



# スキーのための

# コンディショントレーニングベーシック&アドバンスコース②

2018 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けば、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？ 塚脇誠が、いくつかのトレーニング方法をわかりやすくご紹介します。

『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6日(土)AM ~ 10月8日(月祝)PM [2泊]  
10月7日(日)AM ~ 10月8日(月祝)PM [1泊]

【料金】 2泊 = ￥35,000 (2泊4食、3昼食、指導料3日)  
1泊 = ￥21,000 (1泊2食、2昼食、指導料2日)

【宿舎】 スポーツハイム奥志賀  
〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原 ☎ 0269-34-2551  
※杉山ポイントカードの対象です。お持ちの方はご持参ください。

【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】 スポーツハイム奥志賀 / 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。※別途レンタルが必要になる場合がございます(☆印の箇所)

【プログラム】 奥志賀の自然の地形を利用してマウンテンバイク、登山などで、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	夜
10/6	コーディネーション TR(ノルディックウォーク)	コーディネーション TR(ノルディックウォーク) or バランス TR(一輪車)☆	ミーティング
10/7	マウンテンバイク TR☆(ハイム周辺・奥志賀オータムフェスタ・焼額山周辺)		会食/ ミーティング
10/8	スキーの為の池めぐり(ハイキング TR) or 岩菅登山 TR		

## 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、可能な限り能力に応じて調整・展開します。

『歩き方 入門編・実践編』=主に歩行運動を用い、スキー上達の為の足の使い方に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。

お問合せ・お申込みは **スギヤマトラベル** TEL03-3562-5988 / FAX03-3567-8850  
〒104-0061 東京都中央区銀座 1-6-11 土志田ビル 8F