



成瀬野生 特別企画

2019 マスターズレベルアップキャンプ in 白馬スノーハープ

主催：(一社) 白馬村スキークラブ

目的：クロスカントリーマスターズ選手の技術力向上、ミドルエイジ選手の強化。

対象：長野県内のマスターズレースを目指す選手。

期間：平成 31 年 1 月 3 日 (木)

場所：白馬スノーハープクロスカントリー競技場

集合：1 月 3 日 (木) 9:00 スノーハープ管理棟

走法：スケーティング/クラシカル

講師：成瀬野生

講師紹介：オリンピック過去 3 大会連続出場

定員：15 名程度

申し込み方法：スノーハープへ直接ご連絡下さい。 **TEL0261-75-3934**

申し込み期限：平成 30 年 12 月 28 日(金)まで。

参加料：一日 3,000 円 (施設料込み)

宿泊：希望される方はご連絡下さい。お支払いは個別にお願い致します。

トレーニングスケジュール：

1/3 午前/ミーティング、SK 午後/ CL

コーチング内容：

- ・ 選手個別に合わせた動作解析、テクニックの提案
- ・ クラシカル・スケーティングテクニック共通ポジションの確認
- ・ 選手間の意見交換 (交流)
- ・ キャンプ後の評価フィードバック
- ・ レースに向けた戦術レクチャー
- ・ フリーディスカッション (ミーティング)
- ・ スキーにつながるエクササイズ提案

※今年度 2 日目は各自トレーニングになります。