

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、毎年菅平高原スキースクール講師を招き、基本からスラロームを学ぶ練習会を開催しています。スラロームの基本技術習得を目的として、ポール中でのバリエーショントレーニング、実践トレーニングを行なっています。トレーニング後にはビデオミーティングを行ない、技術の解析、自己の課題を理解し、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、トレーニングの機会が少ないスラロームですが、是非この機会に技術を高め、更なる飛躍への足がかりとしてください。

日時 平成25年2月16日(土)～17日(日)
会場 菅平高原 裏太郎ゲレンデ ファミリーコース かもしかゲレンデ(予定)
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 前日練習を基にした実践トレーニング(前日と同時程)
講師 菅平高原スキースクール ※コーチ派遣は16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 E-mail : race@nakano-ski.com
TEL・FAX 03-3369-7068 携帯 090-3598-4923

申込締切 平成25年2月5日(火)

その他 傷害保険は各自で必ず加入してください。

スケジュール・内容については変更となる場合があります。その際は事前に連絡します。

宿泊・現地までの配車を希望の方は事前に連絡してください。

キリトリ

領収書

平成 年 月 日

殿

円

但し、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

申込書

氏名	男・女	住所 〒
電話		
本部宿舎に宿泊を必要な方 ※いずれかに○印 1.5泊 1泊 不要	現地までの同乗が必要な方 ※ご希望に添えない場合もあります 同乗希望 現地集合	練習会参加 ※いずれかに○印 2/16参加 2/17参加 2日間参加