

# 2023 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	3日(土)	10日(土)	24日(土)					
ナイター	6日(火)	13日(火)	20日(火)	27日(火)				
7月	1日(土)	8日(土)	22日(土)	28日(金)	31日(月)			
ナイター	4日(火)	11日(火)	18日(火)	25日(火)				
8月	2日(水)	4日(金)	7日(月)	9日(水)	16日(水)	18日(金)	21日(月)	26日(土)
9月	2日(土)	9日(土)	16日(土)	23日(土)	30日(土)			
10月	7日(土)	14日(土)			全 31回			

斜体は  
夏休み日程

- 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%(22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、参加をお断りします。

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： 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1.0(クランク側の一番小さな歯数÷後ろの一番大きいギアの歯数)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。

・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： 15名程度

参加費： 1. 新規 37,000円 2. 23年度選対/スクール会員 35,000円  
 3. 昨年からの継続参加 34,000円 ※傷害保険込み

申込締切： 2023年5月22日(月) ※定員を越した場合は、締切り日前に締め切ります。

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) へメールあるいは011-596-8067へFAX  
 2. 参加費 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