

## アルペントレーニングセミナー2025 夏 受講のご案内

1. 目的	<p>トレーニングについての知識を深め、年代毎に必要な要素を理解し、フィジカル強化によるアルペンスキーでの競技力向上を目指す。</p> <p>スキーアルペンナショナルチームの強化方針や活動内容を共有し、ジュニア期から必要な要素や地域コーチが重要な役割を果たしていることを伝える。</p>
2. 主催	<p>公益財団法人全日本スキー連盟</p>
3. 内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 全日本スキー連盟としてのアルペンチームの取り組みについて</li> <li>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</li> <li>③ アルペンスキーにおける情報医科学の活用について</li> <li>④ 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</li> <li>⑤ 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</li> </ul>
4. 期間 場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 2025年9月7日(日) 東北会場「最上町中央公民館(山形県最上町)」</li> <li>② 2025年9月14日(日) 関東会場「味の素ナショナルトレーニングセンター(NTC)・ウエスト 研修室1・2(東京都北区)」</li> <li>③ 2025年9月14日(日) オンライン会場「ZOOMによるオンライン」 ※関東会場と同時開催</li> <li>④ 2025年9月15日(月・祝) 甲信越会場「プチ・ホテル ゾンタック(長野県上田市)」</li> </ul>
5. 講師	<p>安食 真治(全日本スキー連盟アルペンヘッドコーチ)</p> <p>工藤 昌巳(全日本スキー連盟アルペンコーチ)</p> <p>河野 恭介(全日本スキー連盟アルペンコーチ)</p> <p>関 理奈(全日本スキー連盟アルペンコーチ)</p> <p>柏木久美子(全日本スキー連盟 情報・医・科学部 アルペントレーナー)</p> <p>中里 浩介(全日本スキー連盟 情報・医・科学部 北見工業大学 准教授)</p> <p>石川 祐佑(NSCA ジャパンマスターコーチ、甲信越アシスタント地域ディレクター)</p> <p>柿谷 朱実(NSCA-CSCS、NATA-ATC 富山県スポーツ協会)</p> <p>その他(SAJ アルペン委員会専門委員他) ※会場によって講師が異なる場合があります</p>

6. 時間	<p>全会場共通 8:30-9:00 受付</p> <p>9:00-9:25 全日本スキー連盟としてのアルペンチームの取り組み</p> <p>9:25-10:25 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</p> <p>10:30-10:55 アルペンスキー選手のための体力とその測定</p> <p>10:55-11:40 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</p> <p>11:40-12:00 休憩</p> <p>12:00-13:20 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</p> <p>13:20-13:30 質疑応答</p> <p>13:30 解散 ※スケジュールは変更になる場合があります。</p>
7. 受講資格	<p>中学生以上のスキーアルペン競技者とその指導者（大学生・社会人含む）</p> <p>※指導者は参加する選手の所属するチームまたは加盟団体で指導する者を指します。</p>
8. 定員	<p>各会場 120 名（オンライン別）</p>
9. 料金	<p>選手：無料（SAJ 競技者登録をしていること）</p> <p>指導者・保護者：1 人 1 会場 2,000 円（税込み・対面及びオンライン共通）</p> <p>参加費の支払いは<b>振り込みのみ</b>となります。詳細は下記「申込方法」をご確認ください。</p>
10. 申込方法	<p>下記の URL または QR コード（Google フォーム）よりお申し込みください。</p> <p><b>受付開始日：2025 年 8 月 1 日（金）</b></p> <div style="text-align: right;">  </div> <p><a href="https://forms.gle/V5uFcBUAjMJ7QwCU9">https://forms.gle/V5uFcBUAjMJ7QwCU9</a></p> <p>◆Web 申し込みのみ</p> <p>◆〆切は各会場の 5 日前の正午まで 例) 東北会場の場合 9/2 正午まで</p> <p>申し込みの流れ</p> <p>① Google フォームより各自申し込みを行ってください。</p> <p>② 指導者・保護者でお申し込みの方は開催日 2 日前の正午までに指定の口座へお振込ください。</p> <p>なお振込の際は下記 2 点にご注意いただきますようお願い致します。</p> <p><u>（1）必ず参加者名で 1 名ずつお振り込みください。</u></p> <p><u>（2）振込人名は「AL 会場番号おなまえ」でご入力ください。</u></p> <p><b>【会場番号】</b> 01 東北会場、02 関東会場、03 甲信越会場、04 オンライン 例（東北会場の場合）：AL01 スガイミサト</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>振込先 みずほ銀行 渋谷支店 普通 8 1 2 3 8 1 4 全日本スキー連盟競技強化支援事業</p> </div>

