

スポーツくじ



toto
FOR ALL SPORTS OF JAPAN

BIG

全日本スキー連盟主催 スポーツ振興くじ助成事業

アルペン トレーニングセミナー2024

冬に向けて **強くなる** ために今できること

8/31(Sat) 東北会場 (最上町中央公民館・山形県最上町)

9/1 (Sun) 甲信越会場 (ホテル国際21・長野県長野市)

9/8 (Sun) 西日本会場 (ピュアリティまきび・岡山県岡山市)

オンライン (zoom・西日本会場と同時開催)

* 実施内容 *

- ① SAJとしての取り組みについて
- ② アルペンスキー技術と世界で戦うためのナショナルチームの取り組みについて
- ③ アルペンスキー選手のための体力とその測定 (アイアンマンテスト) について
- ④ 競技力向上を目的としたトレーニングエクササイズに対する考え方について
- ⑤ アルペンスキー選手に必要なスクワットエクササイズの実施方法について
- ⑥ アルペンスキーにおけるパフォーマンス向上、外傷・障害予防のために知っておきたいこと

* 申し込み詳細 *

QRコードより要項(SAJホームページ掲載)をご確認いただきお申し込みください。

※切：各会場5日前まで

