



アルビレックス コンディショニングセミナー 2005 AUTUMN



9月 3日(土)

スキーヤーの完走率を高めるためのリアクションコントロール

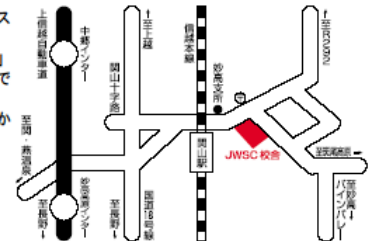
ミニトランポリンや平均台、跳び箱などを利用して、アクティブな股関節や膝関節の吸収動作を連続動作の中で段階的に体験し、複合的なバランスコントロールのトレーニングを行ないます。

通常では行いにくいトレーニング設定ですので、体験型トレーニングセミナーとして、ご活用頂けます。

- 時 間 AM10:00~PM16:00 (AM9:30 受付開始)
- 対 象 スキー競技を行う小学生・中学生・高校生並びに一般
- 定 員 50名 定員になり次第締め切ります。
- 会 場 妙高ふれあいパーク、全日本ウィンタースポーツ専門学校
- 受 講 料 一般 2,000円 高校生 1,000円 小・中学生 500円
受講料は当日会場にて徴収させていただきます。
各都道府県スキー連盟強化指定選手等の参加は無料。
参加者全員にチームオリジナルグッズを差し上げます。
- 講 師 飯島庸一(S-CHALLENGE TrainingProgramWorks 代表)
全日本スキーチーム コンディショニングコーチ(ジュニア)
<アシスタント> チームアルビレックス新潟所属選手ほか
- 服 装 トレーニングウェア、トレーニングシューズ(内履き・外履き)
- 運営協力 全日本ウィンタースポーツ専門学校
- 申込方法 申込用紙に必要事項を記入して、郵送あるいはFAXにてお申込下さい。
- 問い合わせ チームアルビレックス新潟
コンディショニングセミナー事務局 山谷
〒949-2219 新潟県妙高市原通76
全日本ウィンタースポーツ専門学校内
電話:0255-81-3131
FAX:0255-81-3130
E-mail info@team-albirex.com
URL: <http://www.team-albirex.com/>

交通案内

- JR信越線関山駅からバス4分(原通郵便局前下車)
- 上信越自動車道「中郷IC」「妙高高原IC」から車で10分
- 国道18号線関山十字路から車で5分



切り取り

スキーヤーの完走率を高めるためのリアクションコントロール 参加申込書

氏名		TEL	()
住所	〒 -	性別	男・女
		生年月日	昭和・平成 年 月 日
学校名 (学生の方)	立 高校・中学・小学校	学年 (学生の方)	年 組
所属		強化指定	スキー連盟

FAXで送信の場合は、申込書を切り取らずにこの用紙をそのまま送信ください。