

2024 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。

6月	1日(土)	8日(土)	22日(土)	29日(土)				
ナイター	4日(火)	11日(火)	18日(火)	25日(火)				
7月	6日(土)	13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)	16日(金)	19日(月)	21日(水)	23日(金) 31日(土)
9月	7日(土)	14日(土)	21日(土)	28日(土)				
10月	5日(土)	12日(土)	19日(土)		全 33回			

参加条件：1. 「スキー上達」を心から目指す、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な方。(大人は要相談)

※「がんばる気持ち」の無い方は、参加不可です。

集合・解散：手稲積公園 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：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全般
2. 自転車(MTB)やインラインを使った持久力・筋力やスキーのシュミレーショントレーニング。
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 トレーニングメイン、9月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0.85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。★不明な点をご相談ください。中古販売店紹介可能です。

・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：5名 ※夏季トレ継続者多数手続き済みのため。

参加費：1. 38,000円 2. 24年度選対/スクール会員の方 37,000円 ※傷害保険込み

申込締切：2024年5月20日(月) ※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 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 佐藤迄

2024 夏季トレーニング参加申込書

※締め切り5/20(月)

① 参加者氏名 _____ ②生年月日(西暦) _____ 年 _____ 月 _____ 日 生れ _____ 才

〒

② 学校名 _____ 学年 _____ ④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. 24 選対/会員 _____ 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 2024年 _____ 月 _____ 日

⑫保護者署名 2024年 _____ 月 _____ 日