



# 南関東サマーワークアウト (ジュニア・ユース対象夏季トレーニング)

南関東ブロックでは、スキーを頑張っている子供たちにより良いトレーニング環境の構築、そして一貫性を持ったトレーニング計画が組めるよう、シーズンインとシーズンアウトに南関東オールスターキャンプ(雪上トレーニング)、そして6月、10月にはパフォーマンステストを実施しております。

更に、夏場のフィジカル強化を行い、来るシーズンにむけて万全な体作りを目指す事を目的に、夏季トレーニング会を実施致します。

詳細は下記の通りになります、ご確認頂き、ご参加頂けます様お願い申し上げます。

## ～このトレーニング会の趣旨と必要性について～

欧米も日本も同様に、16歳前後からウエイトトレーニングを本格的に始めていますが、欧米ではそれまでのジュニア期間に自重でのフォーム修得や、知識の学習、軽い重さでのウエイトトレーニングなどの導入を済ませ、然るべき年齢に入った際すぐに本格的なトレーニングへ移行出来るフローが完成されています。

日本では、本来トレーニングが必要な年齢に差し掛かった時期に基本動作や知識の習得から始めるため、技術や身体に大きな変化が起こるユース期におけるトレーニングの進捗に遅れが発生しているのが現状です。

SAJでも問題として認識しており、この数年で取り組みをはじめています。

この取り組みは SAJ だけでなく、日本全体で取り組む課題であると感じ、南関東ブロックではいち早くこの夏から取り組みを始めます。

選手の成長には「心・技・体」すべてが必要です。

その中でも夏のオフシーズンは、技術の土台となる身体作りの大切な時期でもあります。トレーニング方法はもちろん、トレーニングの知識も併せて学び理解を深めて行う事で、トレーニング効率のアップや自己分析に役立ちます。

またトレーニングとは切り離せない栄養と食事も学び、身体作りの基本をジュニア・ユースの時期から身に付けていきましょう。更に身体を知る事は、怪我の予防やメンタルの維持にも深く結びついていきます。正しい知識と方法を身に付けて、シーズンへ向けてレベルアップできる自分を作っていきましょう。

東京都スキー連盟強化ヘッドコーチ 梅原 玲奈

- 目 的
- ・雪上で必要な要素を強化するための体作り
  - ・夏季に、より専門的で正しいトレーニングの知識、方法を身に付ける
  - ・身体作りの為に必須な栄養学を学ぶ
  - ・目標設定と自己分析、進捗確認を行う

- 内 容
- ・ウエイトトレーニング(小学生:自重 中・高校生:軽量のウエイト)
  - ・有酸素トレーニング(サーキット)
  - ・アジリティトレーニング
  - ・トレーニングの基礎知識(座学) (栄養学、目標確認などを予定)

- 対 象 小学校5・6年生・中学生・高校生
- 会 場 海の森水上競技場 (東京都江東区海の森三丁目6番44号)
- スタッフ 大野高峰・梅原玲奈・専門講師・各連盟専門員
- 参加費 1,000円 ※当日現地でお支払いになります  
※封筒に氏名を記入してお釣りの無いようにご持参ください。  
※東京都の2023/24、20024/25シーズン強化選手の参加費は無料です。  
※神奈川県2024/25シーズン強化選手の参加費は無料です。
- 期 日 第1回 7月21日 小学校5・6年生、中学校1年生 9:00~12:00  
(8:45 艇庫棟1階管理事務所前に集合)  
中学校2・3年生、高校生 12:30~16:00  
(12:15 艇庫棟1階管理事務所前に集合)
- 第2回 9月1日 小学校5・6年生、中学校1年生 9:00~12:00  
(8:45 艇庫棟1階管理事務所前に集合)  
中学校2・3年生、高校生 12:30~16:00  
(12:15 艇庫棟1階管理事務所前に集合)
- 参加資格 東京都スキー連盟・神奈川県スキー連盟・千葉県スキー連盟に会員登録をされている  
小学校5年生~高校生  
または、東京都、神奈川県・千葉県に在住、在校の小学校5年生~高校生  
※スポーツ傷害保険またはこれに準ずる傷害保険に加入していること。”
- 定員 午前・午後クラスともに30名程度  
定員オーバーの場合はお断りさせて頂くか、午前⇄午後へ移動をお願いする場合があります。
- 申込方法 Google フォームにて申込をお願いいたします。  
【第1回申込み締切:2024年 7月14日(日)まで】  
【第2回申込み締切:2024年 8月25日(日)まで】



