

モンタナスポーツ父兄懇談会

目的 指導者の考え方を知っていただき、シーズンに向けてどのように選手育成していくかを考える。

内容 (選手自信も参加可能です)

- 栄養とトレーニング
- シーズンのスケジュール
- どの時期に何をしたら効率が良いのか?
- 原理原則に沿ったテクニックとは?
- 指導者の考え方

場所 白山市白山郷公園体育館

日時 10月18日 6:00会場 90分程度

参加対象 競技スキー選手の保護者 選手

参加費 無料 会場費実費負担

モンタナスキークラブ



秋のアルペントレーニング会

指導 原田達也

目的 シーズンに向けてモチベーションを高める

日時 10月19日 8:30体育館集合

午前 9:00~11:30

午後 1:00~ 3:30

場所 体力測定 白山郷公園体育館

デュアルラインTR 鳥越方面 (天候を見て午前と午後変更、雨天の場合トレーニングに変更)

日程 午前 デュアルラインスキートレーニングより高度なターンへ

午後 体力測定 各エイジの平均値と比べる グラフにしてどこが弱いかわかる

参加費 ¥3000 体育入館料金は実費負担

申込先 モンタナスポーツ金沢 <http://www.montanaspports.jp/> TEL0762-62-3070 (FAX同)



秋期モンタナスポーツ講習会

(申し込みは、金沢モンタナスポーツまで)

父兄懇談会 (複数名可能)

フリガナ

名 前

秋のトレーニング

フリガナ

名 前

年齢

学年

性別 男 ・ 女

住 所

当日連絡できるお電話

ご住所に2009年のDRCご案内をお送りいたします。その他の物には個人情報の使用は致しません。選手、父兄の責任においてご参加ください。申込と同時に同意したことに致します。