

2020年12月4日

各 位

福島県スキー連盟 マスターズ委員会
委員長 齋藤貞太郎

マスターズ委員会

クロスカントリー 練習会の案内

2021年度、2回の練習会を開催いたします。
皆様の参加をお願いいたします。

○ 担当は クロスカントリー担当 酒井克裕 です。

● 新型コロナ感染防止対策について対応してください。 ●

(1) 添付書類

①「**新型コロナウイルス感染症の予防対策踏まえた強化合宿における注意事項**」
署名後、担当の酒井に提出してください。練習会事前でも受付します。

②「**新型コロナウイルス感染症についての体調管理チェックシート**」
開催日前後2週間、健康チェックの自主管理をお願いいたします。

※提出していただく場合もあります。(要請があった時)

※不足分の用紙はコピーしてください。

(2) 施設等の感染防止対応についても遵守願います。

※2020年12月4日現在の対応です。状況により変更になる場合もあります。

以上

よろしくをお願いいたします。

【新型コロナウイルス感染症の予防対策踏まえた強化合宿における注意事項】

○ 感染防止の7つの基本

1 身体的距離を確保する

人との間隔はできるだけ2 m（最低1 m）空ける
大声を出さない

2 マスクの着用

咳エチケットの徹底・唾や痰を吐くことは極力行わない

3 手洗い

こまめな手洗い、アルコール消毒液等による手指消毒を実施する

4 こまめに換気する

屋内での合宿はこまめに換気をする

宿泊先の部屋の換気を行う

更衣室・控室の利用は施設のガイドラインに従い、空いた時間に素早く行う

5 体温測定・健康チェックを行う

事前2週間からの健康管理（体調管理チェックシート）をシーズン完了まで行う

6 飲料水・食事について

飲料水は自分の水筒・ボトルのみとする

食事時は対面ではなく横並びで座る

食事に集中し、おしゃべりは控えめにする

7 以下の項目がある場合は自主的に参加を控える

体調がよくない場合

同居家族や身近な知人に感染が疑われる者がいる場合

過去14日間以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされた国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触者がある場合

*私は感染防止の注意事項を確認しました

氏名：

○ 移動に関する感染対策

1 感染が流行している地域への移動は控える

2 発症した場合を想定し誰とどこで会ったかメモをとる

3 合宿先の感染状況を把握し注意をする

4 車の乗り降り時除菌

5 宿泊先の利用については、施設のガイドラインに従う

○ 感染の疑いがある場合

主催者・管理者（監督・コーチ等）へ迅速に知らせる。

*監督・コーチの携帯番号 _____

連絡が必要な個所

*該当保健所

保健所（TEL _____）

*福島県スキー連盟

電話 0242-62-4504

*福島県体育協会

電話 024-521-7896

*保護者

氏名：

電話：

新型コロナウイルス感染症についての体調管理チェックシート

※毎日健康チェックをする。合宿期間・事前・事後の2週間は健康チェックをすること。

※該当しない場合はレを入れ、該当する場合は○を記入すること。(体温は0.1℃単位の数字を記入)

※個人情報については厳重な管理のもとに保管し、強化合宿事業にのみ使用します。但し、強化合宿事業において発症またはその疑いがある場合は必要な範囲で保健所等に提出することがあります。

チーム名(学校名)

氏 名

チェックリスト	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
本日の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
1 のどの痛みがある															
2 咳(せき)が出る															
3 痰(たん)がでたり、からんだりする															
4 鼻水、鼻づまりがある ※アレルギーを除く															
5 頭が痛い															
6 体のだるさなどがある															
7 発熱の症状がある															
8 息苦しさがある															
9 味覚異常(味がしない)															
10 嗅覚異常(匂いがしない)															

※症状が4日以上続く場合は必ず最寄りの保健所・診療所等に相談し、主催者(監督・コーチ・引率者)に報告してください。

※強い症状と思う場合はすぐに報告してください。

2020-2021年 クロスカントリースキー練習会 第1回 実施要項

1.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

2.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）

3.期日 2020年12月27日（日）

4.講師 講師なし、代わりに練習後半に記録会を実施します

5.参加資格

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。

6.受講料 無料

7.申込み期間 2020年12月7日（月）～2020年12月25日（金）

8.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 （TEL080-3144-9695）

9.日程

〔実技〕2020年12月27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 13:00～14:30
- 閉会 14:30～

10.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

2020-2021年 クロスカントリースキー練習会 第2回 実施要項

1.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

2.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）

3.期日 2021年1月10日（日）

4.講師 三澤和幸

5.参加資格

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。

6.受講料 無料

7.申込み期間 2020年12月10日（木）～2021年1月8日（金）

8.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 （TEL080-3144-9695）

9.日程

〔実技〕2021年1月10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 13:00～14:30
- 閉会 14:30～

10.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