

## シーズン間近！ 秋のトレーニング講習会 春の成果と次の目標

## 競技時間とパフォーマンス&amp;コンディション

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体が必要です。  
 今回は滑走時間を想定したトレーニングを用いてゴールまで100%のパフォーマンスを維持できる身体作りと自身のレベルのエネルギーの配分方法などを伝えて行きたいと思えます。  
 長いコース、厳しい条件にも負けることのない身体と心、スキー競技はメンタルの強い人間しか勝ち抜くことができないのです。  
 春、島根県スキー連盟競技部では競技向上の為のトレーニングセミナーを実施してきました。  
 夏のトレーニングにどれだけ成果を上げることができたのか楽しみです。  
 皆さんがどれだけ身体作りに取り組んできたかを試す場をこの時期に設けシーズンへのやる気につなげる機会にしたいと考えています。  
 そしてこれを継続する為にどうしたら良いのかを皆さんで考えて行きたいと思えます。

1日目 午前 地形を使ったトレーニング 午後 自転車を使ってパフォーマンス時間向上  
 2日目 午前 トレーニングアイディア 午後 自然を使った体幹トレーニング  
 (競技時間を意識してトレーニングしていきます。SL40秒 GS60秒 SGL90秒)

日程	平成25年10月5日(土)・6日(日) 2日間 ※1日のみの参加も可能。	
トレーニング場所	瑞穂ハイランド バレーサイド 島根県邑智郡邑南町市木6242-19	
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	島根県強化指定選手	1日当り 1,000円
	高校生・一般以上	3,000円
	小学生・中学生	2,000円
宿泊費	1泊4食付	6,000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10月2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  
 落ちないやる気と授かった身体能力が私の支え  
 日夜アルペンの真髄を追い求めている。  
 最年長選手としてFIS転戦中! 全日本選手権出場

## 宿泊案内 瑞穂ハイランド ラフレス

練習当日の受付・集合時間 9:00~9:30 瑞穂ハイランド ラフレス  
 ※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