

2022埼玉県スキー連盟 第3回トレーニングセミナー実施内容

《彩の国ジュニアアスリートアカデミー事業》

1 日時

2022年7月24日(日) 9:00 ~ 12:00

集合・受付 …………… 9:00 ~ 9:30

トレーニング ……… 9:30 ~ 12:00

2 会場

埼玉県県民健康福祉村 集合場所:「ときめき元気館」南側広場

住所:越谷市北後谷82(越谷駅より3kmバス20分 無料駐車場7カ所)



3 参加者

- どなたでも参加できます。
- 小学生は保護者が引率してください。
- 保護者同伴、保護者のみの参加も可能です。
- 2021-22強化指定選手・国体候補選手はできるだけ参加してください。
- 参加者は必ず下記6のとおり、参加申し込みをしてください。

4 指導及びコーチ

埼玉県スキー連盟強化コーチ：岡山希有次 太田好美 中川慎 ほか県連強化委員

5 トレーニング内容

《基礎体力づくり：持久力・心肺機能・体幹強化 No. 1》

中程度の基礎体力づくり（持久力・心肺機能強化）1km,3km,5km での中長距走。
タイムトライアル、その他を行い持久力アップしてシーズンを通して戦い抜くための
ペースづくり。

6 申し込み

下記の Google フォームから申し込みください。

Google フォーム『<https://forms.gle/bR7GTiymEm5J5gh4A>』に必要事項を記入して
申し込んでください。

※締め切り…2022年7月22日（金）

※操作が困難な方、申し込み方法については、下記の担当者に直接お問い合わせください。

申込み担当者…SAS競技本部 平川宗史 携帯TEL080-4414-7494

7 その他

- ・事業実施中の事故及び傷害等の応急処置は主催者で施しますが、その後の処置については参加者個人の傷害保険等で対応してください。
- ・新型コロナ感染防止ガイドライン（SAJ・SAS）を厳守して参加してください。
- ・参加当日「SAS体調管理シート」に必要事項を記入して持参、受付に提出してください。
- ・今後の新型コロナ感染状況によっては、中止することがあります。
- ・雨天等での中止時連絡…24日(日)午前7時までに競技本部ホームページに掲載します。
また、決定次第申し込み者アドレスに連絡いたします。
- ・「彩の国ジュニアアスリートアカデミー参加承諾書」（対象者：小学校5年生から高校2年生）を提出してください。後日、「同選手委嘱状」を対象者及び所属学校長宛に発行いたします。

8 問い合わせ先

埼玉県スキー連盟 強化委員長 水谷泰男 携帯TEL090-8720-1265

同 ヘッドコーチ 岡山希有次 携帯TEL090-9765-7014