

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

この度、オフトレとして、毎年行っているフィジカルトレーニング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 9月15日（月）AM 県立大学芝生広場
②令和7年 9月23日（火）AM 県立大学芝生広場
③令和7年10月 4日（土）AM 県立大学芝生広場
*屋外の場合、当日の天候により延期や中止する場合があります。
*静岡市内体育館予約できた場合は変更をお知らせします。
2. 目 的 スポーツ全般に有効な、基礎体力（筋力や敏捷性、心肺機能など）を身に付けるフィジカルトレーニングを行うことによって、来シーズンへの準備とともに継続的なトレーニングを行うためのきっかけとする目的があります。
3. 対 象 小学生～成人 ご家族も
4. 講 師 森川健一郎トレーナー
5. 持参道具
走れるウェア、走れるシューズ、汗拭きタオル、水分、塩分、など
6. 参加費 1家族500円
7. 申し込み 開催する日程の5日前までに競技本部原までご連絡ください。
harman1214@yahoo.co.jp

以上