

# 2022 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。

5月	28日(土)							
6月	4日(土)	18日(土)	25日(土)					
ナイター	7日(火)	14日(火)	21日(火)	28日(火)				
7月	2日(土)	9日(土)	16日(土)	23日(土)	27日(水)	29日(金)		
ナイター	5日(火)	12日(火)	19日(火)					
8月	1日(月)	3日(水)	5日(金)	8日(月)	10日(水)	17日(水)	19日(金)	27日(土)
9月	3日(土)	10日(土)	17日(土)	24日(土)				
10月	1日(土)	8日(土)	15日(土)		全 32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%以上の参加が可能の方。

**集合・解散：** 手稲積公園 奥にある<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・体調確認で熱や体調に異常がある場合や、参加者の学校や学級が閉鎖中  
の場合は、参加不可とします。

**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)やインラインを使った持久力・筋力やスキーシュミレーションのトレーニング  
3. 大会への参加(予定)

※開始~7月下旬基本トレーニング、夏休み期間MTB トレーニング、8月下旬以降インライントレーニングの予定

**用意する物：** 基本トレーニング ⇒ 運動のできる服装、運動靴、汗ふきタオル・補給水  
MTB トレーニング ⇒ 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インチ以上の自転車。リアサス付き不可。

トゥークリップ・ストラップを必ず装着の事。(初参加の方は、セミスリックタイヤ装着) ★ご相談ください。

インラインスケート ⇒ 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 ※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：** 新規37,000円 2022年度選対/スクール会員35,000円 昨季から夏季トレ継続者34,000円

**申込締切：** 2022年5月18日(水)

**お申込み方法：**1. 参加申込書の必要事項①~⑫の項目を、[sato@snowdolphins.com](mailto:sato@snowdolphins.com) へメールあるいは011-596-8067へFAX

2. 参加費用振込先：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

## 2022 夏季トレーニング参加申込書

締め切り5/18

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

③学校名 \_\_\_\_\_ 学年 \_\_\_\_\_ ④住所 \_\_\_\_\_

⑤電話 \_\_\_\_\_ ⑥本人携帯 \_\_\_\_\_ ⑦連絡用メールアドレス \_\_\_\_\_

⑧保護者氏名 \_\_\_\_\_ ⑨緊急時の連絡先 \_\_\_\_\_ ⑩参加費 新規・22選対会員・継続 \_\_\_\_\_ 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、感染予防をして参加します。
- 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。

⑪本人署名 \_\_\_\_\_

⑫保護者署名 \_\_\_\_\_

2022年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

2022年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日