



## アルペントレーニングセミナー2024 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の強化方針や活動内容を共有し、ジュニア期から必要な要素や地域コーチが重要な役割を果たしていることを伝える。</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	<p>① SAJ としての取り組みについて</p> <p>② アルペンスキー技術と世界で戦うためのナショナルチームの取り組みについて</p> <p>③ アルペンスキー選手のための体力とその測定（アイアンマンテスト）について</p> <p>④ 競技力向上を目的としたトレーニングエクササイズに対する考え方について</p> <p>⑤ アルペンスキー選手に必要なスクワットエクササイズの実施方法について</p> <p>⑥ アルペンスキーにおけるパフォーマンス向上、外傷・障害予防のために知っておきたいこと</p>
4. 期間 場所	<p>① 2024年8月31日（土）東北会場「最上町中央公民館・山形県最上町」</p> <p>② 2024年9月1日（日）甲信越会場「ホテル国際21・長野県長野市」</p> <p>③ 2024年9月8日（日）西日本会場「ピュアリティまきび・岡山県岡山市」</p> <p>④ オンライン 2024年9月8日（日）西日本と同時開催（ZOOM 使用）</p>
5. 講師	<p>安食真治（全日本スキー連盟アルペンヘッドコーチ）</p> <p>工藤昌巳（全日本スキー連盟アルペンコーチ）</p> <p>河野恭介（全日本スキー連盟アルペンコーチ）</p> <p>柏木久美子（全日本スキー連盟情報医・科学部 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>石川祐佑（NSCA ジャパンマスターコーチ、甲信越アシスタント地域ディレクター）</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>9:00-9:25 SAJ としての取り組み</p> <p>9:25-10:25 アルペンスキー技術と世界で戦うためのナショナルチームの取り組み</p> <p>10:30-10:55 アルペンスキー選手のための体力とその測定（アイアンマンテスト）</p> <p>10:55-11:35 競技力向上を目的としたトレーニングエクササイズに対する考え方</p> <p>11:35-11:50 休憩</p> <p>11:50-12:30 アルペンスキー選手に必要なスクワットエクササイズの実施方法</p> <p>12:35-13:20 アルペンスキーにおけるパフォーマンス向上 外傷・障害予防のために知っておきたいこと</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/LNkfPWFzW7sUyZT59">https://forms.gle/LNkfPWFzW7sUyZT59</a></p>  <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) 東北会場の場合 8/26 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 指導者・保護者でお申し込みの方は開催日 2 日前の正午までに指定の口座へお振込ください。</p> <p>なお振込の際は下記 2 点にご注意いただきますようお願い致します。</p> <p>(1) <b>必ず参加者名で 1 名ずつお振り込みください。</b></p> <p>(2) <b>振込人名は「AL 会場番号おなまえ」でご入力ください。</b></p> <p>【会場番号】 01 東北会場、 02 甲信越会場、 03 西日本、 04 オンライン</p> <p>例 (東北会場の場合) : AL01 スガイミサト</p> <table border="1" data-bbox="448 1077 1243 1234"> <tr> <td>振込先</td> <td>みずほ銀行 渋谷支店</td> </tr> <tr> <td></td> <td>普通 8123814</td> </tr> <tr> <td></td> <td>全日本スキー連盟競技強化支援事業</td> </tr> </table> <p>③ 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>	振込先	みずほ銀行 渋谷支店		普通 8123814		全日本スキー連盟競技強化支援事業
振込先	みずほ銀行 渋谷支店						
	普通 8123814						
	全日本スキー連盟競技強化支援事業						
11. 持ち物	<p>筆記用具、ヨガマットやタオルなど (床での実技あり)</p>						
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> </ul>						

	<ul style="list-style-type: none"> <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が、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	全日本スキー連盟アルペン委員会 担当：須貝      japan-alpine@ski-japan.or.jp      ※〇を@へ変更してください
 <p>この事業は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施されています</p>	

## アルペントレーニングセミナー2024 補足資料（会場詳細）

### 【東北会場】

最上町中央公民館

〒999-6101 山形県最上郡最上町向町 674

アクセス：JR 最上駅より徒歩 2 分

会場 URL：<https://town.mogami.lg.jp/life/02shisetsu/11comicen.php>

### 【甲信越会場】

ホテル国際 21

〒380-0838 長野県長野市県町 5 7 6

アクセス：JR 長野駅より徒歩 20 分

会場 URL：<https://www.kokusai21.jp>

### 【西日本会場】

ピュアリティまきび

〒700-0907 岡山県岡山市北区下石井 2-6-41

アクセス：JR 岡山駅より徒歩 7 分

会場 URL：<https://makibi.jp/>