

スラロームポール練習会

～ スラロームの技術を基本から学ぼう ～

主催 中野区スキー協会

中野区スキー協会では、スキー技術の向上と、スキー競技の普及を目的として、回転種目を中心とした練習会を開催しています。講師は菅平高原スキースクールに依頼し、競技専門のコーチのもと、基本からスラロームを学ぶ練習会です。基本技術の解説、ポールの中でのバリエーショントレーニング、実践トレーニング、トレーニング後のビデオミーティングなどにより、技術の解析をし、個々のレベルアップを目指します。

ジャイアントスラロームに比べてトレーニングをする機会の少ないスラロームですが、ぜひこの機会にスキルアップをして更なる飛躍への足掛かりとしてください。

記

日 時 平成24年2月18日(土)～19日(日)

会 場 菅平高原 裏太郎ゲレンデ かもしかコース

内 容 1日目 9:15 ゲレンデ上部集合
及び 9:30～11:30 技術解説・ポールバリエーション
時 程 13:00～15:00 実践セットによるトレーニング
夕食後 本部宿舎にてコーチによるビデオミーティング

2日目 前日の練習を基にした実践トレーニング(前日と同時間)

講 師 菅平高原スキースクール ※コーチ派遣は18日(土)のみとなります

本部宿舎 北栄館 〒386-2204 長野県上田市菅平高原
TEL 0268 (74) 2669

参加費 1日参加 2,000円 2日参加 4,000円

支払方法 本部又は現地 ※クラブでの参加の場合は取りまとめをお願いします

申込先 中野区スキー協会 鈴木章一 ANB33638@nifty.ne.jp
TEL・FAX 03-3369-7068 携帯090-3598-4923

申込締切 平成24年2月3日(金)

その他 各自で必ず傷害保険に加入してください
スケジュール、及び内容については変更となる場合があります。
現地までの交通、配車を希望の方は申込み時に連絡してください。

領 収 書

平成 年 月 日

殿

円

ポール練習会費として

中野区スキー協会 会長 石原浩 代印

-----キリトリセン-----

申 込 書

氏 名	男 ・ 女	住所 〒
		電話
宿泊を必要な方	いずれかに○印	練習会参加
1.5泊 1泊 不要		いずれかに○印
		2/18(土)参加 2/19(日)参加 2日間参加