

# スポーツくじ



toto  
FOR ALL SPORTS OF JAPAN

BIG

全日本スキー連盟主催 スポーツ振興くじ助成事業

## アルペン

# トレーニングセミナー2023

夏は**学び**の季節！今年は3会場で開催します

8/26(Sat) 東海北陸会場 (こくふ交流センター・岐阜県高山市)

8/27(Sun) 関東会場 (味の元ナショナルトレーニングセンター・東京都北区)

9/3(Sun) 北海道会場 (北星学園大学・札幌市) ・オンライン (zoom)

### \* 実施内容 \*

- ・ナショナルチームにおける雪上トレーニングの取り組み
- ・アルペンスキーにおける外傷・障害・セルフケアについて
- ・体力測定について (アイソマンテスト解説)
- ・アルペンスキーに必要なフィジカルトレーニング

### \* 申し込み詳細 \*

QRコードより要項(SAJホームページ掲載)をご確認いただきお申し込みください。

※切：各会場5日前まで

