



## 2014 フィジカルトレーニングキャラバン

「ジュニア・キッズアルペン選手育成プロジェクト」

サロモンレーシングでは、アルペン選手育成の為、フィジカルトレーニングのサポートを全国4エリア、7会場に分け開催します。アルペンスキーにおいて、オフシーズンのフィジカル面強化やスキートレーニングに繋がる動作を正確に習得する事が大切です。「2014 フィジカルトレーニングキャラバン」では、2段階のステージに分け、サロモンレーシングチームのトップ選手強化で得たノウハウを総合的にフィードバックしていきます。全会場、サロモントップチーム選手も参加する予定です。

### -1st ステージ-

◆内 容 ・Salomon パフォーマンステスト (SPT) ・動きの機能を高めるフィジカルトレーニング  
従来よりも内容をコンパクトにした新パフォーマンステストでオフトレの課題を発掘。昨年に比べ、よりフィジカル強化トレーニングを多くしたプログラムを展開します。

- ① 関東甲信越エリア 6月28日(土)～29日(日) (1泊2日) 集合・受付 AM8:00 (宿泊先)  
会場:長野県菅平高原 宿泊先:山光館 住所:長野県上田市菅平高原  
宿泊費:1泊3食8,000円 \*28日昼食は各自ご持参ください。 申込締切 6月20日(金)
- ② 西日本エリア 7月12日(土)～13日(日) (1泊2日) 集合・受付 AM8:00 (宿泊先)  
会場:滋賀県マキノ高原 宿泊先:ペンションマキノ 住所:滋賀県高島市マキノ町石庭229-1  
宿泊費:1泊2食8,100円 \*両日とも昼食は各自ご用意ください。 申込締切 6月30日(月)
- ③ 東北エリア 7月19日(土)～21日(月・祝) (2泊3日) 集合・受付 AM9:00 (宿泊先)  
会場:宮城県加美町 宿泊先:黒田旅館 住所:宮城県加美郡加美町字町屋敷一番44-1  
宿泊費:1泊3食 小学生7,000円 中学生以上8,000円 \*19日昼食は各自ご持参ください。  
申込締切 6月28日(金)
- ④ 北海道エリア 7月29日(火)～31日(木) (2泊3日) 集合・受付 PM12:00 (宿泊先)  
会場:北海道士別市 宿泊先:甲州屋旅館 住所:北海道士別市西二条7  
宿泊費:1泊3食8,000円 \*29日昼食は各自ご持参いただくか、集合までに済ませてください。  
申込締切 7月14日(月)

### -2nd ステージ-

◆内 容 ・SALOMON パフォーマンステスト (SPT) ・滑りを意識したパフォーマンストレーニング  
斜面を利用したり、ブーツを着用する事で、滑走姿勢や体軸をより意識し、オフトレで培ったフィジカルパフォーマンスを雪上パフォーマンスに変換していく為のファンクショナルモーション(機能的動作)トレーニングを実施。

- ⑤ 東北エリア 8月30日(土)～31日(日) (1泊2日) 集合・受付 AM8:00 (宿泊先)  
会場:岩手県八幡平市 宿泊先:八幡平リゾートホテル 住所:岩手県八幡平市八幡平温泉郷  
宿泊費:1泊3食 小学生7,000円 中学生以上8,000円 \*30日昼食は各自ご持参ください。  
申込締切 8月15日(金)
- ⑥ 関東甲信越エリア 9月6日(土)～7日(日) (1泊2日) 集合・受付 AM8:00 (宿泊先)  
会場:長野県野沢温泉村 宿泊先:やすらぎの宿白樺 住所:長野県下高井郡野沢温泉村大字豊郷9521  
宿泊費:1泊3食8,000円 \*6日昼食は各自ご用意ください。 申込締切 8月22日(金)
- ⑦ 西日本エリア 9月20日(土)～21日(日) (1泊2日) 集合・受付 AM8:00 (宿泊先)  
会場:長野県白馬村 宿泊先:山万旅館  
宿泊費:1泊2食8,000円 \*両日昼食は各自ご用意ください。 申込締切 9月1日(月)  
※西日本エリアではありますが、サロモン西日本担当西澤コーチのベースである白馬五竜で開催予定です。  
都合により、開催場所の変更がある可能性があります。

★全会場、宿泊者以外の昼食を準備する事はできませんので、各自ご用意ください。

★上記宿泊費以外に別途講習参加費が必要となります。

