

中野区スキー協会ポール練習会

～ 競技初心者・ジュニア向けポール練習会 ～

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。今回は競技初心者およびジュニアのためのポール練習に主眼を置いた練習会のご案内です。基本的なポールセットの中で競技スキーの基礎的なトレーニングを行いスキーレベルの向上を図ります。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。

スラローム、ジャイアントスラロームのどちらの種目もトレーニングできるよう企画しています。(天候によりどちらかの種目になる場合があります。) 競技スキーをやってみたい、興味があるという方は是非この機会をご利用ください。

日 時 : 2017年2月4日(土)～5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

9:30～11:30 技術解説・GSL基礎レッスン
(昼食)

13:30～15:30 GSL基礎レッスン
(夕食・休憩)

20:00～本部宿舎にてコーチによるビデオミーティング

<2日目>

9:50 ゲレンデ集合

9:00～11:00 SL基礎トレーニング
(昼食)

12:00～14:00 SL基礎トレーニング

14:15 閉会式・解散

(2日目はコーチレッスンはありません)

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日目: 3,000円 2日目: 1,000円 (2日間通しの場合4,000円)

支払方法 : 本部宿舎または現地にて ※クラブ参加の場合は取りまとめをお願いします。

申込先 : E-Mail 申込み : 中野区スキー協会 race@nakano-ski.com

FAX 申込み : 中野区スキー協会 鈴木 03-3369-7068

※必要事項 ①氏名・フリガナ ②性別 ③生年月日 ④年齢 ⑤住所 ⑥電話番号

申込締切 : 2017年1月20日(金)

その他 : ・スケジュールや内容は変更となる場合があります。
・宿泊施設の確保と傷害保険の加入は各自にて手配すること。

問合せ先 : 中野区スキー協会 E-mail : race@nakano-ski.com

TEL : 090-3598-4923 鈴木

申 込 書

氏 名	男 ・ 女	住所 〒
電 話		
本部宿舎に宿泊を必要の方 <input type="checkbox"/> 1. 5泊 <input type="checkbox"/> 1泊 <input type="checkbox"/> 不要	現地までの同乗が必要な <input type="checkbox"/> 同乗希望 <input type="checkbox"/> 現地集合	参加日 <input type="checkbox"/> 1日目参加 <input type="checkbox"/> 2日目参加 <input type="checkbox"/> 2日間通し参加