

理想のターンを手に入れる

スキースペシャルセミナー – TURNING POINT –

スキー技術向上の取り組みについて、ICI石井スポーツが提案する最新のプログラムです。来たるシーズンに大きな効果をもたらし、確実に上達できるための組み立て方と滑りの再構築ができるセミナーです。スキーの最大の楽しみといえるターン。このターン技術の見直しが最近目立つようになり、たくさんの情報がある中技術や取り組みに対して議論も多いようです。スキー技術の研究でたくさん明確になってきているものがあり、ターンの原動力を今までと違った角度でとらえ、スキー独特の固定観念をリセットする納得のできる内容で理想のターンを手に入れるチャンスが来ています。そこで今回日本を代表するスキーヤー、アスリートをリードする2名のスーパー講師をお呼びしました。ぜひこの機会に今日までの悩み、迷いながら取り組んできた練習方法の改善、そして進化する自分に期待し、スキースペシャルセミナーにご参加ください。

開催場所 札幌市教育文化会館 (札幌市中央区北1西13) **日時** 10月9日(日) AM 9:00 受付開始

参加費 ¥2,000 **定員** 100名 定員になり次第、締め切らせていただきます

セミナー内容 ◆ 9:30～11:45 体幹トレーニング (リハーサル室 A)

体幹トレーニングの理解

- トレーニングした体幹の使い方と脚の協調性の向上
- 自己の関節運動がどの程度出来ているかを確認
- 雪上イメージと身体の活用のマッチング

ボディーバランスの向上を目指し柔軟性のバランス、筋力的バランスとバランス維持能力を含めたトータルバランスを習得して自己管理していける知識を持ちましょう。気軽に体験していただける内容です。

※ 運動できる服装と上靴をご用意ください。

◆ 13:30～15:45 机上講習 (研修室4F 講堂)

日本のスキー技術の歴史と用具の進化により改善される技術の基礎知識。

山回り、谷回り、外脚、内脚どちらが大事というところに議論するのではなく、身体運動から考えニュートラル位置からのターンの原理を確実に理解していきます。ハイテクに頼らず、重力を最大限に活用したシンプルな運動を体幹から行うことを習得するための机上講習です。

セミナー講師

理論講師 千葉一之

1961年生まれ。全国中学GSL・全国高校SL・GSL優勝。ナショナルチームとして海外転戦。のち1993年北海道技術選手権優勝。現在は富良野木村公宣スキースクール主任でSAJイグザミナー。日本スキー教程の作成や技術研究のリードをする活動を行っています。わかりやすい説明で人気。

トレーナー 工藤貴彦

1972年生まれ。全日本ジュニアジャンプチームトレーナー。札幌南高校バスケット部トレーナー。山田卓也、百瀬純平、大越龍之介他スキーヤーのトレーニング指導。トレーニングから治療までアスリートを中心にサポート。吉田学園講師 天堂鍼灸総合治療院 鍼灸サロン ビーグラウン代表

● コーディネーター ICI石井スポーツプロスタッフ 齊藤人之

申込方法

下記用紙に必要事項を記入のうえ、ICI石井スポーツ店頭にて参加費を添えてお申込みください。ご来店できない方は、お電話にてご予約後、申込書をFAXしてください。参加費は当日会場にてお支払いください。

お問い合わせ先：ICI石井スポーツ 伏古店 011-787-0233 FAX 011-787-0325

※ 専用の駐車場はございませんので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。お車でお越しの方は、近くのビックシャイン88北1条駐車場が便利です。なお札幌市教育文化会館ホームページの1時間無料ご優待券が使えます。

申込書

フリガナ 氏名	男・女	生年月日	年	月	日
住所			年齢	歳	
電話	携帯				
クラブ・学校名					