

# ユニティスキーレーシング ジュニアトレーニングサポート

トップレーサーになるために、レーサーにとって大切な時期(7歳～18歳)をスキーレーシングシーンで活躍してきた一流スタッフが、年代別にトレーニングを分けて指導する事で、効率よく楽しみながら学ぶことができ、スキーを通じたコミュニケーションスキルの育成や、チャレンジ精神を養っていきます。また、トップレーサーになるために大切なマテリアル知識、ケアの重要性を学び、その理解度を深めることにより選手の意識向上を図ります。

## 【アルペン初心者大歓迎】

アルペンレーサーを目指すジュニア(小学生～高校生)への体験参加もあります!誰でも最初は初心者です。USRスタッフがサポートしますので、アルペンレーサーへの一歩を踏み出してみませんか。

## 【小学生がお得】

小学生のアルペンレーサーをお得にサポート!お得でお気軽にトレーニングへ参加できるようになりました。

## 【継続は力なり】

USRジュニアトレーニングサポート会員は継続するほど登録費がお得になります!ジュニアトレーニングサポート会員を継続すると、継続することにシーズン会員は5,000円/トレーニング会員は1,000円の登録費を値引き。

対象:小学1年生～高校3年生までのキッズ、チルドレン、ジュニアレーサー

スキーの楽しみを体感してもらうために大切なキッズスキーヤー、トップレーサーになるために大切なチルドレン・ジュニア期。その可能性を最大限に引出すために、それぞれの時期に最適な指導を行い、USRの理念と一貫指導にしかできない指導カリキュラムに基づいて、発掘、育成、強化を行います。

## スケジュール

オフシーズンのトレーニングは、各年齢カテゴリーの選手が必要とする雪上トレーニングを十分に行えるような基礎体力を身につけ、雪上の多種多様なコンディションに素早く対応できる運動能力を養う事が重要です。そのために、スキー以外の様々な種目の運動を体験し、基礎体力を身につけて、スキー特性に合わせた運動能力を伸ばしていきます。ジュニア期に正しい運動姿勢や身体の使い方を覚える事で、運動効率の向上や傷害の防止にも繋がります。また、サマーグレンデでのトレーニングで、マテリアルの使用感覚を維持し、基本技術の確認、反復練習をメインに、冬のシーズンに繋がるトレーニングも行います。

夏、秋季の海外キャンプは、冬季シーズン前に徹底した基本技術トレーニングの習得を目指し、滑走感覚を磨きステップアップする為のキャンプです。年間滑走日数が欧米のジュニア選手よりも圧倒的に少ない日本人選手にとって、この時期はスキー競技力の心技体を身に付ける為の大切な期間です。キャンプ地では最適な環境での雪上トレーニングはもちろん、夏、秋季に必要なとされる陸上トレーニングも効率的に取り入れております。

冬季トレーニング期間は、シーズン初めの基本技術トレーニングからポールでの基本、実践トレーニングへと移行していきますが、各年齢カテゴリーの選手がそれぞれのスケジュールに合わせて基本から習得できるプログラムも設定しております。また、キッズ、チルドレン、ジュニアには専用コースでの特別プログラムとカテゴリー別でのトレーニングメニューを用意し、効率的なトレーニングを行なう予定です。

11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
軽井沢	シーズントレーニング(菅平高原)				野沢温泉				NZ(海外)		
中国(海外)								野沢温泉(ピスラポ)		野沢温泉(ピスラポ)	

## スタッフ

### ディレクター 上林 卓司

チューンナップファクトリー-T.C.S.代表、元全日本スキー連盟アルペンナショナルチームメンバー、全日本スキー連盟公認アルペンC級コーチ、スキープロショップカンダハー本店 プロスタッフ

### ■ 雪上トレーニングスタッフ

#### 山田 大介

全日本スキー連盟公認 B級セッター

#### 松本 君安

全日本スキー連盟公認 B級セッター

### ■ フィジカル&コンディショントレーニングスタッフ

#### 菊地 真也

元全日本スキー連盟アルペン男子ナショナルチームフィジカルコーチ  
NSCA認定ストレンクス&コンディショニングスペシャリスト(CSCS)  
日本トレーニング指導者協会認定上級トレーニング指導者  
日本体育協会認定ウエイトリフティング指導員

