

2019-2020年 クロスカントリースキー練習会 第2回 実施要項

1.主催 福島県スキー連盟 マスターズ委員会

2.主管 福島県スキー連盟 マスターズ委員会 クロスカントリー部

3.練習会責任者 福島県スキー連盟 マスターズ委員会 酒井克裕

4.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)

5.期日 令和2年1月12日(日)

6.講師 三澤和幸

7.参加資格 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。

8.受講料 無料

9.申込み期間 令和1年12月17日(火)～令和2年1月10日(金)

10.申込み方法

電話またはSMSにて練習会責任者まで申し込んでください。

〒965-0058 会津若松市町北町中沢字中地 251

酒井 克裕 (Tel.080-3144-9695)

11.日程

〔実技〕 令和2年1月12日(日)

- 受付 9:30～9:45
- 開会式 9:45～10:00
- クラシカル練習 10:00～12:00
- 昼食 12:00～13:00
- フリー練習 13:00～15:00
- 閉会 15:00～

12.その他

練習開始までワクシングは完了して参加ください。

クロスカントリースキー経験者が対象の技能プランになります。(未経験者、初心者可の方はお問合せください。)

クロスカントリースキー練習会 第2回 研修内容

(目的)

SAJ マスターズ公認大会等での好成績を残すため基礎練習を行い、新鮮な気持ちで指導を受けレベルアップすることを目的とします。

(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