

2019-2020年 クロスカントリースキー練習会 第1回 実施要項

【期日】 令和1年12月28日(土)、29日(日)

【会場】 休暇村裏磐梯 XCコース(集合場所:休暇村裏磐梯ホテル前駐車場)

【講師】 堀江正二

【受講料】 無料

【日程】

〔実技〕令和1年12月28日(土)		〔実技〕令和1年12月29日(日)	
● 受付	9:30~9:45	● 受付	9:30~9:45
● 開会	9:45~10:00	● 開会	9:45~10:00
● クラシカル練習	10:00~12:00	● クラシカル練習	10:00~12:00
● 昼食	12:00~13:00	● 昼食	12:00~13:00
● フリー練習	13:00~15:00	● フリー練習	13:00~15:00
● 閉会	15:00~	● 閉会	15:00~

【参加資格】 スポーツ損害保険、又は、これに準ずる傷害保険に加入している方。

【申込み期間】 令和1年11月25日(月)~令和1年12月25日(水)

【申込み先】

福島県スキー連盟 マスターズ委員会

担当 酒井克裕 080-3144-9695 まで 申し込みください。

【その他】

1日間のみ参加可。未経験者、初心者歓迎。

要) XC スキーセット、もしくは歩くスキーセットを準備ください。持参ができない場合はご相談ください。歩くスキーセットのレンタル(有料)。

クロスカントリースキー練習会 第1回 研修内容

(目的)

冬季間のスポーツとしてクロスカントリースキーを楽しみ、技能を習得することが目的です。

(主な練習会のメニュー)

○ クラシカル

➤ 前半の部 (基礎)

- ◇ ダイアゴアル滑走／平地
- ◇ 一歩滑走／平地
- ◇ 推進滑走／平地

➤ 後半の部 (応用)

- ◇ ダイアゴアル滑走／登行
- ◇ 開脚登行走
- ◇ ターン／緩斜面
- ◇ 総合滑走

○ フリー

➤ 前半の部 (基礎)

- ◇ ラピットスケーティング／平地
- ◇ クイックスケーティング／平地
- ◇ ターン／平地

➤ 後半の部 (応用)

- ◇ スーパースケーティング／平地
- ◇ クイックスケーティング／登行