

## サマートレーニング in Mt HOOD USA

テク選種目&イントラ実技種目の狙い。それぞれの目的を達成する表現と違い  
勝つためには！合格するためには！徹底的に一人ひとり指導します。

今年も毎年恒例のアメリカ・マウント・フットのサマートレーニングの季節がやってきました！  
Mt Hoodでのトレーニングは21年目を迎えます。このキャンプをの参加者から多くのインストラクターや  
選手が現在も各地で活躍しています。私自身の技術もこのアメリカで培ってきました。

このキャンプではアルペン・フリースタイルを問わず、テクニカルの技術をさらにレベルアップさせた  
たい方には最適です。日本には無い斜面、充実した施設など2週間でのトレーニングは効果絶大です。

トレーニングするバーンは、平均斜度約22度で1<sup>キ</sup>以上あるトレーニングバーン加えて全長3<sup>キ</sup>の  
中緩斜面が持久力のアップ、反復練習によりレベルアップを約束します。

またフリースタイルでは整地バーンは当然のことながら、他にハーフパイプやパークを利用してトレーニング  
することが可能ですが国内では無いスケールですので十分な注意が必要です。

目的は主題と今シーズンの悪い箇所を洗い出し、来シーズンイン時には何をしなくてはならないのか？  
明確な状態でシーズンインできるようにしていきます。

トレーニングは徹底して無線をひとり一人使用し、ほぼ毎日のVIDEOチェック、的確にタイムリーに体に  
技術を覚えこませます。少しハードなトレーニングになるかもしれませんが効果絶大です。

(2日目の筋肉痛はかなりのものですよ)

また、HPコースやキッカーは一般開放もしているので誰でも入ることができますので、今テクニカル  
シーンに必要な不可欠となったフリースタイル種目も思う存分トレーニングをすることができます。

ただし、すべてが日本とはかなり違うスケールなので無理は禁物、怪我は自分持ちとなるので要注意が  
必要なことは覚えておいてください。

日々のスケジュールは午前中3～4時間は整地でトレーニング、その後はHPトレーニングも可能です。

ぜひ、この機会に他の人より、一歩先にレベルアップしてみたいはいかがですか？必ず来シーズンのあなた  
は違うはずですよ！

それとも一つ、このキャンプは自分のための自分のキャンプです。じっと待っているだけでは  
上達はできない環境のキャンプです。ですから参加する方はしっかり自分の目標を持ち参加  
してください。そうすれば素晴らしいトレーニングになるはずですよ。

また、少人数で行いますので、お申込はお早めにお申込ください。

このキャンプは個人旅行をまとめたかたちの形態ですので、期間も基本的には下記日程ですが  
、どうしても仕事の都合等で期間を短くしたい等希望がありましたら可能ですのでご相談ください。

日程	2010年6月9日(水)～6月23日(水)予定
場所	Timberline SKI AREA Mt HOOD OREGON USA
料金	セッション ¥185,000～¥195,000予定+航空券 レートの変動により変更の可能性があります。(航空券は各自ご用意ください) 料金に含まれるもの 宿泊費・リフト代(10日間)・コーチング費・現地交通費 食事は自炊となりますが\$10/1日が目安です。

申し込み締め切り 4月末頃

その他 ★各自、必ず海外旅行傷害保険の加入して来てください。  
(空港でも加入できます)

お申し込み・お問合せは

黒姫スノーボーディングスクール事務局 (株)アルエ内 0263-57-9196 HP090-3498-5827

担当:酒井まで

