

令和4年度 青森県スキー連盟
アルペン委員会 夏季強化合宿実施要項

- 1 趣 旨 2022/23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 2022年8月1日(月)～8月3日(水) 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菰 1-2 TEL 0172-83-2338)
- 5 対 象 2022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 北見工業大学准教授 中里浩介氏
国立スポーツ科学センター 市田慧治氏
青森県スキー連盟強化コーチ
- 7 参加費
- | | 強化指定 | 指定外 |
|---------|---------|---------|
| 小学生 | 8,000円 | 9,000円 |
| 中学生・高校生 | 10,000円 | 14,000円 |
- 8 日 程 1日(月)各自集合 12:30 ※ロビーで受付後トレーニング開始(予定)
別紙日程詳細をご確認ください。
- 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 2022年7月16日(土)
別紙申込書へ記入の上、期日必着で申し込む。
Emailか郵送での申込みにてお願いします。
郵送先: 036-0366 青森県黒石市浦町二丁目 68-1
④ 別紙1の体調チェック報告用シートの提出をお願いいたします。
- 11 問合せ アルペン強化コーチ 佐々木辰徳 090-3127-6904

合宿期間予定表

| | 午前 | 午後 | 夜 |
|---------|---------------------------------|------------------------------|---------------------|
| 8/1 (月) | 12:30 受付・集合 各自昼食を済ませてきてください。 | 13:30 トレーニング開始 (岩木山登山) | 19:30 トレーニング理論講習 |
| 8/2 (火) | 専門トレーニング | 専門トレーニング | 19:30 スキー理論講習 |
| 8/3 (水) | 専門トレーニング | 12:30 昼食後解散 | |

※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。