

『自分の身体能力を数値で確かめよう!』

* データが物語る時代です *

緊急告知!

強化トレーニング ~技術選に向けてシーズン前の自己体力を知ろう!!~

いつのまにか「スキー場オープン」の声も聞こえる季節となりました。今シーズンの目標は確立しましたか? オフの基礎トレーニングはバッチリ! ですか? 全日本スキー技術選手権を目指すみなさん! シーズン前の今、現在の自己の体力状態(身体能力)をチェックして、ベストシーズンを送りましょう!!

【日時】 2004年11月23日(火)祝日 10:00~15:00(終了予定)

【場所】 神奈川大学 平塚湘南キャンパス
<http://www.kanagawa-u.ac.jp/02/index1.html> 参照のこと

【内容】

筋力、瞬発力、敏捷性、平衡性、柔軟性、心肺持久性、筋持久力を測定し、各自の現在の体力を知るとともに、今後のトレーニングメニューを組み立てます。

【担当講師】 竹腰 誠 (SAK強化委員)

【スタッフ】 伊藤明子 (SAK強化委員長)
加賀義人 (SAK強化副委員長)
吉野大成 園部 修 石井淳也 (SAK強化委員)

【参加資格】 男女SAK指定選手(SAJ技術選手権大会出場者)
昨年度、SAK・SACスキー技術選手権予選通過者

【定員】 男女合計30名(先着順) 30名を超える場合は抽選とさせていただきます。

【参加費】 1,000円 現地集金とさせていただきます。

【申し込み方法】 Eメールまたは13日理論研修会にて受付

【申込み〆切】 2004年11月18日(木)

【備考】

- ・当日は、必ず昼食を持参してください。
- ・服装はトレーニングができる状態。室内履き、外履きをご持参ください。