

2026-27 埼玉県スキー連盟 競技本部

第3回リズムトレーニングセミナー実施内容

【彩の国アスリートの一体的育成・強化事業】

主 催	埼玉県スキー連盟 競技本部
協 力	(公財) 埼玉県スポーツ協会

目 的	リズムに合わせて運動を行うことにより 運動能力向上、身体コントロール向上、脳の活性化を図り シーズンインに向け体のパフォーマンスをあげていく。
日 程	2026年11月15日(日) 13:00～16:00 集合・受付 …… 12:45 ～ 13:00 トレーニング …… 13:00 ～ 16:00
会 場	「上尾スポーツ総合センター」 多目的室 埼玉県上尾市東町3-1679
参 加	埼玉県スキー連盟登録選手(全競技種目対象) 強化指定・育成選手(全種別) 小学生は保護者が引率してください。
参加費	1,500円/1人 ※保護者の方は無料で参加可能。
指 導	大瀧 悠佳(おおたき ゆか) STARリズムトレーニング リズムジャンプインストラクター 日本Gball協会認定 パーソナルインストラクター 日本ストレッチング協会認定 JSA-CSTS インストラクター
申し込み	下記の Google フォームから参加申し込みをしてください。 【 https://forms.gle/TAW9fm43e5NUQ6Xd7 】 申込み締め切り：2026年11月13日(金) 申し込み担当者：競技本部 運営部 平川 宗史 TEL：080-4414-7494
その他	開催中の事故、傷害について応急処置はしますが、その後の処置は個人の傷害保険などで対応してください。
問合せ	岡山 希有次 TEL：090-9765-7014