

2025-26 埼玉県スキー連盟 競技本部

第2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 シーズンに向け体のパフォーマンスをあげていく。
日 程	2025 年 9 月 2 1 日 (日) 9 : 3 0 ~ 1 2 : 3 0 集合・受付 9 : 0 0 ~ 9 : 3 0 トレーニング 9 : 3 0 ~ 1 1 : 3 0 選手ミーティング 1 1 : 3 0 ~ 1 2 : 3 0
会 場	「埼玉県立川口工業高校 体育館」 〒333-0846 埼玉県川口市南前川1丁目10-1 <u>注) 車の方：学校内に駐車ができない為、近隣駐車場をご利用下さい。</u>
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	2,000 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 G ball 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/oa6rYNxBJh3Bzjxu9】 申込み締め切り：2025 年 9 月 1 2 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。 ・トレーニング終了後の練習器具の後片付け及び体育館清掃に、ご協 力ください。
問合せ	ヘッドコーチ 岡山 希有次 Tel：090-9765-7014