



## ノルディック陸上練習会 10月

はじめに

今回の練習会は、初心者から全国大会出場を狙う選手まで幅広く参加して頂けるように、2つのグループに分け実施致します。オフシーズン後半に入り、シーズンに向けて追い込みの時期でもありますので、練習会後の各学校や個人での練習にも役立てるようなメニューを用意致しました。

下記の内容をご確認頂き、多くの方にご参加頂きたく思いますので、宜しくお願い致します。

### 1: 目的

主にポールとローラースキーを使い、オフシーズンにできるスキーの技術練習を行い、技術の向上を目指します。

### 2: 概要 (練習会内容は次ページをご確認ください)

開催日：10月3日(日) 9:00-12:00 \*8:30より受付を開始します

場所： 埼玉県 さいたま市荒川彩湖公園 集合場所：彩湖公園駐車場 小屋付近

参加料：中学生以下1,000円 高校生1,500円 大学生・一般2,000円

※当日徴収します、また領収書の発行は出来ません

参加資格：(1) クロスカントリースキー愛好者

※(一財)東京都スキー連盟の登録会員である必要はありません

申し込み方法：中高生は各学校より申し込み

個人・大学生・一般で参加される方は、下記の内容にてお申し込み下さい

締め切りは10月1日(金) 17時までに

[xctoren@gmail.com](mailto:xctoren@gmail.com) (担当：丸山・飯田宛) にメールにて、

参加人数と代表者のご連絡先(お名前・メールアドレス)をご連絡ください。

当日、競-N4 (<https://www.ski-tokyo.jp/application>)

行事参加申込書を事前記載の上、当日お持ちください

注意事項：(1) スポーツ傷害保険またはこれに準ずる傷害保険に加入していること

(2) コロナ対策について、以下の内容をご確認ください

・参加者は、必ず健康確認表を提出してください。

・ホームページに掲載されています「SAT新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドライン」に従って、感染防止対策にご協力をお願いします。

・飲食時には黙飲・黙食にご協力ください。

[https://www.ski-tokyo.jp/sat\\_infomation](https://www.ski-tokyo.jp/sat_infomation)

その他：(1) 参加者はローラースキー、ブーツ、ポールを持参すること

(2) ヘルメット及び防具の着用を行うこと

(3) 開催当日に中止を判断した場合、当日6:00頃までに代表者宛にメールにてご連絡致します

(4) ローラーレンタル希望の方は、事前にお問い合わせください(数に限りあり)

お問い合わせ先：本練習会について、お問い合わせのある方は

[xctoren@gmail.com](mailto:xctoren@gmail.com) (担当：丸山・飯田宛) にメールにてご連絡ください。

## 3：練習会内容

## ○前半：全体練習 9:00-10:00 (60分) 陸上にて

- ・UP&動き作り
  - ・ポールトレーニング 陸上にてポールの使い方、バランスを習得します
  - ・1500 or 3000mタイムトラアル走 走力の確認、距離は各自で決めてもらいます
- \*強化指定選手の選考レースではなく、現状の走力を把握するタイムトライアルとなります。

参考： ■強化A指定選手 基準タイム	
・高校/成年男子	3000m 9:59以内 1500m 4:45以内
・中学男子	3000m 11:29以内 1500m 5:15以内
・女子共通	3000m 12:59以内 1500m 5:59以内

## ○後半：グループ練習 10:15-11:45 (90分) ローラー 種目：クラシカル

## Aグループ &lt;強化を目的としたグループ&gt;

基本技術の確認と高強度スピード練習を行い、  
体のキレと速い動きの継続性を高めていきます

- ・基本練習 (DP・一歩滑走・ダイヤゴナル)
- ・30分の変化走 (3分毎に強弱を付け、テクニックを意識した時間走)
- ・坂道インターバル 15本 (3テクニックx5本)

## Bグループ &lt;基本の習得を目的としたグループ&gt;

立ち方・止まり方から、クロスカン트리スキーの基本動作を身に付けます

- ・基本練習① (立ち方、止まり方、歩き方)
- ・基本練習② (DP、一歩滑走、ダイヤゴナル、ターン)
- ・ショートレース (50-100mのミニレース)

## ○最後に：全体にて 11:45-12:00

- ・DOWN
- ・総括及び参加者からの感想

