

2022埼玉県スキー連盟 第9回（最終回）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

2022年11月6日（日）	9：00	～	15：30
集合・受付 ……………	9：00	～	9：30
トレーニング ……………	9：30	～	12：00
チューンナップ講習会 ……	13：30	～	15：30

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

- どなたでも参加できます。
- 小学生は保護者が引率して下さい。
- 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。
- 2021-22強化指定選手・強化育成選手は原則として参加して下さい。
- 参加者は必ず下記7のとおり、参加申し込みをしてください。
- 午前の部がトレーニング、午後の部はチューンナップ講習会です。

4 トレーニング指導及びコーチ

《埼玉県スキー連盟強化コーチ》

岡山希有次・太田好美・中川 慎・埼玉県スキー連盟強化委員

5 トレーニング内容（陸上トレーニング最終回・総仕上げ他体力確認）

《雪上への準備 スキー操作に近い動き》

- 雪上への準備 スキー操作に近い動きのトレーニング。
- サーキットトレーニング、体幹トレーニング他。

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と同時に、その疲労状態をできるだけつくりたくない体力づくりを行います。

6 チューンナップ講習会

《講習指導担当》 株式会社ガリウム 山田サービスマン

- スキー板エッジ調整
- アイロンワックスの方法
- フッ素ワックスについて
- ワックス紹介
- その他

※ 実際のチューンナップ希望者は、各自のスキー板とチューンナップ道具（できればバイス台とバイス含む）及びブルーシート等を持参して下さい。

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/ggGHGL4dWwZxyK1s6>』に必要事項を記入して申し込んでください。

※締め切り…2022年11月4日（金）

※操作が困難な方、申し込み方法については、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

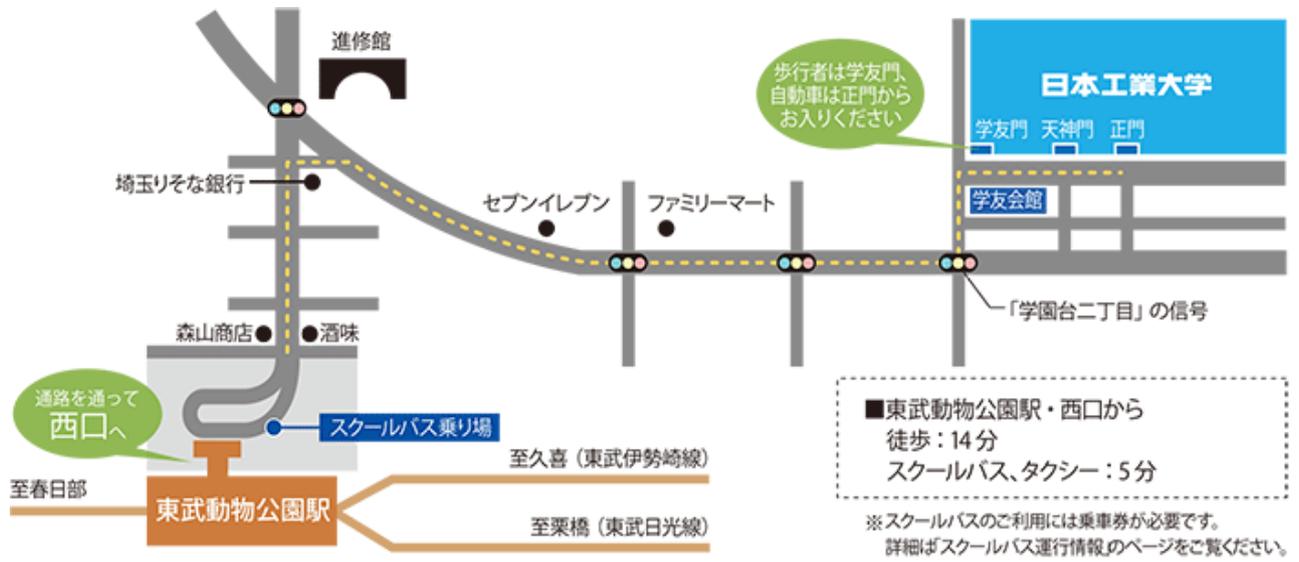
- 体育館シューズと屋外用シューズの両方を持参してください。
- 事業実施中の事故及び傷害等の応急処置は主催者で施しますが、その後の処置については参加者個人の傷害保険等で対応してください。
- 新型コロナ感染防止ガイドライン（SAJ・SAS）を厳守して参加してください。
- 参加当日「SAS体調管理シート」に必要事項を記入して持参、受付に提出してください。
- 今後の新型コロナ感染状況によっては、中止することがあります。
- 万一の中止時連絡…6日（日）午前7時までに競技本部ホームページに掲載します。
また、申し込み者アドレスに連絡いたします。
- 小学校5年生から高校2年生の参加者は、参加承諾書（埼玉県スキー連盟ホームページからダウンロード）に必要事項を記入して、受付時に提出してください。今後の県連トレーニングセミナー及び練習会・合宿の参加状況により、将来性豊かなアスリートと認められた場合は、埼玉県スポーツ協会会長（埼玉県知事）より「彩の国ジュニアアスリートアカデミー選手」に認定されます。後日、「同選手委嘱状」を対象者及び所属学校長宛に発行いたします。
既に提出済みの参加者は改めての提出は必要ありません。
- 本連盟では活動活性化を図るため、公式ホームページを始めSNS等、不特定の外部の人が自由に見ることができるものを対象に情報を発信しております。
大会の様子や活動風景等の画像使用に伴いましては、選手のプライバシーに十分配慮・保護しながら、より充実した情報を発信していけるように努めて参ります。
ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

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

●東武動物公園駅から会場までの経路



●キャンパス案内

