

# 2019-20 SAJ東海北陸ブロック事業『30daysピスラボトレーニング』開催要項(静岡県版) ～ハイシーズンまでに30日間の滑走量を確保しよう～

静岡県スキー連盟競技本部 土屋  
(2019/6/17更新)

## 1 開催の目的

東海北陸ブロック内の小学生、中学生スキー選手に対して、年間を通じて活動し、確実な成長を実感できる環境を提供することにより底辺拡大・競技力向上を図る。

## 2 期 日

2019年6月8日(土)～10月14日(月)の間の27日間(別紙参照)

## 3 会 場

岐阜県郡上市石徹白 ウイングヒルズ白鳥リゾートスキー場

## 4 参加対象選手

- ①東海北陸ブロック内の小学校4年生から中学校3年生、(公財)全日本スキー連盟競技者登録している(予定含む)選手。原則、午前、午後の二部練習を行うが、どちらかのみでの参加も認める。その場合は、必ず現地のコーチに伝えること。
- ②ピスラボサマーゲレンデの滑走経験があることが望ましい。

## 5 指導者

メインコーチ 井上春樹氏【前(公財)全日本スキー連盟ナショナルチームコーチ】  
アシスタントコーチ 各県の引率コーチ・父母他

## 6 各トレーニング日のスケジュール(予定)

**8:15 静岡県選手はセンターハウス2階に集合(リフト券が必要な選手はまとめて購入)**

8:30 スキー場集合、準備、グルーピング

9:00～11:00 AMトレーニング

11:00～12:00 昼食・休憩

12:00～14:30 PMトレーニング

15:00 解散

※スケジュールについては、天候等により変更もあります。ご了承ください。

## 7 選手参加費用

- ・本トレーニングに参加する静岡県選手の参加料は下記とする。(リフト代、板レンタル代を含まず)  
小・中学生参加料…1,200円/日←本トレーニングの県連内での運営費用に充てさせていただきます。  
※上記参加料は各日毎の参加料だが、連続日程(2～3日)については適宜、減額を検討する。  
※静岡県役員(アシスタントコーチ)の帯同の有無に関わらず同額とする。

## 8 申込方法

- ・各トレーニング回の参加希望者は開催日(連続日の場合はその初日)の9日前までに土屋宛にメールで連絡する。  
土屋のメールアドレス: [taket@mail.wbs.ne.jp](mailto:taket@mail.wbs.ne.jp)
- ・参加申込に際しては、参加希望日、氏名、学年、リフト1日券の要・不要を記載すること。
- ・参加料は現地で集金する。
- ・参加申込後、キャンセルする場合は、できるだけ早くメールまたは電話で連絡すること。

