



スキー上達のための コンディショントレーニング 《お散歩編 in 横浜》

2021 杉山野外塾

2021/2022 シーズンインまで、あとわずか！

あっという間に暑い夏も過ぎ、そろそろ志賀高原の白銀の世界を思い浮かべているのではありませんか？

今シーズンも楽しいスキーライフを！と考えている方、最近体力が落ちてきたな、と感じている方、運動不足の方、そういった方々のために、杉山野外塾「スキー上達のためのコンディショントレーニング」《お散歩編 in 横浜》を開催いたします（初企画です）。

普段、あまり運動をされていない方、歩き方を含めた「トレーニング編」には抵抗のある方、潮風を浴び、海を見ながら、ゆっくりお散歩してみませんか？

お散歩のコースは、当日の気温・天候（環境）が最優先ですが、昼食やお買い物等、参加者の皆様のご希望を可能な限り考慮し、最終的には当日決定いたします。

杉山 SS レーシングアドバイザー：塚脇 誠（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）が、スキー運動技術に直結した身体の使い方（運動技術、上達の仕方）も、レクチャー（解説）しながらお散歩します。

横浜港の潮風を浴びながら心身のリフレッシュ、そしてスキー上達のヒントをつかみに、お出かけ下さい。横浜（港）で、お待ちしております。

【日 程】横浜お散歩編／10月30日（土）

【会 費】¥4,000（保険付き） ※当日、担当塚脇に直接お支払下さい。

【対 象】中学生以上で、海を見ながらお散歩したい方。運動不足気味の方。
スキー上達のヒントが欲しい方。

【最少催行人員】4名 ※25日（月）に参加申し込みが3名以下の場合、中止といたします。

【チーフコーチ】塚脇 誠（レーシングアドバイザー）

【集 合】9:00 / [みなとみらい線] 日本大通駅下車：『横浜港郵便局入り口（エスカレーター）』前

【解 散】15:00 / [みなとみらい線] 元町中華街駅 または [JR線] 石川町（元町・中華街）駅

雨天時の対応 午前6時30分に決定、中止の場合は電話連絡いたします。

【持ち物・服装】

お散歩のできる服装 履きなれた靴（ウォーキングシューズ、トレーニングシューズ可）

リュックサック等（両手が空くようにして下さい）

昼食代（美味しそうなお店、探しましょう！） お買い物・お土産代

水筒（歩行中の水分補給用：お茶、スポーツ飲料等） 雨具（傘も可） 防寒着 帽子

サングラス タオル 着替え（必要に応じて）

【内 容】

潮風を浴び、海を見ながら海外交流の起点、横浜港周辺を散歩します。ごく軽い有酸素（エアロビクス）運動となりますので、健康の維持増進・脂肪燃焼も期待できます。

『横浜赤レンガパーク・倉庫』、『横浜港大さん橋（国際客船ターミナル）』、『山下公園』、『みなとの見える丘公園』、『横浜山手西洋館』、『横浜中華街』等、お散歩予定にしています。

お申込み/お問合せ＝スギヤマトラベル

〒104-0061 東京都中央区銀座1-6-11 土志田ビル 8F ☎03-3562-5988