	<p>③ オンラインでの参加の方には前日に ZOOM ID をメールにてお送りいたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お支払いの確認を持って申し込み完了となります。</li> <li>・お振込が確認できない場合は当日参加することができません。</li> <li>・必ず受講者名でお振込ください。(詳細は振込先案内メールにてお知らせします)</li> <li>・万が一期限内に振り込みの確認ができなかった場合、当日までにお振込いただき、受付で振り込んだことが分かる明細等をご提示ください。</li> <li>・会場での支払いはできません。</li> <li>・ZOOM での参加の場合は期日までにお振込が確認できない場合招待メールをお送りすることができませんのでご了承ください。</li> </ul>
11. 持ち物	筆記用具、ヨガマットやタオルなど(床での実技あり)
12. 注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受講開始までに受講料の支払い(振込み)が確認できない場合は受講を認めません。</li> <li>・オンラインでの受講希望者へは前日にお申し込みの際に使用したメールアドレスへ ZOOM ID をお送り致します。</li> <li>・本講習会風景の写真等は報告書で使用し、SAJ ホームページ及びその他関連資料へ掲載する場合があります。</li> <li>・本講習会開催に際し取得した個人情報は、本講習会受講者の管理及び諸連絡以外には使用致しません。</li> <li>・天災地変や伝染病の流行、講習会場・輸送等の機関のサービスの停止、官公庁の指示等のアルペン委員会が管理できない事由により、本講習会内容の一部変更及び中止のために生じた受講者の損害については、公益財団法人全日本スキー連盟またはアルペン委員会ではその責任は負いかねます。</li> <li>・参加者に講習中なんらかの体調不良や傷害が発生した場合は主催者側が応急処置を行います。それ以降は各自の責任において処置していただきます。</li> <li>・主催者側の都合でやむを得ず中止となる場合は他会場への振替が可能です。または振り込み手数料を差し引いた金額を返金いたします。対象者へメールにてご案内いたします。なおオンライン開催に切り替えた場合の返金は致しませんのでご了承ください。</li> <li>・参加者の都合による不参加についての返金は致しませんのでご了承ください。</li> </ul>
12. 問い合わせ	<p>全日本スキー連盟アルペン委員会</p> <p>担当：須貝      japan-alpine@ski-japan.or.jp      ※○を@へ変更してください</p>

スポーツくじ



この事業は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施されています

## アルペントレーニングセミナー2025 夏 補足資料（会場詳細）

### 【東北会場】

最上町中央公民館

〒999-6101 山形県最上郡最上町向町 674

アクセス：JR 最上駅より徒歩2分

会場 URL：<https://town.mogami.lg.jp/life/02shisetsu/11comicen.php>

### 【関東会場】

味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）・ウエスト

〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1

アクセス：JR 赤羽駅よりバス10分「HPSC 陸上門」または「HPSC 北門」下車すぐ

会場 URL：<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/tabid/1721/Default.aspx>

### 【甲信越会場】

プチ・ホテル ゾンタック

〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1223-3930

アクセス：JR 上田駅よりバス約50分

会場 URL：<http://sonntag.jp/>