

# スキー上達のための「基礎体力 UP 夏季トレーニング」

主催： 三浦雄一郎&スノードルフィン SS

日時： (雨天中止や都合により変更有)

6月 7日(土) 14日(土) 21日(土) 28日(土)  
ナイター 10日(火) 17日(火) 24日(火)  
7月 5日(土) 12日(土) 19日(土) 26日(土) 29日(火)  
ナイター 1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)  
8月 1日(金) 5日(火) 8日(金) 12日(火) 23日(土) 30日(土)  
ナイター 19日(火) 26日(火)  
9月 6日(土) 13日(土) 20日(土) 27日(土)  
ナイター 2日(火) 9日(火)  
10月 4日(土)  
11月 23日(日) 30日(日) 雪の状況によりスキートレーニングあり

練習時間： 日中 9:00~11:30頃迄の2時間30分程度 (トレーニングメニューにより変更有)

ナイター 17:00~18:30頃までの1時間30分程度

集合・解散： 手稲稲積公園 (JR 稲積公園駅下車 徒歩5分) その他(トレーニングメニューにより変更有)

対象： 小学校4年生以上高校生迄で自己向上心があり、スキーの上達を心から願っている方

トレーニング内容：

1. 全身持久力・筋持久力・筋力の向上、スキー感覚の向上、バランストレーニング、反射トレーニング、柔軟性等のトータルコーディネイトトレーニング
2. MTB (自転車) やインラインスケートを使ったトレーニング
3. 各種大会への参加

用意するもの： 運動のできる服装、運動靴、汗拭きタオル、着替え、インラインスケート (プロテクター含む)、MTB等の自転車(貸し出し用ヘルメット多少あり) スクウィズボトル(ペットボトル可)等

参加費用： ￥30,000 (傷害保険料含む) ※施設使用料・大会参加費・リフト代は別途。

お申込み： 1. 参加申込書に必要事項をご記入の上、確認・同意書に署名し、FAX (011-695-8860)  
2. 参加費用を銀行振り込み 北洋銀行西町支店 普通 3537667

お問い合わせ： ミウラドルフィンズ 011-695-8848

締め切り： 2008年6月2日(月)

定員： 15名程度 (最少催行人員5名)

担当講師： 鈴木 健治 一戸 泰 佐藤 一臣 他三浦雄一郎&スノードルフィン SS スタッフ

## 夏季トレーニング参加申込書

参加者氏名 生年月日 19 年 月 日 生まれ 才

本人携帯

本人メールアドレス

学校名

〒

電話

住所

FAX

保護者氏名

緊急時連絡先

メールアドレス

### 確認・同意書

1. 私はトレーニングに参加するにあたり、トレーニングには危険があることを承知しています。そしてトレーニングの危険性と厳しさを十分理解した上で参加します。
2. 私は健康であり、トレーニングによって影響を受ける健康状態・けがはありません。
3. 私はトレーニングに参加するにあたり、受講中のトラブルなどは全て自分の責任において行ないます。
4. 私は、トレーニング中における自分の不注意による事故、コーチの危険防止行為範囲を超えての回避できない要因による事故、用具や施設等に起因する事故に関連して発する、私本人、第三者の身体、財物に対する損傷、損害について、コーチや主催者に対し責任を問いません。
5. 私は、スノードルフィンのメンバーの一員としての自覚と責任を持った言動をします。
6. ふさわしくない言動により退会を命じられた場合、速やかに退会します。

確認・同意書を読み、これに同意し本人の参加を認めます。

ご本人署名

保護者署名(参加者が18歳未満の場合には必要)

2008年 月 日

2008年 月 日