

# 2025 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：悪天候によって変更や中止になる場合があります。

5・6月午前	5/31(土)	7日(土)	21日(土)	28日(土)				
夕方	3日(火)	10日(火)	17日(火)	24日(火)				
7月午前	5日(土)	12日(土)	26日(土)	28日(月)	30日(水)			
夕方	1日(火)	8日(火)	15日(火)	22日(火)				
8月午前	1日(金)	4日(月)	6日(水)	8日(金)	11日(月)	18日(月)	20日(水)	22日(金) 30日(土)
9月午前	6日(土)	13日(土)	20日(土)	27日(土)				
10月午前	4日(土)	11日(土)	18日(土)		全 33回			

参加条件： 1. 「スキー上達」を心から目指し、「がんばる！」気持ちのある小学校4年生以上大人までの男女。

2. 全日程の70%(23回)程度以上の参加が可能の方。(大人は要相談)

集合・解散： 手稲稲積公園 北側にある<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

時間： 午前 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

夕方 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全般。

2. 自転車(MTB)やインラインを使い、持久力・筋力やスキーシュミレーショントレーニング。

3. 大会への参加(予定)。

※5/31~7月22基本トレーニング、夏休み期間MTB トレーニングメイン、8/30以降インライントレーニングメインの予定

用意する物： ・基本トレーニング ⇒ 運動のしやすい服装、運動靴、汗ふきタオル・補給水など

・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・補給食など

※MTB=マウンテンバイク。24インチ以上で、前に2枚以上のギアがついているか、ギア比(前の一番小さな歯数÷後ろの一番大きいギアの歯数)が0.9以下のギアがついているMTB。リアサス付き不可。

ペダルにトゥークリップ・ストラップを装着、あるいはビンディングペダル使用のこと。

タイヤは、セミスリックタイヤ装着を推奨。 ★不明な点や購入にあたってはご相談ください。

・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・補給水など

定 員： 10名

参加費： 1. 新規38,000円

2. 25年度選対/スクール会員の方 37,000円

3. 昨年度夏季トレ参加者 36,000円 ※参加費に傷害保険・賠償保険代含みます。

申込締切： 2025年5月23日(金) ※但し、定員になり次第締め切ります。

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。<受付完了メール>受信で、申込手続き完了。 定員を超えている場合は、<参加不可メール>を送信します。

2. 受付完了メール受信後、参加費の振込：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 道場夏樹 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

## 2025 夏季トレーニング参加申込書

※締め切り5/23(金)

① 参加者氏名 \_\_\_\_\_ ②生年月日(西暦) \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生れ \_\_\_\_\_ 才

〒

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

⑤ 連絡先電話 \_\_\_\_\_ 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 1. 新規 2. 25 選対/会員 3. 昨年度参加者 \_\_\_\_\_ 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、コロナウィルスなどの感染症に感染しないよう、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 \_\_\_\_\_ 2025 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

⑫保護者署名 \_\_\_\_\_ 2025 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日