[https://docs.google.com/forms/d/1lsod\\_iQH1rA0BrbRHmNf9ayQzol6yLmtA\\_zqJc6V9h70/edit](https://docs.google.com/forms/d/1lsod_iQH1rA0BrbRHmNf9ayQzol6yLmtA_zqJc6V9h70/edit)

#### その他

- ※会場付近に、飲食施設、コンビニ等含めございません。事前に購入をお願いいたします。  
飲食のスペースはあります。
- ※行事中の事故や傷害等について応急対応はしますが、それ以降の責任は負いません。
- ※スポーツ傷害保険またはこれに準ずる傷害保険に加入していること。

#### お問い合わせ先

お問い合わせは右記メールまでお願いします → [satkyoka@gmail.com](mailto:satkyoka@gmail.com)



(一財)東京都スキー連盟



(公財)神奈川県スキー連盟



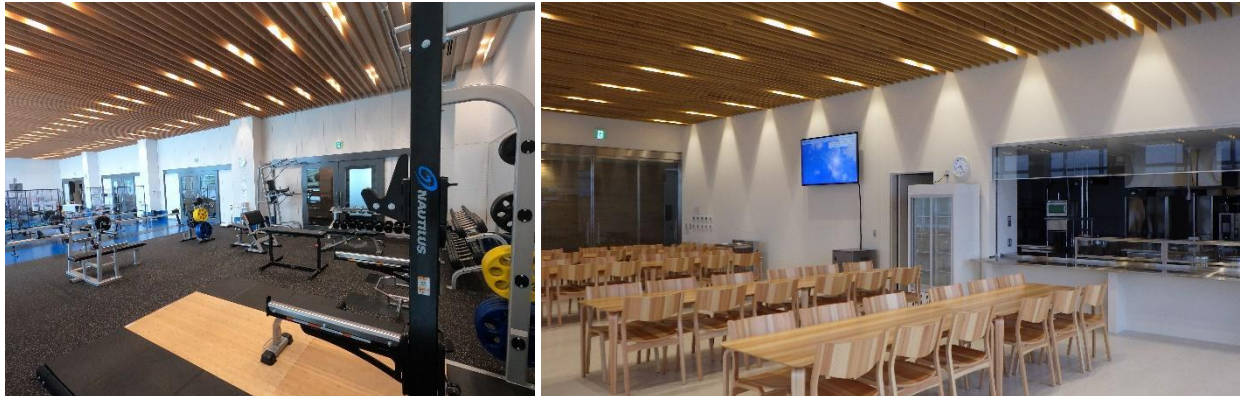
千葉県スキー連盟



# 海の森水上競技場

東京都江東区海の森三丁目6番44号

うみの森水上競技場トレーニング施設 ※写真提供 東京都



## 集合場所



## ●公共交通機関の場合

1. 東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場駅」から無料シャトルバス利用約 15 分 時刻表が変更になりました。2023/4/1～(時刻表 R5) 駅正面出口からロータリーに向かって左側「一般乗降所」がシャトルバス乗り場。ジャガー・ランドローバー有明店の前より出発いたします。 ※定員 29 名です。満員になり乗れない場合がございますので予めご了承ください。

東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場駅」からタクシー利用約 15 分  
都営バス 波 01「東京レポート駅前」から乗車、「環境局中防合同庁舎前」下車徒歩約 20 分(このバスは、「テレコムセンター駅」を經由します。)  
東京臨海高速鉄道りんかい線「東京レポート駅」からタクシー利用約 15 分  
JR 京葉線、東京メトロ有楽町線、東京臨海高速鉄道りんかい線「新木場駅」からタクシー利用約 20 分  
東京モノレール「流通センター」からタクシー利用約 15 分

## ●お車で越しの場合

東北・常磐道・千葉県方面から・・・新木場 IC より約 20 分  
首都高から・・・台場 IC より約 15 分  
羽田空港・千葉県方面から・・・中環大井南 IC より約 15 分  
※イベント等開催時には施設および駐車場がご利用いただけない場合があります。