

2020年度群馬県スキー連盟 教育部 「一般W(ウェイティング)」技術強化対策

群馬県スキー技術選手権に参加並びに参加予定選手に対する技術強化を図るため強化トレーニングを開催し、適切な情報提供を行い、ベースアップから競技技術力向上をさらに図ることを目的とする。

一般W(1)～(2)選手を下記のとおり技術強化分けをし、より密度のある強化プログラムを遂行していく。

◎技術選強化指定基準

- 一般W(1)・・・ 北関東スキー技術選 参加者
  - 一般W(2)・・・ 群馬県スキー技術選 参加者並びに参加予定者
- ※昨年度成績・各大会参加に対する選考とします。

◎技術強化担当者

- 一般W(ウェイティング)選手担当 矢端基之

◎一般W選手強化トレーニング計画 対象選手 W1～2

2019年7月20日(土)	サマースキー	野沢温泉スキー場	参加基準	W1～2
2019年8月31日(土)	サマースキー	野沢温泉スキー場	参加基準	W1～2
2019年12月20日(金)	雪上	アサマ2000スキー場	参加基準	W1～2
2020年1月10日(金)	雪上	アサマ2000スキー場(予定)	参加基準	W1～2
2020年3月未定	雪上	未定	参加基準	W1～2
2020年4月未定	雪上	未定	参加基準	W1～2

※2月以降の参加基準は昨年並びに当該年度の選考基準を適用します。

◎参加料は一般W(1)(2)者は1日3,000円とします。

- ・その他の諸経費「交通費・リフト券代・食事等」は各自負担のこと。
- ・スノースポーツ傷害・個人賠償保険は各自で必ず加入して参加ください。
- ・役員は合宿中の安全配慮など行いますが、参加者自ら事故防止と安全配慮に努め怪我のないようお願いいたします。

怪我の際、役員は応急処置など対応を致しますが、以後につきましては各自手配のこと。

2020年度 群馬県スキー連盟 教育W選手技術強化トレーニング要項（サマースキートレーニング要項）

主 催	群馬県スキー連盟 〒371-0021 群馬県前橋市住吉町 2-10-11 梅沢ビル 2F 電話：027-231-1966 FAX：027-233-8868
参加資格	① 群馬県スキー連盟に所属するSAJ登録会員であること。 ② SAJ 1級（認定指導員含む）を取得している者。 ③ 群馬県スキー技術選手権大会出場者。又は、出場予定者。※引退した者は除く ④ SAJ安全会及びスポーツ障害保険、又はこれに準ずる傷害保険に加入していること。 ⑤ W選手。

技術強化 指定基準	区 分	基 準
	一般W(ウェイトイング)	一般W(1) 北関東スキー技術選手権 参加者 一般W(2) 群馬県スキー技術選手権 参加者および参加予定者

計 画	開 催 日	開 催 会 場	参加基準
	第1回 2019年7月20日(土)	野沢温泉スキー場サマーゲレンデ	W1～2
	第2回 2019年8月31日(土)	野沢温泉スキー場サマーゲレンデ	W1～2
日 程	午 前	午 後	
	集合・実技 9:30～12:00	実技 13:00～15:00	
	実技内容：低速・中速スキッディングターンにおける基本的なポジションの確認および、 バランス感覚の向上		
講 師	群馬県スキー連盟 教育部 矢端基之		

参加料	1日 3,000円 参加料については現地でお預かりします。
リフト券	参加者のリフト券の手配は、各自でお願いします。
申込み	① 技術強化申込書を記入の上、群馬県スキー連盟へFAX又は郵送で申し込むこと。 〒371-0021 群馬県前橋市住吉町 2-10-11 梅沢ビル 2F FAX 027-233-8868 ② 申込みは各日程の2週間前迄に申し込むこと。 期日までに申込みが無い場合は参加出来ません。
注意事項	① 最少催行人数5名とし、それに満たない場合は中止とします。 ② 参加に際しては、障害防止に注意すると共に、万一の事故が発生した場合において、各自の責任により処置する事を了承の上、参加ください。 ③ 持参品については、スポーツシューズ、古いスキー(お持ちの方はサマーゲレンデ用スキー)、古いブーツ、ストック、薄手のグローブ、帽子又はヘルメット、レインウェア、目を保護するサングラス等、熱中症対策用ドリンク等。 (スキー並びにブーツはオンシーズンで使用される道具の使用は控えた方が良いです。)

2020年度 群馬県スキー連盟 教育 W 選手技術強化トレーニング要項（雪上トレーニング要項）

主 催	群馬県スキー連盟 〒371-0021 群馬県前橋市住吉町 2-10-11 梅沢ビル 2F 電話：027-231-1966 FAX：027-233-8868
参加資格	① 群馬県スキー連盟に所属する SAJ 登録会員であること。 ② SAJ 1 級（認定指導員含む）を取得している者。 ③ 群馬県スキー技術選手権大会出場者。又は、出場予定者。※引退した者は除く ④ SAJ 安全会及びスポーツ障害保険、又はこれに準ずる傷害保険に加入していること。 ⑤ W 選手。

技術強化 指定基準	区 分	基 準	
	一般 W(ウェイトイング)	一般 W (1) 北関東スキー技術選手権	参加者
		一般 W (2) 群馬県スキー技術選手権	参加者および参加予定者

計 画	開 催 日	開 催 会 場	参加基準
	第 1 回 2019 年 12 月 20 日(金)	アサマ 2000 スキー場	W 1 ~ 2
	第 2 回 2020 年 1 月 10 日(金)	アサマ 2000 スキー場 予定	W 1 ~ 2
	第 3 回 2020 年 3 月 未定	未 定 (1 月末迄に決定予定)	W 1 ~ 2
	第 4 回 2020 年 4 月 未定	未 定 (2 月末迄に決定予定)	W 1 ~ 2
日 程	午 前		午 後
	集合・実技 9:30~12:00		実技 13:00~15:00
	実技内容：12 月：基本的なポジションの確認 3 月：バランス感覚の向上		1 月：実践的な重心位置の確認 4 月：不整地でのテール操作の確認
講 師	群馬県スキー連盟 教育部 矢端基之		

参加料	1 日 3,000 円 参加料については現地でお預かりします。
リフト券	参加者のリフト券の手配は、各自でお願いします。
申込み	① 技術強化申込書を記入の上、群馬県スキー連盟へ FAX 又は郵送で申し込むこと。 〒371-0021 群馬県前橋市住吉町 2-10-11 梅沢ビル 2F FAX 027-233-8868 ② 申込みは各日程の 2 週間前迄に申し込むこと。 期日までに申込みが無い場合は参加出来ません。
注意事項	① 最少催行人数 5 名とし、それに満たない場合は中止とします。 ② 参加に際しては、障害防止に注意すると共に、万一の事故が発生した場合において、各自の責任により処置する事を了承の上、参加ください。