

関係者 様

(一社) 岐阜県スキー連盟
会 長 大 平 茂

優秀指導者養成事業（優秀指導者招聘事業）の実施について（依頼）

日頃は、本連盟の活動に格別の御理解と御協力を賜り深く感謝申し上げます。
さて、このたび標記事業を下記のように計画いたしました。本事業は、競技力向上とともにオフシーズンのトレーニング方法について学ぶことを目的として開催させていただきます。
つきましては、関係する多くの方々に御参加いただきますようお願い申し上げます。

記

- 1 事業名 優秀指導者養成事業（飯島氏によるトレーニング指導）
- 2 講師 飯島 庸一（S-CHALLENGE）
- 3 実施期日 令和 7 年 7 月 30 日（水）～8 月 1 日（金）
- 4 会場 高山工業高校、飛騨高山高校 原山公園
- 5 対象者 小学校 5 年生～社会人選手・指導者（保護者） ※AL 以外も参加可能
- 6 日程

	7/30（水）	7/31（木）	8/1（金）
	高山工業高校	AM 原山・PM 高山工業高校	AM 飛騨高山高校（岡本 C）
AM 9:00～ 12:00	アライメント ・スキーヤーに求められる 関節可動と可動性 ・基本動作と応用動作	傾斜を使ったトレーニング ・ターンムーブメント	ランニング・球技 ・短時間で心肺機能を高める トレーニング
PM 13:00～ 16:00	ウエイト TR ・スキーヤーに必要なウエ イトトレーニングフォー ムとトレーニング法 ・最新のトレーニング理論	SAQ トレーニング ・ラダー ・ミニハードル ・サーキット	
夜 19:00～ 20:30	講義 ・スポーツ栄養とサプリメント ・シーズン中のフィットネ ス維持		

- 7 持ち物 トレーニングウェア（半袖・半ズボン）、屋内外 TR シューズ、タオル
水分、補食、弁当、着替え、バランスボール（2 日目のみ）
- 8 参加申込 7/28（月）までに下記のコードをスキャンして各自でお申し込みください。
- 9 その他 怪我などの際は、応急手当を行います但し本連盟では一切責任は負いません。
飯島氏よりトレーニング内容や指導の様子を撮影する撮影許可をいただいております。



連絡先	岐阜県スキー連盟 事務局
	〒506-0004 高山市桐生町 2-389
	連絡先：0577-34-3133 携 帯：090-5004-8773（櫻田）
	担当者：櫻田 一平（アルペン強化委員長）