

# 台鞍HUUUEレーシング

## スーパーオフトレ11月予定表

心を強くしていくトレーニング

～スキーで本領発揮！その体をつくる！～

期 日	時 間	テ ー マ	場 所	主な内容	備 考	低学年
11月 2日(月)	19:00~20:00	動ける体をつくる！	びわのかげ			
11月 4日(水)	19:00~20:00	スキーの体をつくる！	びわのかげ	持久力・筋力・敏捷	フィジカル	18:00 18:50 (航大)
11月 7日(土)	17:30~19:00	強い体をつくる！	びわのかげ	筋持久力・瞬発・筋力	IT	17:00 18:00 (賢史)
11月 9日(月)	19:00~20:00	スキーのテクニックを覚える！	びわのかげ	筋持久(その場)・イメージ	外向・外傾	
11月 11日(水)	19:00~20:00	スキーの体をつくる！	びわのかげ	持久力・筋力	フィジカル	18:00 18:50 (航大)
11月 14日(土)	17:30~19:00	強い体をつくる！	びわのかげ	筋持久力・瞬発・筋力	IT	17:00 18:00 (浩)
11月 16日(月)	19:00~20:00	動ける体をつくる！	びわのかげ	敏捷性・調整系		
11月 18日(水)	19:00~20:00	スキーの体をつくる！	びわのかげ	持久力・筋力・イメージ	フィジカル	18:00 18:50 (シヨ)
11月 21日(土)	17:30~19:00	強い体をつくる！	びわのかげ	筋持久力・敏捷・調整	IT	17:00 18:00 (浩和)
11月 22日(日)	10:30~15:00	シーズン前に楽しんで鍛えよう！	丹藤& びわのかげ	晩秋トレッキング&フィジカルトレーニング		
11月 25日(水)	19:00~20:00	スキーの体をつくる！	びわのかげ	持久力・瞬発・筋力	フィジカル	18:00 18:50 (賢史)
11月 28日(土)	17:30~19:00	強い体をつくる！	びわのかげ	持久力・筋力・敏捷	ビルド	17:00 18:00 (シヨ)
11月 30日(月)	18:30~20:00	感謝の気持ちを持つ！	びわのかげ	グラウンド整備		

\*全身持久力=基礎体力の向上、筋持久力=力を長く出せる能力、瞬発力=一気に力を出す能力\*

屋外でトレーニングする最後の月、11月！全てのトレーニングをスキーに直結させるメニューにしていきます。単純に体を鍛えるのではなく、その先に待っている雪上を意識し、一つ一つを滑りにイメージを重ねて取り組むこと。本気になれば意識が変わる！意識が変われば滑りが変わる！

**「努力した分、必ず速くなる！今年の滑りは必ず変わる！」**

～自分の成長を感じよう。自分の成長を信じよう。～