

スキーのための コンディショントレーニング

歩き方③実践編Ⅱ

2021 杉山野外塾

スキーは生涯スポーツです。それぞれが自分の年齢に合わせた体力の維持に少しでも取り組んでいれば、いつまでも楽しむことの出来る素晴らしいスポーツです。そして、上達するとスポーツはより楽しくなります。では、何をどうすればいいのか？ 場所は？ 時間は？ よりスキーのためになる運動って何をすればいいのか？ 「歩き方編」では、塚脇誠が、歩行運動に焦点をあてて、アルペンスキーのターン運動技術向上に繋げていきます。

『杉山コンディショントレーニング』は器用に動く身体と、疲れにくい体＝疲労回復の早い身体(コンディション)を準備する為のトレーニング(スポーツ活動)。その日一日で体を鍛えることが目的ではありません。

担当：塚脇 誠 (SIA オフィシャルメソッド「The ski book」のトレーニング編の著者、
オーストリア国家検定アルペンスキーコーチ & スポーツコンディショニングコーチ)

【日程】10月9日(土)AM ~ 10月10日(日)PM

【宿 舎】コットンハウス
〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原 ☎ 0269-34-2672

【対 象】中学生以上。スキー技術向上を目的としたコンディショントレーニングに興味のある方

【集合・解散】コットンハウス／集合 9:00 ・ 解散 15:00(予定)

【服 装】ジャージなどトレーニングの出来る服装、ランニングの出来る運動靴。

【持ち物】別紙「持ち物のご案内」をご覧ください。

【プログラム】奥志賀の地形を駆使したさまざまなバリエーションの歩き方トレーニングに、ハイキングまたは登山を加え、スキーの為の身体の動かし方をトレーニング(TR)していきます。
※天候その他の状況により内容を変更又は、中止する場合がございます。予めご了承下さい。

	午前	午後
10/9	歩き方 TR①(ルディックウォーク)	歩き方 TR④傾斜地での歩行 TR(ルディックウォーク)
10/10	スキーの為の登山・ハイキング TR (岩菅山、志賀山、池めぐり、焼額山等)	

コンディショントレーニング コース展開

『アドバンスコース』=より専門的な技能(技術)・体力向上を目指すトレーニング。

『ベーシックコース』=トレーニング入門&シニアの方にお勧め。

『ベーシック&アドバンスコース』=ベーシックコースを基準に、能力に応じて展開します。

『歩き方 入門編・実践編』=主に歩行運動を用い、スキー上達の為の脚・股関節の使い方重点をおいたトレーニング。
リハビリテーションにも最適です。

入門編・・・ゆっくりとしたペースで展開し、基本的な運動技術を身に付けます。

(参加2回目以上で、体力的にも、ゆっくり展開したい方含む)

今回はコチラ ➡ 実践編・・・技術的な質を高めます。

『リラクゼーション編』=トレーニング後の疲労回復を目的としたコース。

旅行企画・実施 お申込み/お問合せ=株式会社スギヤマトラベル ☎03-3562-5988

〒104-0061 東京都中央区銀座 1-6-11 土志田ビル 8F

東京都知事登録旅行業第 2-3373 号(一社)全国旅行業協会正会員

現地問合せ スポーツハイム奥志賀 ☎0269-34-2551