



成瀬野生 特別企画

2018 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：白馬村スキークラブ

協力：白馬スノーハープ

目的：マスターズ選手(クロスカントリー)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30年1月6日(土)～1月7日(日)

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6日(土) 9:00 スノーハープ管理棟

走法：スケーティング/クラシカル未定

講師：成瀬野生氏 他数名

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](tel:0261-75-3934)

申し込み期限：平成30年1月4日(木)まで。

参加料：一日 3,000円 二日 5,000円

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：

1/6 午前/スノーハープ(ミーティング) 午後/スキー スケーティング

1/7 午前/スキーテクニック未定 午後/スノーハープ(ミーティング)

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)
- ・ wax 講習会
- ・ 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