

静岡県スキー連盟
選手 ご家族 各位

静岡県スキー連盟
競技本部 原 満

2025-26 シーズンに向けたトレーニングのご案内

今年もオフトレの一環として、静岡県の選手を対象としたコンディショニングトレーニングの実践について下記のように開催することとなりました。

記

1. 日 程 ①令和7年 6月15日(日) 東部生涯学習センター 3階ホール
②令和7年 8月11日(月) 静岡市東部体育館 多目的室
2. 目 的 オフシーズンでの体力作り、および土台となる運動機能の構築手法を学ぶ。
3. 対 象 主に静岡県のスキー・スノーボードに携わる選手とそのご家族
4. 講 師 上野雅之トレーナー(詳しいご紹介はポスターにて)
5. スケジュール
【午前】 9:00 集合
9:00~10:00 座学
10:00~12:00 実技および評価
【午後】 13:30~16:00 実技および評価
6. 持参道具
ウェア、シューズ(室内用)、筆記用具、ヨガマット、ストックなど
7. 参加費 1家族500円
8. 申し込み 開催される日程の5日前までに競技本部原に連絡ください。
harman1214@yahoo.co.jp

以上