

S. A. T. 総第 168 号
2011年 7月29日

財団法人 東京都スキー連盟
加盟団体 各位

財団法人 東京都スキー連盟
総務本部長 川淵 誠
(印省略)

SATスキー&フィットネスセミナーについて (お知らせ)

今年で5年目となる夏のスキーセミナー。開催場所をガーラ湯沢へ移し、プラスノーも取り入れるという大胆な企画で実施することとなりました。

オフの間の身体作りは、充実したオンシーズンへの後押し!

多彩なる講師陣による、スキーが大好きなスキーヤーのための、スペシャルプログラムです。緑あふれる湯沢の地で、のびのびと身体を動かし、雪上感覚アップのためのプラスノーを体験しませんか。

大自然のエネルギーを全身に受けながら強い土台作りのピラティス、斜面で行う徹底したポジションコントロール、そして滑走感覚を養いながら爽快に滑るプラスノー。

時代の先端をすすむ、身体にもテクニックにもお洒落なスキーヤーを目指しましょう。多くの方のご参加をお待ちしています。

以下に今回のフィットネス講習の概要を紹介します。

飯島コーチ メインテーマ：斜面に対するカラダの適応能力を高める

1. 股関節周辺の機能性トレーニング
2. 体軸と体回旋動作のメカニズム
3. 素早い切り返しをするためのポジションコントロール

カラダの構造や機能性を理解して頂き、フィジカルパフォーマンスがいかに斜面への適応能力と密接な関係があるか、様々なエクササイズを通じて体験して頂きます。

宮野コーチ メインテーマ：スキーのためのフィットネス

1. 正しい姿勢と自分の動きの癖を知る。
2. コアトレーニングとは。正しい知識と活用、そしてトレーニング方法
3. インナーとアウトターユニットをつなげる・・・大きな動きをするための身体作り
4. スキーに効果的なストレッチング

どんなスポーツに於いても、姿勢の乱れからパフォーマンスの低下が起きます。斜面を使い重力を利用するスキーでは、さまざまな状況下でも常に最適なポジションに自分自身を置いておけるのが重要となります。正しいポジショニングのための効果的なトレーニング方法（中心から始まる大きな動きへ）で、動きの土台を作りましょう。

佐藤コーチ メインテーマ：GALAプラスノー

プラスノーの環境で滑る事は、一見雪上とまったく違う感覚かと思われがちですが、シンプルなスキー操作が身に付いてくると、雪上での環境と差ほど変わらない感覚になってきます。今回は無駄な動作、操作をそぎ落とし、ベーシックでシンプルな方法を復習することで、プラスノーの環境でも快適に滑る方法を見つけ出そうと思います。

