

# 2019 スキー上達のための 夏季トレーニング

主催：三浦雄一郎&スノードルフィンSS

トレーニング日：(悪天候で中止や変更になることがあります)

※ は夏休み期間中

6月	8日(土)	15日(土)	22日(土)	29日(土)					
ナイター	11日(火)	18日(火)	25日(火)						
7月	13日(土)	20日(土)	26日(金)	29日(月)	31日(水)				
ナイター	2日(火)	9日(火)	16日(火)	23日(火)					
8月	2日(金)	5日(月)	7日(水)	9日(金)	12日(月)	19日(月)	21日(水)	24日(土)	31日(土)
9月	14日(土)	21日(土)	28日(土)						
10月	5日(土)	12日(土)							全30回

**参加条件：**スキーの上達を目指し、心身とも鍛えたいと願っている、やる気のある小学校4年生以上大人までの男女。  
全開催回数の70%程度以上の参加が可能の方。

集合・解散：手稲稲積公園の山付近 (JR 稲積公園駅下車 徒歩7分) ※トレーニングメニューにより変更有

練習時間：通常 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

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、  
コーディネーショントレーニング、柔軟性向上等スキー上達に必要な基本トレーニング  
2. 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 (予定)

用意する物：基本トレーニング時 ⇒ 運動のできる服装、運動靴、汗ふきタオル・補給水

自転車トレーニング時 ⇒ ふさわしい服装・MTB・ヘルメット・グローブ・補給水・補給食

※MTB→マウンテンバイク。前に2枚以上のギアがついた24インチ以上のバイク。リアサス付き不可。

(セミ)スリックタイヤとトゥークリップ・ストラップを必ず装着の事。(ブロックタイヤ不可)

インラインスケート時 ⇒ ふさわしい服装・インラインスケート・ヘルメット・プロテクター・補給水

定員：10名程度 ※定員になり次第締め切り(昨年度参加者優先)(最少催行人員6名 ※締切日までに達しない場合は中止。)

参加費：33,000円 (昨年度参加者 28,000円、2019年度スクール会員30,000円)

申込締切日：2019年5月27日(月)

お申込み方法：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、011-596-8067へFAX

あるいは、申込記載の①~⑬の項目を [sato@snowdolphins.com](mailto:sato@snowdolphins.com) へメール

2. 参加費用は、開催確定後(連絡します)、6/3(月)までに下記の口座にお振り込み下さい。

北洋銀行西町支店 普通 3537667 ミウラドルフィンズ

担当：佐藤一臣 高橋仁恵 堅田裕介 他三浦雄一郎&スノードルフィンSSスタッフ

お問い合わせ：011-596-8057 メール [sato@snowdolphins.com](mailto:sato@snowdolphins.com) 佐藤迄

## 2019 夏季トレーニング参加申込書

①参加者氏名 \_\_\_\_\_ ②生年月日(西暦) \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 生まれ \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_

③本人携帯 \_\_\_\_\_ ④学校名 \_\_\_\_\_ 学年 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ ⑥連絡用メールアドレス \_\_\_\_\_

⑦電話 \_\_\_\_\_

⑤住所 \_\_\_\_\_ ⑧FAX \_\_\_\_\_

⑨保護者氏名 \_\_\_\_\_ ⑩緊急時の連絡先 \_\_\_\_\_ ⑪参加費 \_\_\_\_\_

円

### 確認・同意書 (必ずお読みください)

- 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、集中して取り組みます。
- 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。
- 私はトレーニングに参加するにあたり、トレーニング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。
- 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。
- 私は、スノードルフィンチームの一員としての自覚と責任を持った言動をします。もし、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、参加を希望します。

確認・同意書を読み、これに同意し参加を認めます。

⑫本人署名 \_\_\_\_\_

⑬保護者署名 \_\_\_\_\_

2019年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

2019年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日