

# スキー部年間予定

## 通常練習

通常練習は月・水・金の週3回です。時には走ったり、筋トレをしたり、サッカーやバスケットをしたりして、冬に向けての体力作りをします。またローラー・ブレードを使ってスキーの動きを練習します。

## 4月～6月

### 新歓合宿

毎年恒例のスキー部新歓合宿です。なんとすべての費用込みで**¥5,000!!!**毎年多くの新入生が参加しています



### ジャンプ体験合宿

新入生がスキージャンプを体験する合宿です。一番小さいジャンプ台で初ジャンプを行うので安全です。女子部員も参加しています。



## 7月～9月

### 夏合宿

夏学期終了後、オフ中に部員全員で行く旅行です。海水浴やバーベキュー、花火大会を見て遊園地で遊んだり、夏を満喫します。



### 陸トレ合宿

オフ明けに4泊5日の陸トレ合宿をします。持久走、筋トレ、サイクリング、サッカー、登山など基礎体力作りをし、冬に向けて体を鍛えます。



## 10月～11月

### ブレード合宿・ランナー合宿

冬学期が始まると各競技ごとに分かれて練習をします。アルペンはブレード、クロカンローラーはローラーを合宿で練習します。コーチに教えてもらってこの時期に技術面が上達します。



### 一橋祭

年に一度の大学を挙げてのお祭り、一橋祭に毎年スキー部も出店します。昨年はおととしに続きフランクフルトを販売し、大人気でした!!!

