

2023 強化合宿 1 のレポート

(2023 年 12 月 9 日-10 日 / 担当理事: 三浦は、鈴木、前田)

強化合宿1を実施しました。アルペン、ノルディックともに、プロコーチ、県連専門委員によるコーチング・充実した内容で、本格シーズンに向けた感覚を取り戻すための基本トレーニングができました。

■日にち

アルペン： 令和5年12月9日（土）～令和5年12月10日（日）

ノルディック： 令和5年12月16日（土）午後

■会場

アルペン：湯の丸スキー場（長野県）

ノルディック：海老名サイクリングロード（神奈川県）

■内容

アルペン：プロコーチのレッスンを受講し、アルペンスキーに必要な最新のスキー技術、基本動作を習得しました。

ノルディック：神奈川県スキー連盟専門委員によるコーチを受け、ローラースキーを用い、ノルディック固有のバランス感覚の取り戻し、スケータリング技術を強化しました。

■各会場の様子

12/9 湯の丸会場





12/10 湯の丸会場



12/16 海老名会場

