

長野県スキー連盟アルペン部 樽池ユース合宿開催要項

■期日：平成27年7月11-12日（1泊2日）

■場所：樽池高原

■宿泊先：リゾートインやまいち

長野県北安曇郡小谷村樽池高原 TEL0261-83-2103

■宿泊代：1泊3食¥7,500

■集合：平成27年7月11日9:00 宿舎

■解散：平成27年7月12日13:00 宿舎

■内容：

- ・スキー選手を対象とした障害予防の知識とストレッチの習得、メディカルチェック
- ・自転車トレーニング・ボルダリング及び体力測定
- ・選手間の交流と指導者間の情報交換

■対象：長野県スキー連盟強化指定選手(K2・K1のユース選手)及びSWAN選手 定員50名予定

*指定選手以外で参加希望の選手は先着順で受け付けます。定員になりしだい締め切ります。

■講師：村上成道（相澤病院リハビリセンター長）、児玉雄二（相澤病院理学療法士）

■コーチ：宮津大樹、山崎真喜、高橋敦史（長野県スキー連盟）

■申し込み先：猪股修 screen@valley.ne.jp 平成27年6月30日締め切り

*別紙エクセルシートに詳細記入し上記申込先まで送付の事

■持ち物：自転車（ロード・MTBどちらでも可）*レンタル希望の場合はその旨連絡下さい。

保険証、水分、帽子、上履き、着替え、筆記用具、他トレーニングに必要な物

■別途必要経費：

メディカルチェックを希望の選手は¥2,000（但し県連指定選手は補助）

MTB レンタル 半日¥2,000 ボルダリング施設使用料¥500

その他：11日の昼食は持参して下さい。12日の昼食後、解散となります。

不明な点は猪股まで。090-1617-1918