「導入」

- ・ワイドスタンスからの導入
- ・重心移動のトレーニング

「レッスン」

- ・ポジションチェック
- ・フォームチェック

「応用」

- ・プチカービングターンの挑戦

1. 日 時： 9月17日（土）～19日（月） 2泊3日（合宿制）
2. 会 場： 新潟県 GALA湯沢（本部宿舎：湯沢グランドホテル）
3. 講 師： コンディショニングコーチ 飯島 庸一 氏
ピラティストレーナー 宮野 由紀子 氏
スキーコーチ 佐藤 久哉 氏
スキーコーチ 金子 あゆみ 氏（第48回全日本スキー技術選手権大会 優勝）
スキーコーチ 岡田 慎 氏（ナショナルデモンストレーター）
4. 日 程： 9月17日（土） 9：00 受付（GALA湯沢ゴンドラ乗り場前）
9：30 開会式・実技開始
19日（月） 12：30 終了予定
5. 参加定員：100名（先着順）
6. 参加資格：SAT登録会員でスキー技術が2級以上の者
7. 申込手続について
様 式： 総-13
申込方法： 持参もしくは今回に限り郵送（現金書留）
申込期日： 2011年8月9日（火）～8月31日（水） ※定員になり次第締め切り
場 所： 財団法人 東京都スキー連盟事務局
参 加 料： 5,000円
8. 費用（現地支払い）： 宿泊費 19,200円（2泊4食）
リフト代 4,000円（3日間、ゴンドラ料金を含む）
その他 スキーレンタル料金1,000円/1日
9. 備 考
①運営の都合上、講習会は合宿制とします。
②スキーだけの参加も可能です。
③実技講習は実技指導の都合上、参加定員は100名先着順とします。
④受講者の持ち物
・スキー用具：ブーツ、ストック、グローブ、サングラス、レインウェア
スキー用ウェア（長袖・長ズボン）、ヘルメット、プロテクター（肘、膝）
※スキーはプラスノー用の物をレンタルできます
・トレーニング用：運動のできる服装 室内用トレーニングシューズ（雨天用）
ヨガマット又はストレッチマットもしくは代用できるもの
バランスボール（可能な方は持参）
・その他：虫除けスプレー、日焼け止めなど
ビデオカメラをお持ちの方はご持参ください。
⑤傷害保険 参加者は必ずスポーツ保険、または傷害保険等に加入のこと。
行事中の事故や傷害等について、応急対応はしますが、それ以降の責任は負いません。

※申込み時に事前アンケートを提出してください。

SATスキー&フィットネスセミナー申込書

申込日 年 月 日

団体番号 No. _____

加盟団体名 _____

団体長氏名 _____ 印

表記のセミナーに申し込みます。

| | | | |
|------------|--|--------------------------|---|
| SAT会員登録番号 | | | |
| ふりがな 氏名 | | | 性別 |
| | | | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 生年月日 | 西暦 | 年 月 日生 | 年齢 歳 |
| 住所 | 〒 | | |
| 連絡先TEL | | | |
| 資格 | <input type="checkbox"/> 指導員 <input type="checkbox"/> 準指導員 <input type="checkbox"/> クラウン <input type="checkbox"/> テクニカル <input type="checkbox"/> 1級 <input type="checkbox"/> 2級 | | |
| 申込区分 | <input type="checkbox"/> A コンディション・トレーニング 及びピラティス <input type="checkbox"/> B プラスノースキー | ※A Bの両方又はいずれかだけの参加も可能です。 | |

※ 該当事項に をつけて下さい。

注) 申込期間：2011年8月9日(火)～8月31日(水) 定員になり次第締め切りとなります。

財団法人東京都スキー連盟事務局は日・月・祝祭日休業。

現金の取扱い時間は、10時～15時。ただし、12時45分～13時45分はお昼休みです。

※ 本申込書に関する個人情報は、本連盟の行事以外には使用いたしません。

2012SATスキーセミナー

～ Fitness & Ski 講習会 事前アンケート ～ (申込書と一緒に提出してください。)

1. クラブ名、お名前、年齢 をご記入ください。

| | |
|------|-------------------------|
| クラブ名 | 昨年度の講習会 参加 した・しない |
| お名前 | 年齢 |

2. 1週間に何日くらい運動をしますか。

回答

① 運動回数

回

② 運動の種類

③ 1回あたりの運動時間

時間

3. 身体の柔軟性について

① 硬いほう ② 普通 ③ 柔らかい方

4. ケガをしたことはありますか

① どんなケガ

| | |
|----|-----|
| 部位 | 傷害名 |
|----|-----|

② いつごろ

頃

③ 何をしてて

④ 現在の状態

ア. 治療中 イ. 完治

5. 現在、慢性的な痛みはありますか。

あれば・・・どのような状態か

6. 現在のスキーテクニックについて

① 意識していること

② 習得したいと思うテクニックや身体の使い方

例：股関節を柔らかく使う

7. 過去、このセミナーに参加経験のある方のみお答えください。

① クラブ等での伝達講習を・・・ した ・ しない

② シーズン中のスキーに役立つことは・・・ あった ・ なかった

③ ②であった方・・・どんなことに役立ちましたか。