

平成25年度スタート！ 目標設定とトレーニング方法

島根県スキー連盟競技部の初めての試み！夏に向けたトレーニング会開催

アルペン競技において最速に滑る為にはバランスの取れた動ける体が必要です。
滑走感覚をイメージしたトレーニングを用いて自分に足りないものは何なのか？
自分自身の体を知ることが重要です。

今年は、寒波の影響でシーズンの期間も長く雪上でのトレーニングも充実しました。
来期までの半年間、個々の課題を見つけ体作りに励みたいものです。

この度、島根県スキー連盟競技部では、全国各地で指導し数々の名選手を育て上げた
プロアルペンコーチ原田達也氏、愛弟子石川晴菜氏をお招きし肉体改造の為の会を
開くことを企画いたしました。長期、中期、短期の目標設定明確にし確実に強化する。
将来のゴールを描きつつ、通過点を探る。他のスポーツとの共有や勉強との両立の方法、
継続の為の準備を伝授していただこうと考えています。

石川選手が今までどんな経験をして来たのか。
そしてこれからどんな目標を持ち夢をいっているのか？是非質問してみてください。

日程	平成25年6月8日(土)・9日(日) 2日間 ※1日のみの参加も可能。	
場所	出雲市立湖陵体育センター 島根県出雲市湖陵町板津137-1 http://townpage.goo.ne.jp/shopdetail.php?matomeid=KN3200060700093252	
定員	一日当たり30人 (定員になりましたら締切ります。連続参加者を優先いたします。)	
対象	一般スキーヤー、有資格者、島根県連スキー強化選手(アルペン・ノルディック・基礎含む)、他県スキー選手も含む	
対象年齢	小学5年生以上 (あくまでも目安です)	
参加費		1日当り
	島根県強化指定選手	1,000円
	高校生・一般以上	3,000円
	小学生・中学生	2,000円
参加費含まれるもの	・トレーニング参加費、講師料	
参加費に含まれないもの	・傷害保険代は各自で加入ください。昼食、補給水	
持ってくるもの	・上履き、ストック ・ランニングシューズ ・運動ができる服装	
締切り日	平成25年6月5日(水)	
申込方法	締切り日までに、申込用紙をFAX(0855-85-0451)までお送りください。 申し込み用紙は、ホームページよりダウンロードして下さい。 尚、お申し込みは先着順とさせていただきます。 (定員になりましたら、ホームページにて発表) 参加費は当日受付にて現金で、お支払いください。	



原田達也(49歳)北海道富良野出身
FISB級転戦現役として転戦し、
日夜アルペンの真髄を追っている。

石川晴菜(18歳)石川県出身
全中、インターハイ共に2冠
ソチ、韓国オリンピックにてメダルを狙うレーサー



宿泊案内 宿泊の手配は参加者個人で手配ください。

練習当日の受付・集合時間 9:00~9:30 湖陵体育センター建物入口付近

※練習時間については10:00~12:00、13:00~15:00を基本におこないます。

※天候状況によるレッスン時間変更等がある場合がございますので、ご注意ください。

緊急連絡先 090-7773-9421 日野