

OGASAKA レーシングサポートキャラバン in 東海

スポーツの秋！楽しくトレーニングして運動パフォーマンスアップを目指しましょう！すべてのスポーツのパフォーマンスアップのポイントとなる重心位置の確認と重心のコントロール、体幹の強化をメインに自身の身体をしっかりとコントロールする為のコーディネーション能力の向上を目的としたトレーニングを紹介させていただきます。下記日程のとおり計画いたしました。各スポーツにおけるベースアップトレーニングを楽しくおこないましょう。何かとお忙しい時節柄とは思いますが、皆様のご参加お待ちしております。

午前中はスキーマーカーのスキーチューンナップ講習会を行います。滑りやすく、速いスキーに育てましょう。

静岡県会場

日 程 令和4年10月8日（土）
場 所 チューンナップ講習
富士宮市 富丘交流センター 会議室3
静岡県富士宮市青木 300 番地の1

フィジカルトレーニング

富士宮市立北山小学校 体育館
静岡県富士宮市北山 1582 番地

参加費 1,500 円（施設使用料協力費、講習代として）

愛知県会場

日 程 令和4年10月9日（日）
場 所 三菱電機体育館 〒461-0048 愛知県名古屋市東区矢田南 5 丁目 1-102
参加費 1,500 円

岐阜県会場

日 程 令和4年10月10日（月）
場 所 高山市立東小学校 〒506-0802 岐阜県高山市松之木町 2962-1
参加費 1,000 円

各会場

集 合 AM 9:30 受付開始

解 散 PM 4:00 解散

内 容 AM 10:00～AM 11:30 チューンナップ講習会
PM 1:00～PM 3:30 室内（体育館）におけるフィジカルトレーニング

持参物 陸トレ用具・室内用靴・保険証・筆記用具

申込み <https://forms.gle/kqCHwHTmgWb96GCZ7>

またはエントリーフォームご記入の上、下記のメールアドレスに*10月3日までに連絡ください。FAXにてのお申込みも可能です。エントリーフォームご記入の上お申し込みください
各会場 40 名とさせていただきます。

定 員
注 意 コロナ感染対策として当日の検温、アンケートにご記入いただきます。また、2週間前（9/29）から当日までの間に 37.5 度以上の発熱、咳、のどの痛み、強い倦怠感、感染者との濃厚接触の可能性がある方につきましては参加をご遠慮いただきたいと思います。

* 万一の事故に関しては、応急処置は致しますがその後の責任については負い兼ねます。

（株）小賀坂スキー製作所 営業課 田島

〒380-0921 長野県長野市栗田 6 5 3

TEL 026-226-0668

FAX 026-228-486

田島携帯 080-8419-4031

田島 E-mail azumi@ogasaka-ski.co.jp