

教育本部強化委員会からのお知らせ！

1. オフトレーニング

SAKホームページで
ご案内します。

強化委員会では、例年シーズンオフの期間に月1回の割合でオフトレーニングを開催しています。SAKホームページでもご案内していますので、御覧ください。

近年のスキーは、用具の革新的な進歩に伴い、スキー技術も大幅に変化をしています。スポーツであるスキーを、安全に楽しむ為にも、更に自己のレベルアップを目指す為にも、日頃からのトレーニングが大切だと言われています。スポーツ（スノースポーツ含む）をする場合、身体運動量の増加に比例し、体の各部位への負担も大きくなり、その結果、思わぬ怪我をする危険性もあります。トレーニングの狙いは、筋持久力をはじめとする基礎体力をアップすることで、スキーで滑る際に掛かる負荷に負けない身体作りを目指します。SAKでは、3年前からオフトレーニングを強化委員会主催で行っています。指定選手のみならず、広く県連の会員の皆様にも参加できるように企画していますので是非、一度参加してはいかがでしょうか。

下の図のように

- 1.体力測定 自分の基礎体力（筋持久力、柔軟性、瞬発力等々）を知ること。
- 2.体力測定を基に自分が高目なけばならないトレーニングを行う。
- 3.目的、目標を達成する。

各自の目的、目標を達成できるよう様々な企画を行っていきますので、指定選手は勿論ですが、多くの会員の皆様もご利用いただければと考えています。

