

## 開催要項 アルペントレーニングセミナー2023 受講のご案内

1. 目的	<p>トレーニングについての知識を深め、年代毎に必要な要素を理解し、フィジカル強化によるアルペンスキーでの競技力向上を目指す。</p> <p>スキーアルペンナショナルチームが実施しているフィジカルテストを共有し、日本全体のフィジカルレベルの向上及びトレーナー指導者との連携を図る。</p>
2. 主催	公益財団法人全日本スキー連盟 アルペン委員会
3. 内容	全日本スキー連盟アルペンチームの取り組みとフィジカルトレーニングについて
4. 期間 場所	<p>① 2023年8月26日(土) 東海北陸会場「こくふ交流センター・岐阜県高山市」</p> <p>② 2023年8月27日(日) 関東会場「味の素ナショナルトレーニングセンター ウェスト・東京都北区」</p> <p>③ 2023年9月3日(日) 北海道会場「北星学園大学・札幌市」</p> <p>④ オンライン 2023年9月3日(日) 北海道会場はオンライン同時開催(ZOOM 使用)</p>
5. 講師	<p>安食真治 (全日本スキー連盟アルペンコーチ)</p> <p>工藤昌巳 (全日本スキー連盟アルペンコーチ)</p> <p>柏木久美子 (全日本スキー連盟アルペントレーナー)</p> <p>中里浩介 (全日本スキー連盟情報・医・科学部 北見工業大学 准教授)</p> <p>栗田興司 (Physical Conditioning Production 合同会社コンディショニングコーチ、リアリティイノベーション研究会副理事長)</p> <p>その他 (アルペン委員会専門委員、他)</p>
6. 時間	<p>全会場共通 8:30-9:00 受付</p> <p>9:00-10:20 ナショナルチームにおける雪上トレーニングの取り組み</p> <p>10:30-11:15 アルペンスキーにおける外傷・障害・セルフケアについて</p> <p>11:15-11:40 体力測定について (アイアンテスト解説)</p> <p>11:40-12:00 休憩</p> <p>12:00-13:20 アルペンスキーに必要なフィジカルトレーニング</p> <p>13:20-13:30 質疑応答</p> <p>13:30 解散 ※スケジュールは変更になる場合があります。</p>
7. 受講資格	<p>中学生以上のスキーアルペン競技者とその指導者 (大学生・社会人含む)</p> <p>※指導者は参加する選手の所属するチームまたは加盟団体で指導する者をいう。</p>
8. 定員	各会場 120名 (オンライン別)
9. 料金	<p>選手：無料 (SAJ 競技者登録をしていること)</p> <p>指導者・保護者：1人1会場 2,000円 (税込み・対面及びオンライン共通)</p> <p>参加費の支払いは<b>振り込みのみ</b>となります。詳細は下記「申込方法」をご確認ください。</p>
10. 申込方法	<p>下記の URL または QR コード (Google フォーム) よりお申し込みください。</p> <p><a href="https://forms.gle/XGCQ9gsdw7vofkXn8">https://forms.gle/XGCQ9gsdw7vofkXn8</a></p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>◆Web 申し込みのみ</p> <p>◆〆切は各会場の 5 日前の正午まで</p> <p>例) 東海北陸会場の場合 8/21 正午まで</p> <p>申し込みの流れ</p> <p>① Google フォームより各自申し込みを行ってください。</p>

	<p>② 各会場のべ切日夕方頃に申し込み者へ参加費の振込先をメールにてご連絡致します。</p> <p>③ 開催日2日前の正午までに指定の口座へお振込ください。</p> <p>④ オンラインでの参加の方には前日に ZOOM ID をメールにてお送りいたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お支払いの確認を持って申し込み完了となります。</li> <li>・お振込が確認できない場合は当日参加することができません。</li> <li>・必ず受講者名でお振込ください。(詳細は振込先案内メールにてお知らせします)</li> <li>・万が一期限内に振り込みの確認ができなかった場合、当日までにお振込いただき、受付で振り込んだことが分かる明細等をご提示ください。</li> <li>・会場での支払いはできません。</li> <li>・ZOOM での参加の場合は期日までにお振込が確認できない場合招待メールをお送りすることができませんのでご了承ください。</li> </ul>
11. 持ち物	筆記用具、ヨガマットやタオルなど(床での実技あり)
12. 注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受講開始までに受講料の支払い(振込み)が確認できない場合は受講を認めません。</li> <li>・オンラインでの受講希望者へは前日にお申し込みの際に使用したメールアドレスへ ZOOM ID をお送り致します。</li> <li>・本講習会風景の写真等は報告書で使用し、SAJ ホームページ及びその他関連資料へ掲載する場合があります。</li> <li>・本講習会開催に際し取得した個人情報は、本講習会受講者の管理及び諸連絡以外には使用致しません。</li> <li>・天災地変や伝染病の流行、講習会場・輸送等の機関のサービスの停止、官公庁の指示等のアルペン委員会が管理できない事由により、本講習会内容の一部変更及び中止のために生じた受講者の損害については、公益財団法人全日本スキー連盟またはアルペン委員会ではその責任は負いかねます。</li> <li>・参加者に講習中なんらかの体調不良や傷害が発生した場合は主催者側が応急処置を行います。それ以降は各自の責任において処置していただきます。</li> <li>・主催者側の都合でやむを得ず中止となる場合は他会場への振替が可能です。または振り込み手数料を差し引いた金額を返金いたします。対象者へメールにてご案内いたします。なおオンライン開催に切り替えた場合の返金は致しませんのでご了承ください。</li> <li>・参加者の都合による不参加についての返金は致しませんのでご了承ください。</li> </ul>
12. 問い合わせ	<p>全日本スキー連盟アルペン委員会</p> <p>担当：須貝      misato0927ski@yahoo.co.jp      ※○を@へ変更してください</p>
    <p>スポーツ振興くじ助成事業</p>	

## アルペントレーニングセミナー2023 補足資料（会場詳細）

### 【東海北陸会場】

こくふ交流センター 研修室

〒509-4192 岐阜県高山市国府町広瀬町 880-1

アクセス：JR 飛騨国府駅から徒歩 1 分

会場 URL：<https://www.takayama-cb.jp/shisetsu/73>

### 【関東会場】

味の素ナショナルトレーニングセンター ウエスト 研修室 1～4

〒115-0056 東京都北区西が丘 3 丁目 15-1

アクセス：都営地下鉄三田線 板橋本町駅 徒歩 13 分、 本蓮沼駅 徒歩約 10 分

JR 赤羽駅からバス約 15 分 HPSC 南または HPSC 北門 下車 徒歩約 5 分

会場 URL：<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/>

### 【北海道会場】

北星学園大学 A 館 A501 教室

〒004-8631 北海道札幌市厚別区大谷地西 2-3-1

アクセス：地下鉄大谷地駅 徒歩約 5 分

会場 URL：<https://www.hokusei.ac.jp/>