



2020 マスターズ レベルアップ講習会

in 白馬スノーハープ

主催：(一社) 白馬村スキークラブ

協力：白馬スノーハープ

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：2020年1月4日(土)

場所：白馬スノーハープクロスカントリー競技場

集合：9:30 スノーハープ管理棟

走法：スケーティング SK/クラシカル CL

講師：成瀬野生 下澤弘嘉

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](tel:0261-75-3934)

申し込み期限：2020年12月29日(日)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。

※雪不足の為コースクローズの場合は中止とします。

トレーニングスケジュール：

1/4 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をレクチャー
- ・ 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の提案