

糠平コース事前練習会開催要項

開催日時：平成30年1月5日（金） 8：40～14：00（集合 8：30）

開催場所：ぬかびら源泉郷スキー場（集合 リフト乗り場）

<連絡事項>

- ①参加申込は不要ですが、事故等あった場合には自己責任であることを承諾の上参加願います。
- ②選手リフト券（3,000円）、コーチリフト券（500円）は、各自で購入願います。
- ③5日（金）8：30からリフト乗り場前にて、事前練習会についての注意事項やスケジュールなどを説明しますので、可能な限り集合願います。
- ④事前練習会中は、スタートやゴールエリアの設営も行っていますので、妨げにならないよう十分注意願います。
- ⑤スキー場利用のマナー（ロッジ内の荷物の放置、スキー板の放置 など）をしっかりと守り、アルペンスキーを応援してもらえる環境を自分たちで作りましょう。
- ⑥シーズン最初のユースレースであり、事前練習会の開催となります。今後のユースレースや事前練習会へつなげるため、強制ではありませんが、朝のミーティングから終了後の総括まで参加をお願いします。
- ⑦参加人数や天候により、予定を変更する場合があります。

<スケジュール>※予定

8：30	事前練習会ミーティング（選手・コーチ）
8：40～11：00	GSトレーニング（2セット予定）
11：00～11：50	昼休憩
11：50～14：00	SLトレーニング（3セット予定）
（ 終了後 ）	総括・解散

※トレーニング時間について、各種目最初の30分はアップ、ポールセットで使用します。

※人数によってはグループ分けをするため、チーム単位での行動ができない場合があることをご了承願います。

※コーチの方はセッティング、スタートコントロールや、コース整備等の協力をお願いします。

問い合わせ

北海道スキー連盟 アルペン部 強化コーチ小委員会

担 当：吉田和博（紋別）

電 話：090-1647-9024

Mail : kensuke20140220@gmail.com