



# アルビレックス コンディショニングセミナー 2005 AUTUMN



10月15日(土)

## ウィンタースポーツアスリートのためのインドアエクササイズ

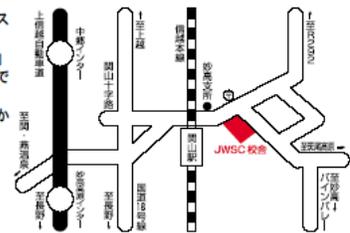
シーズン中に誰でも気軽に短時間に、かつ効果的に行なえるインドアトレーニングを紹介し  
ます。バランス能力とパワーを微調整しながら体位をコントロールする能力が求められる「パ  
ワーバランストレーニング」とダンベルなどの高重量負荷を使用しなくても、筋力の養成や維  
持に役立つ「ボディウエイトトレーニング」、ナショナルチーム選手達も行っている選択反応を  
鍛える「ステップワークトレーニング」の3本立て。シーズン中に滞在先等で手軽に行なえ  
るトレーニングばかりですので、ライバルに差をつけるチャンスです。

- 時 間 AM10:00~PM16:00 (AM9:30 受付開始)  
 対 象 スキー並びにスノーボード競技を行う小学生・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)  
 持 参 物 500mlペットボトル×2個、2リットル×1個  
 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](mailto: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

## ウィンタースポーツアスリートのためのインドアエクササイズ 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。