

2019年度 青森県スキー連盟  
アルペン夏季強化合宿実施要項

- 1 趣 旨 2019/20シーズンアルペン部の選手強化の一環として、選手の基礎体力及び意欲の向上を図ることを目的とする。
- 2 主 催 青森県教育委員会 (公財) 青森県体育協会 (一財) 青森県スキー連盟
- 3 期 日 2019年8月1日(木)～8月3日(土) 2泊3日
- 4 会 場 岩木青少年スポーツセンター  
(〒036-1345 弘前市常盤野字湯段菴 1-2 TEL 0172-83-2338)
- 5 対 象 2019年度アルペン委員会強化指定選手及び強化趣旨に賛同する選手(小学生～高校生)
- 6 講 師 アルペン委員会 強化コーチ
- 7 参加費
- |         | 強化指定    | 指定外     |
|---------|---------|---------|
| 小学生     | 8,000円  | 10,000円 |
| 中学生・高校生 | 10,000円 | 13,000円 |
- 8 日 程 1日(木) 昼食をとって集合 12:00 ※受付後トレーニング開始(予定)  
2日(金) 県スポーツ科学センター職員によるトレーニングを予定、座学。  
3日(土) 午前トレーニング、昼食後閉会式  
解散 12:30(予定)
- 9 携行品 屋外及び屋内のトレーニングに適する服装及びシューズ、学生証、保険証(原本)、リュックサック、筆記用具、その他各自必要物品。
- 10 その他 ① 事故等に関しては責任を負いかねますので、選手は必ず傷害保険に加入済みであること。  
② 日程、参加費等で大きな変動が生じる場合には、選手保護者へ連絡する。  
③ 参加申込期日 2019年7月20日(土)  
別紙申込書へ記入の上、期日必着で申し込む。  
Emailでの申込みにてお願いします。
- 11 問合せ アルペン強化コーチ 前田洋海 090-7331-3824

※強化指定選手は各種書類を遅くとも本合宿時には提出済みであること

合宿期間予定表

	午前	午後	夜
8/1 (木)	12:00 受付・集合	13:30 トレーニング開始 (岩木山登山)	19:30 スキー理論講習
8/2 (金)	専門トレーニング	専門トレーニング	19:30 競技規則説明
8/3 (土)	サーキットトレーニング	解散	

※こちらでも水分補給を行うジャグ等を準備しますが、各自でも水筒の準備をお願いいたします。

※洗濯機が使用出来ますので、洗剤等の持参をお願いいたします。