

申込方法	デジエントリー (PC・携帯・オペレーター)	×	事務局窓口 Fax可	○
行事番号	—		強化事業No. 10-1	

アルペン陸上トレーニング①

1)後期:ユースⅡ・ジュニア(中高生)対象

主催	(一財)東京都スキー連盟
主管	(一財)東京都スキー連盟
期日	2019年 5月、6月、7月(計3回開催)
会場	都内トレーニングジムほか
目的	ジュニア強化プログラムの一環とし、東京都スキー連盟所属の選手を対象とした陸上トレーニング会となる。 対象になる選手を限定し、5月から月1回のペースでトレーナーに身体パフォーマンスチェックを行ってもらおう。また、年齢に応じてジムなどでの専門的なメニューを通じて、国民体育大会、A級大会での上位入賞を目標としていく。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・個々に身体パフォーマンスチェックなどを行い、トレーニングメニューの提供を行う。 ・基礎的・基本的な動作スキルの獲得を行い、オフシーズンの効果を雪上へ最大限に繋げる。 ・怪我予防や滑りの安定感等、シーズンパフォーマンス向上に繋がる内容とする。
トレーナー	(株)フィットベイト所属 大野高峰トレーナー
日程	2019年5月19日(日) 2019年6月 2019年7月 ※6月、7月に行う日程は選出された選手と相談のうえ決定します。 ※その他の詳細は決定次第、参加者に連絡する。
参加資格	(1)強化指定選手のA・B・C指定選手に限る (2)中学生以上の選手を対象とする
参加人員	定員20名程度 最低遂行人数10名
申込方法	<p>【窓口またはFax】</p> <p>(1)様 式:5月に郵送する様式 ※様式フォーマットは5月に郵送する予定の強化指定ランク通知書に同封して送付します。</p> <p>(2)期 間:2019年 5月14日(火)午後3時まで ※5回分の一括申し込みの方限定の対応になります。</p> <p>(3)場 所:(一財)東京都スキー連盟事務局 〒102-0093 東京都千代田区平河町1-4-15 平河町小池ビル2F TEL:03-3262-2491 FAX:03-3264-6540 (休業日:日、月、祝祭日、月曜日が祝祭日の翌日)</p>
参加費	5,000円(2019年5月~10月の全5回分の費用) ※参加費はトレーニング会場受付にてお支払いください。 ※コーチング費用相当(コーチ代、施設利用料等)は連盟が一部負担する。
その他	(1)傷害処置については、主催者は応急手当を行うがそれ以降責任を負わない。
今後のお知らせについて	<p>情報発信について</p> <p>行事の変更等については、都連ホームページ、都連フェイスブック、競技本部一斉メールを通して配信致します。まだメールアドレスをご登録されていない方はご登録をお願いいたします。登録方法は下記のメールアドレスに、氏名・クラブ・生年月日を入力の上、メールを送信願います。 satkyoka@gmail.com</p> <p>尚、メールは、satkyoka@gmail.com より配信されますので、受け取れるよう設定をお願い致します。</p>