## 10 その他

- ①必ず引率者(県連アシスタントコーチまたは保護者)が帯同し、怪我等が起きた場合は、引率者が対応する。
- ②ピスラボでの滑走における注意事項(服装、スキー、エッジ研磨等)として、別紙の内容を守ること。  
(別紙: ウイングヒルズ白鳥スキー場 “サマーゲレンデ御利用時の注意事項” と “服装・用具についての注意事項”)
- ③静岡県選手のリフト券(1日券)は各回に県連でまとめて購入する。(昨年の値段…小学生1,000円、中学生2,100円)  
サマーシーズン券は各自で購入(小学生10,000円、中学生以上31,000円、別途預金500円)←6/30までに購入の場合。
- ⑤スキー板は「(一般)雪上用」、「ピスラボ専用」どちらでもよい。
  - ・どちらのスキー板でもトレーニング中にエッジ研磨が必要となるが、ピスラボ専用の方が必要となる頻度は低い。
  - ・ピスラボ専用スキー板は各自で購入またはレンタルすること。
  - ・雪上用スキー板を使用する場合は、使い古しのSL板が望ましく、エッジを十分に研磨して使用する。  
→研磨作業に不慣れの場合は役員にご相談ください。
- ⑥宿泊、移動手段は各自で手配すること。(役員自家用車による送迎も検討、要事前申込・調整)
- ⑦参加選手は、個人にて保険に加入すること。ブロックおよび静岡県スキー連盟では、現地との往復移動中、宿泊中、トレーニング中の事件、事故、怪我等に対する責任は、一切負わない。
- ⑧服装、持ち物、その他
  - ・**バランスボールを持っている人は持参する。**  
↑重要!! 持っていない人は一つ買ってでも購入するのが望ましい。サイズで S/M/L があったら M サイズ。
  - ・標高が高いため時期と天候により「春スキー程度の防寒」～「夏山スキーの服装」を選択すること。  
また、ゲレンデには常時散水されているので**レインウェアが必要**。
  - ・エッジ研磨用の**ファイルやファイルガイドはできるだけ各自でも持参すること**。
  - ・滑走面保護のためには一番硬いワックス(極寒用)を塗りっぱなしにしておくことと良い。
  - ・エッジ研磨作業後は**周囲の掃除を忘れないこと**。
  - ・トレーニング中に、怪我しない、病気になるないように注意する。(熱中症にならないように水分補給をする事)
  - ・レストハウスの二階は荷物置き場として利用できるが、散らかさずしっかりと整理して使わせてもらう。(荷物の整頓)
  - ・コーチ、選手同士の挨拶をしっかりとる。
  - ・トレーニング途中で体調が悪くなったり、怪我をした場合は、どの県でも良いので、すぐにコーチに相談する。



ウイングヒルズ白鳥スキー場 “サマーゲレンデ御利用時の注意事項”と“服装・用具についての注意事項”  
(ウイングヒルズ白鳥スキー場のウェブページから転載)



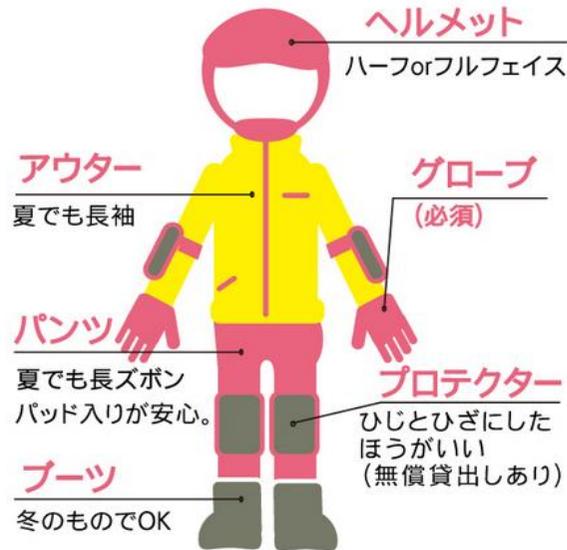
サマーゲレンデ ▾ マウンテンバイク キャンプ・BBQ トレッキング ▾ お得な情報 ▾ イベント アクセス その他 ▾

◉ snow season

## ⚠ サマーゲレンデご利用時の注意事項

サマーゲレンデでの転倒は、雪上と比べ、身体へのダメージが大きくなる恐れがございます。  
また、滑走時はスキー・スノーボードが損傷する恐れがございます。下記の注意事項をご理解の上、十分に注意して滑走下さい。  
※当スキー場は、滑走時に発生したケガ・道具の損傷などについて一切の責任を負いかねます。

## ⚠ 服装・用具についての注意事項



- ◆必ずグローブを着用して滑走してください。
- ◆ヘルメット、プロテクターの着用をお勧めします。
- ◆散水により衣服が濡れます。着替えをご用意ください。
- ◆半そで、半ズボンによる滑走は禁止です。
- ※但し、ひじ・ひざパッド(プロテクター)着用の場合は、滑走可能。
- ※プロテクターは無償貸出し(リフト代に含まれます)