

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1弾(2回目) 6月13日(金)
※5月27日(金)に行われたセミナーと同内容です
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： 6月10日(定員になり次第締め切り)

参加費： ￥3,500(税込み)

講習内容：
・股関節の機能を理解して、滑りの基本となる外足荷重運動＝片脚支持バランスを高める為に座った状態と立った状態でその場で出来る姿勢やポジションに関する簡単なエクササイズを紹介。
・大瀧徹也がモデルとなり、選手としての感覚と実際の動作についてアドバイスしていきます。

※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。

第2弾・・・ 1回目/6月23日(木) 2回目/7月4日(月)

第3弾・・・ 1回目/7月21日(木) 2回目/未定

飯島庸一



Activities

スキー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】