

SAG スキークラブからのお知らせ

3つの事業のいずれかに登録の選手限定

『中学生筋力トレーニング特別講座』の開催

日頃は、SAG スキークラブ U18 事業にご参加いただき、ありがとうございます。現在、「TRY TRAINING」では2つの目的を持ち、トレーニングしています。

- 1 『動き』を鍛える。「基本姿勢づくり」、「SAQ(スピード・アジリティ・クイックネス)の向上」、「バランス向上」など
- 2 『強さ』を鍛える。「全身持久力向上」、「コア(体幹)能力の向上」など

小学校4～6年生年代に最も発達する神経系、中学生年代に最も発達する全身持久力などにテーマを設定し、計画的にトレーニングを進めています。

今回は、タイトルのとおり、「筋力トレーニング」にポイントをおいたトレーニング講座(参加費無料)を、クラブ登録されている中学生選手限定で開催いたします。

筋力が発達しやすい年代は、個人差や男女差によっても違いますが、一般的に高校生くらいからといわれています。しかし、中学生年代の選手においても、“正しい方法”で筋力トレーニングを行うことで、成長を促す効果があるとともに、ケガをしにくい丈夫な体作りに役立つといわれています。また、スキー選手として、下記のような効果も期待できます。

- 1 スキー技術に必要な筋肉に対して適正な負荷(刺激)を与えることで、筋肉の使い方への理解が深まり、技術の向上につながります。
- 2 筋力トレーニングには、上下動や姿勢保持、重心移動といった、身体動作の基本となる要素が多く含まれており、その習得を目指すことによって、身体能力の向上やパワーの向上につながります。

ただし、上記のような効果を期待するには、守るべきポイントがあります！！

- 1 個人差(年齢、身長、体重、動きの特徴など)、男女差などを考慮し、適正な負荷を設定すること。
- 2 特定の部位に極度の負担をかけず、正しいフォームの習得を目指すこと。

この守るべきポイントの部分を、トレーニング指導の経験豊富な SAG スキークラブのコーチが指導いたします。

正しい筋力トレーニングの方法を学び、もっとスキーが上手になろう！！

開催要項

- 1 期 日 11月の土日、TRYTRAINING 開催日の午後で調整中 決定次第インフォメーションします
- 2 会 場 調整中
- 3 参加費 無料
- 4 参加資格 「TRY TRAINING」・「ピスラボ30day's」・「冬季雪上TR」に参加登録している中学生限定となります。
- 5 持ち物 体育館シューズ・飲料・タオル
- 6 申込方法 担当コーチへLINEにてお申し込みください。
- 7 お問合せ 担当コーチ 高橋 佑介・水田 奈央生