

FISCHER 陸上トレーニングキャンプ 2022

JSPO-ATトレーナー「石田 崇征」氏 / 石井 智也 元選手も来場予定

開催要項

<キャンプの趣旨>

コンディショニングトレーニングに向けて、体づくりや基礎体力強化の効果的な方法を習得し、また、アルペンスキーテクニク習得に必要なバランス・ポジショニングや基本的な動きの強化について、トレーナー「石田 崇征」氏を招いての陸上トレーニングキャンプです。

次シーズンインに向けてどんなトレーニングがより効果的かを理解し、選手が自ら実践していくことができるようにします。

モチベーションを高める指導内容、指導方法についてコーチ間の共有を図ります。

アルペン、デモ、学生、全カテゴリー選手の参加が可能です。

<主催> フィッシャー陸上トレーニングキャンプ北海道実行委員会

<協賛> 株式会社ゴールドウイン フィッシャー事業グループ

<会場> 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター(スポル)

多目的ホール(1F)

(お車でお越しの際は野球場横の駐車場へお願い致します。)

〒069-0833 北海道江別市文京台23

<https://maps.app.goo.gl/LTt2x6CLLzUJ7eMs6>

<日程> 10月16日(日曜日)8:30までに現地集合

トレーニング 午前 9:00~11:30 午後 13:00~15:00 ※昼食は各自で用意してください。

<内容> 基本的トレーニング(からだの使い方Ⅰ、筋力トレーニング、バランス系)

専門的トレーニング(からだの使い方Ⅱ、スピード系、ジャンプ系、実践系)

<参加対象> 選手:小学生3年生以上、中学生、高校生、大学生、社会人が対象 ※各チームコーチ、保護者の方は見学が可能です。

<参加料> 2,000円 ※当日現金にて集金

<持ち物> 運動靴(外用、室内用)、水筒(十分に)、タオル、着替え、洗面道具、筆記用具

<申込締切> 2022年10月8日(日)

<申込方法> 参加申込書に必要事項を記入の上、QRコード、FAX又はEメールで送付してください。

<コーチングスタッフ>

石田 崇征トレーナー 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)

石井 智也(株式会社ゴールドウイン)

玉池 俊道(フィッシャー陸上トレーニングキャンプ北海道実行委員会)

フィッシャー(ゴールドウイン)関係コーチ

<新型コロナウイルス感染症対策>

参加者の方には、厚生労働省の新型コロナウイルス感染症対策を遵守していただくよう、ご協力をお願いいたします。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html

<問合せ連絡先> 実行委員会 玉池 俊道 090-9087-6182 t.tamaike.xrace@gmail.com