

中野区スキー協会ポール練習会

～ スラローム・GSL 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にも対応し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に企画しています。(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、興味がある方は是非この機会をご利用ください。

日 時 : 2018年2月3日(土)～4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 : 一般 1日目:3,500円 2日目: 1,500円
ジュニア 1日目:2,000円 2日目: 1,000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 熊野 03-5680-0158
※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 : 2018年1月15日(月)

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 : 090-5564-8122 熊野

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