

2020 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：コロナウィルスの感染状況や悪天候によって変更や中止になる場合があります。

6月	20日(土)	27日(土)						
ナイター	23日(火)	30日(火)						
7月	4日(土)	11日(土)	18日(土)	25日(土)				
ナイター	7日(火)	14日(火)	21日(火)	28日(火)	8/4(火)			
8月	1日(土)	8日(土)	10日(月)	12日(水)	17日(月)	19日(水)	22日(土)	
9月	5日(土)	12日(土)	19日(土)	26日(土)				
10月	3日(土)	10日(土)	17日(土)					全27回

※斜体は、
夏休み期間中

- 参加条件：** 1. スキー上達を目指し、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。
2. 全日程の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

※参加にあたっては、事前の検温義務と開始前の体温チェックをし、発熱が認められる場合は参加不可とします。

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、柔軟性向上など、スキー上達に必要な基本トレーニング
2. 自転車(MTB)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： 基礎トレーニング時 ⇒ 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（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： 29,700円 (2020年度スクール会員 27,000円 昨年度参加者 25,200円)

申込締切： 2020年6月8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、下記アドレスへメール

2. 参加費用は、開催確定後に連絡しますので、6/15(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 佐藤迄

2020 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 生れ _____ 才 _____

③本人携帯 _____ ④学校名 _____ 学年 _____

〒 _____ ⑥連絡用メールアドレス _____

⑤住所 _____ ⑦電話 _____ 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。また、コロナウィルスに感染しないよう、細心の注意を払い、参加します。
- 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 _____

2020年 _____ 月 _____ 日

2020年 _____ 月 _____ 日