

# フィジカルトレーニングセミナー

講師：飯島 庸一 大瀧 徹也

スキーアスリートのコンディショニングトレーニングをサポートしている飯島庸一氏・そして、技術選・国体で活躍している大瀧徹也氏を招いてフィジカルトレーニングセミナーを開催します。

身体アライメントやバランスチェックなど、体力的に追い込むトレーニングではなく少ない労力で効率的に雪上で成果を出せるような日々のケアを中心としたセミナーです。

会社帰りの社会人の方、健康に興味のある方、ご参加お待ちしております。

日 程：第2弾 1回目・・・6月23日(木) **満員御礼(締め切り)**  
2回目・・・7月4日(月) ※1回目と同内容になります  
第3弾 7月21日(木)

講習内容：第2弾 <体軸と回旋運動>

体軸と回旋運動にフォーカスを当て、股関節の機能性を高める方法をレクチャー  
第3弾 <関節の運動性を高めて、後傾ポジションを直す>

前後ポジションを司る股関節・膝関節・足関節。日常では足・膝関節で前後ポジションを修正するが、スキーではこの2関節の動きが制限される。スキーでは股関節でのポジション修正がメイン。最適な股関節の動かし方を知ることで前後ポジションを手に入れる。

場 所：ICI石井スポーツ ICI Club 6F イベントスペース「アースプラザ」

時 間：18時15分より受付

講 師：飯島 庸一 (サロモンアドバイザースタッフ、S-Challenge代表)

大瀧 徹也 (サロモンデモチーム・プロモーションスタッフ)

募集人数：20名

申し込み：氏名、年齢、スキーレベル、スキー歴、

障害の有無(有る場合は告知下さい)

メールアドレス、携帯番号(当日連絡がつくもの)を記入し

Tetsuya.Otaki@amersports.com までご連絡ください。

締め切り：第2弾 1回目・・・6月21日(火) 2回目・・・7月1日(金)

第3弾 7月19日(火)

※いずれも定員になり次第締め切り

参加費：¥3,500(税込み)

※当日は簡単な運動も行いますので動きやすい格好でお越しください。

飯島庸一



## Activities

スキーアスリートのコンディショニングサポートを中心に活動。ジュニア選手から一般社会人アスリートまで、個別のフィジカルトレーニングサポートも展開。

HP

<http://www.s-challenge.com>

Career

全日本スキー連盟・競技本部強化委員会委員、  
日本オリンピック委員会・情報医科強化スタッフetc

大瀧徹也



## Activities

野沢温泉出身。スキーチームゼロ所属(東京都)。技術選・国体出場やナショナルチームでの経験を活かし指導者としても活動中。

Blog

<http://otakit.exblog.jp>

Career

ナショナルチーム代表としてワールドカップ出場

サンモリッツ世界選手権日本代表

国民体育大会北海道札幌【優勝】

国民体育大会長野野沢温泉【優勝】