### ■ テクニカルアドバイザー

#### 岡部 哲也

スキースクール代表/(株)ネーヴェ代表取締役  
トップスラロマーとして、ワールドカップで日本人最高位の2位を含む入賞24回、オリンピック出場3回、世界選手権出場5回など世界を舞台に活躍の後、1995年に現役を引退。現在は、軽井沢を中心にレッスンイベントなどを企画・運営するほか、ワールドカップスキーの解説などTV、雑誌等各メディアにおいてコメンテーターとしても活動中。

## 会費&トレーニングフィー

### トレーニングフィー(キッズ、チルドレン、ジュニア)

USRジュニアトレーニングサポート会員は継続するほど登録費がお得になります!

ジュニアトレーニングサポート会員を継続すると、継続するごとにシーズン会員は**5,000円**/トレーニング会員は**1,000円**の登録費を値引き。

※こちらは最大5年目までとなります。6年日以降は5年目までと同じ価格を値引きします。

### ■雪上デイリートレーニングフィー(会員外)

中・高校生 **7,500円/日**(備品使用料、傷害・賠償保険\*2) 小学生 **4,000円/日**(備品使用料、傷害・賠償保険\*2)

### ■雪上シーズン会員(2018年12月3日~2019年5月6日)

中・高校生 **140,000円** 小学生 **80,000円** 国内シーズントレーニング、マテリアル、メンテナンスアドバイス、傷害、賠償責任保険\*1

### ■雪上トレーニング会員(2018年12月3日~2019年4月7日)

中・高校生 **20,000円** 登録会員 **4,000円/日**(備品使用料、傷害・賠償保険\*2)

小学生 **12,000円** 登録会員 **2,500円/日**(備品使用料、傷害・賠償保険\*2)

\* 海外トレーニング、個別トレーニングメニューは別途料金が必要になります。

\* バーン貸切トレーニング等、別途料金が必要になる場合があります。

\*保険内容 (2018年10月現在)

\*1 死亡後遺障害 400万、入院日額 4000円、通院日額 2000円、賠償責任 3000万

\*2 死亡後遺障害 165万、入院日額 2400円、通院日額 2000円、賠償責任 3000万

※入校ご希望の方はお申込用紙にご記入の上、FAX・ご郵送、またはメールにてお申込み下さい。

### お問合わせ・お申込み先

ユニティスキーレーシング事務局

T E L : 080-4006-2056

長野県上田市菅平高原1223-6797

F A X : 0268-75-8669

有限会社 ティーシーエス

E-mail : usr@sportsunity.com

### お振り込み先

三井住友銀行 三田通支店 普通預金口座 7320646

口座名)ユニティスキーレーシング事務局 ※お振込みの際、お申込者のお名前をお入れください。

## 2018-2019 USRジュニアトレーニングサポート申込書

※キャンプやトレーニング内容(種目や時間等)のご連絡をメールにて行う場合もありますので、確認の取りやすいメールアドレスを必ずご記入ください。

フリガナ		性別	生年月日(西暦)	
氏名		男 女	年 月 日	
住所	〒		申込	<input type="checkbox"/> 新規会員 <input type="checkbox"/> 継続会員
電話番号		E-mail		
緊急連絡先	連絡者氏名:		携帯番号:	
学校名		学年		
申込コース	<input type="checkbox"/> 雪上シーズン会員 <input type="checkbox"/> 雪上トレーニング会員		支払い方法	<input type="checkbox"/> 銀行振込 <input type="checkbox"/> カード払い

※カード払いご希望の方は、VISAかMasterカードの16ケタの番号・有効期限・カードのご名義をお手数ですがお電話にて事務局までご連絡下さい。

※個人情報の取り扱いについて

当社は、USRジュニアトレーニングサポートお申し込みの際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との間の連絡の為に使用させていただくほか、お客様がお申込みいただいたキャンプ・講習において、運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配及びそれらのサービス受領の為の手続きに必要な範囲内で利用させていただきます。このほか、当社が保有するお客様の個人データのうち、氏名・住所・電話番号・FAX番号・メールアドレスなどのお客様へのご連絡にあたり必要となる最小限の範囲のものについて、当社において利用させていただきます。当社は、それぞれの営業案内、催し物のご案内、ご購入いただいた商品の発送の為に、これを利用させていただくことがあります。