

2025 年神奈川県スキー協協会

オフシーズントレーニングのご案内

まもなく人口降雪スキー場がオープンし雪も降りはじめます。
皆さまはシーズンの準備を始めていますか？



シーズンインに向けて、今からでも間に合うオフシーズンの体づくりをしませんか？県スキー協主催で下記のようにオフシーズントレーニングを行います。ぜひご参加いただき、シーズンに向けた体づくりを始めましょう。

とき：10月 19 日(日)午前9時集合～正午頃終了後懇親会を開催します。

会場：反町公園(JR 東神奈川と東急東横線反町駅から徒歩5分)

※雨天の際は県スキー協事務所でを行います。前日までに天候を見て参加者に連絡します。

対象：初級者・中級者・上級者まで

講師：稲葉慎一郎さん(カンダハー横浜店プロスタッフ・鹿沢レーシングプレイス主催)

内容①10月からスキーシーズンに向けた体づくり

- 持続できるトレーニング
- 自宅や公園などで出来るオフトレ
- 楽しく出来るオフトレ
- スキーに役立つオフトレ

今回もオフトレのキーワードは体幹づくりです

内容②カンダハー横浜店でマテリアルツアー

- 新しいスキーマテリアル(板・ブーツ・金具など)の動き・変化について
- スキー板やブーツの選び方

参加費500円

動きやすい服装でご参加ください。着替えは公園内にあるトイレで。

持参するもの

スポーツタオル・スポーツドリンクなど。あればヨガマット。

参加される方はクラブの運営委員に連絡、もしくは直接県スキー協にメールをお願いします。



主催神奈川県スキー協協会

〒221-0045 横浜市神奈川区神奈川2-14-16 トーリックビル3F

問い合わせ先 メールアドレス mail@kanagawaski.org

担当：よしごえ 090-4364-6423