

申込方法	デジエントリー (PC・携帯・オペレーター)	×	事務局 窓口のみ	○
行事番号	—		強化事業No. 3	

アルペン陸上トレーニング②(変更) Workout Seminar

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	2020年 10月10日(土)、10月11日(日)
会場	オンライントレーニング(Web受講)にて実施。
目的	ジュニア強化プログラムの一環とした陸上トレーニング会となる。 シーズンの振り返りを行い、個々の目標にあわせて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い、スキルコーチ(雪上での指導者)との連携を図り、スキー技術に直結する内容で国民体育大会、A級大会での上位入賞を目標としていく。 フィジカルチェックを随時行ない、強化選手のセレクションを実施する。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎的・基本的な動作スキルの獲得。 ・オフシーズンの効果を雪上へ最大限に繋げるために、適切なトレーニングスキル、メニューを提供。 ・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	清澤恵美子コーチ (株)フィットベイト所属 大野高峰トレーナー UP DOWN 代表 横須賀 勇毅トレーナー その他
日程 時程	2020年10月10日(土)、11日(日) 内容の詳細、及び時程については後日公示
参加資格	小学1年生～大学生までの選手
参加人員	特に制限は設けません
申込方法	不要
参加費	無料
その他	配信用のURL等(ZOOM)は追って公示します。