

Goldwin/FISCHER陸上トレーニングキャンプ2022

開催要項

<キャンプの趣旨>

ケガをしない効率的な身体の使い方の習得・身体を動かすベースとなるフィジカルを向上するトレーニング（7月・8月）、鍛えたフィジカル要素をスキーの実践で発揮するためのトレーニング（9月・10月）について、トレーナー「榎本茂樹」氏を招いての陸上トレーニングキャンプです。

また、選手を引退した「石井智也」氏も選手時代の経験を伝えるためコーチとして直接指導します。

次シーズンインに向けてどんなトレーニングがより効果的かを理解し、選手が自ら実践していく

モチベーションを高める指導内容、指導方法についてコーチ間の共有を図ります。

<主催> チューンナップショップ88°

<協賛> (株) ゴールドウイン・ゴールドウイン事業部/フィッシャー事業グループ

<会場> 菅平高原アリーナ <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/ssangyo/2115.html>

<日程> 2022年10月8日, 9日（土曜日、日曜日）最少催行人数各日10名以上

AM9:00迄に菅平高原アリーナ集合 トレーニングスケジュール 9:30~12:00 13:30~16:00の予定

AM8:30迄に菅平高原アリーナ集合 トレーニングスケジュール 9:00~11:30 13:00~16:00の予定

<宿泊> 松栄屋 〒386-2204長野県上田市菅平高原1223-2579 電話0268-74-2171 1泊3食 税込み7,700円
宿泊希望者は備考欄に宿泊希望と記入して下さい。

<参加費> ¥1,500/1日 ※ 当日現金にて集金

<内容> まずは、トレーニングする上で、ケガのリスクを軽減するといった事が何よりも優先すべき大きな目標になります。そのためには、人間が本来もっている身体能力をスムーズに発揮できる状態に身体を整えていく必要があります。それを達成するためのファンクショナルトレーニングで関節の可動性や体幹機能の向上を図ります。また、スキーのパフォーマンスを向上するにはオフシーズンの内にスキーの練習だけでは得られないフィジカルを習得していくことが重要です。ストレッチング・トレーニングにより、筋力を向上し、併せて基礎的な心肺機能も向上していくようにトレーニングします。

<参加対象> 小学生4年生以上、中学生、高校生、大学生が対象 ※各チームコーチ、保護者の方は見学が可能です。

<持ち物> 運動靴(上履き、外履き)、水筒、シャツ等の着替え、タオル、筆記用具、バランスボール、ヨガマット、チューブ

【ドリンクおよび捕食について】

新型コロナウイルス感染症対策のため、ドリンクや捕食の提供は行いません。特にドリンクに関しましては、熱中症ならびに脱水症予防のために、必ず各自でご用意ください。

<申込方法・締切> 参加申込書に必要事項を記入の上、FAX、Eメール、Formsのいずれかでお申し込みください。

10月3日(月) 必着

<コーチングスタッフ>

榎本 茂樹 トレーナー NESTA・NASM・FMS認定トレーナー、Personal Training Studio BUDDY代表

新村 栄司 FISCHER TEAMコーチ

石井 智也 (株式会社ゴールドウイン)

ゴールドウイン/フィッシャー関係コーチ

<新型コロナウイルス対策ガイドラインについて>

参加者の方には、厚生労働省の新型コロナウイルス感染症対策を遵守していただくよう、ご協力をお願いいたします。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html

<問合せ連絡先> チューンナップショップ88° 新村 栄司 090-4669-1828 eiji88n@ybb.ne.jp