

令和2年度
関根学園高等学校スキー部

「中学生対象」

Physical Training seminar



[申し込み方法]

下記メールアドレスに

- ・参加生徒氏名
- ・住所
- ・生年月日
- ・所属先
- ・所属先顧問名および連絡先
- ・保護者名
- ・引率者名および連絡先(携帯番号)

上記入力の上、送信してください。

申込締切 2020/09/30 (水)

[mail address]

ryoyk1111@gmail.com

関根学園高等学校スキー部 顧問 横山 良 苑

2020.10.4 SUN

「妙高高原体育館 ほっとアリーナ妙高高原」
新潟県妙高市関川 958 TEL0255-86-4466

講師：S-CHALLENGE 代表 飯島庸一 氏

関根学園高校スキー部では、カラダの機能性を理解しアルペンスキー競技に必要な動作の連鎖性や正確性を高めています。今年もフィジカルコーチの飯島氏よりファンクショナルトレーニングをテーマにトレーニングセミナーを実施します。今シーズンの競技パフォーマンス向上のきっかけとなるはずです。中学生アルペンレーサーの皆さん、是非とも多くのご参加をお待ちしております。



●安全には万全を期しますが、本事業における負傷等について可能な限りの応急処置はいたしますが、それ以後の責任は負いかねます。

●新型コロナウイルス感染拡大予防の観点より、受付にて検温および消毒を行います。

●発熱や体調のすぐれない方の参加をお断りさせていただきます。場合によってはご参加をお断りさせていただきます。

[schedule]

AM 9:30～ 受付

AM10:00～12:00 午前講習

PM 1:30～ 4:00 午後講習

PM 4:30 解散

[用意する物]

運動できる服装・シューズ(内履き外履き)
着替え・飲料水・昼食・マスク

[お問い合わせ]

☎943-8561

新潟県上越市大貫2-9-1

関根学園高等学校

トレーニングセミナー担当 横山良

TEL025(523)7005

FAX025(521)2691