走り込み。その他身体機能を活発にさせる運動を取り入れシーズンを通して戦い抜く為のペースづくり。
	20(土)9時～	体力測定	上尾スポーツ総合センター	オフトレーニングの参考にするためトレーニング前の体力測定。
	28(日)10時～	トレーニングセミナー	荒川彩湖公園	6月(中程度)～8月(強) 基礎体力づくり(持久力・心肺機能強化)中長距離を中心とした走り込み。その他身体機能を活発にさせる運動を取り入れシーズンを通して戦い抜く為のペースづくり。
7月	12(日)10時～	トレーニングセミナー	荒川彩湖公園	6月(中程度)～8月(強) 基礎体力づくり(持久力・心肺機能強化)中長距離を中心とした走り込み。その他身体機能を活発にさせる運動を取り入れシーズンを通して戦い抜く為のペースづくり。
	26(日)9時～	リズムトレーニング	上尾スポーツ総合センター	
8月	9(日)10時～	トレーニングセミナー	県民健康福祉村	陸トレ合宿にて追い込みトレーニングを実施し、全身強化を図る。
	23(日)～28(金)	陸トレ強化合宿①	千葉県鋸南町	
9月	6(日)13時～	リズムトレーニング	上尾スポーツ総合センター	リズム、ビートの変化に合わせて身体を動かす、瞬発力、伝達能力を高めるためのトレーニング。
	19(土)～23(水)	陸トレ強化合宿②	菅平高原	9月(強)～11月(中) 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。陸トレ合宿では高地トレーニングで心肺機能向上を図る。 雪上を意識した動作確認トレーニング。
10月	4(日)10時～	トレーニングセミナー	県民健康福祉村	陸トレ合宿では高地トレーニングで心肺機能向上を図る。 雪上を意識した動作確認トレーニング。
	18(日)10時～	トレーニングセミナー	県民健康福祉村	
11月	1(日)10時～	体力測定	未定	夏季トレーニングの成果確認とシーズンインに向けた課題確認。
	15(日)9時～	リズムトレーニング	未定	リズム、ビートの変化に合わせて身体を動かす、瞬発力、伝達能力を高めるためのトレーニング。
	21(土)～23(月)	第1次合宿	志賀高原横手山	雪上感覚の確認と基礎トレーニング。
12月	予定 前半:9(水)～15(火)後 半:16(水)～24(木)	第2次合宿	北海道 (前半:札幌後半:旭川)	強化指定選手・希望者 前半は基本動作トレーニング 後半は実践ポールトレーニングを予定。
	26(土)～29(火)	第3次合宿	志賀高原横手山	年末強化合宿
1月	4(月)～8(金)	第4次合宿	志賀高原横手山	大会に向けた実践トレーニング。
	9(土)～11(月)	第5次合宿	菅平高原	大会に向けた実践トレーニング。
	14(木)～15(金)	第6次合宿	菅平高原	国スポ予選前強化合宿。 大会に向けた実践トレーニング。