



# freestyle ski hokkaido supporters club

道産子 Freestyle NEWS Letter

Vol.3 2015/12/16 発行

## ★北海道スキー連盟モーグルトップジュニアがカナダ APEX.Mt へ 20 日間の遠征！

北海道スキー連盟モーグルトップ選手が、12月1日にカナダ APEX.Mt に向け、新千歳空港からカナダバンクーバー空港経由でペンティクトン空港まで飛び立ちました。

目的はモーグルコースを使つての早期の雪上トレーニング及び、海外トップ選手に揉まれること。この時期に、日本ではコースを作れるほどの雪がないことと、北米圏やオーストラリアチームも訪れる APEX.Mt は最高の練習環境です！

費用はとてまかかりますが、合宿終盤にはカナダセレクションという大会もあり、合宿成果を試すには最高の場です。

以下は現地に到着後、帯同している島谷コーチからの報告です。

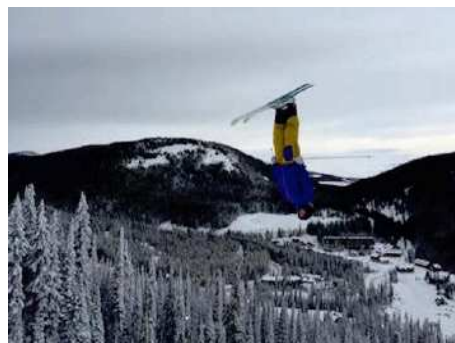
「Team HOKKAIDO Canada APEX Mt 遠征は順調に3日目のトレーニングを終了しました。着いた時は空港に荷物が届かなかつたりと大変でしたが、翌朝直ぐに無事山まで荷物が届き皆んな元気にトレーニングを行っています。

まだシーズンインしたばかりなので、フラットでの基礎練習ばかりですが、皆んな真剣な目で取り組んでいます。

朝のコンディショニングトレーニング、日中は雪上トレーニング、夕方フィジカルトレーニング、夜はミーティングと毎日クタクタになるまで動いています。4日練習、1日休みを4クールです。

まだ始まったばかりなので、焦らず緩まず頑張ります！」

頑張れ！道産子選手！！



## ★札幌スキー連盟モーグル雪上合宿 in kiroro

12月12日から1泊2日で、キロロスキー場にて札幌スキー連盟モーグル合宿が行われました。参加者はカナダに行っていない、札幌の強化選手です。※札幌スキー連盟強化のトップ選手は北海道スキー連盟の強化選手でもあります。

今回は、フラット練習をメインに、みっちりモーグルの基礎を指導。夏場にトレーニングした内容を、しっかり雪上で体現できるかを徹底的に行いました。

「あれもこれも」ではなく、「あれかこれ」ということで、教える内容をとにかくシンプルにした指導をテーマにしました。

また、スポーツ栄養としての実績のある小松信隆氏、池田翔氏による栄養サポートも行っていました。

夕朝食がバイキングということで、夕食は疲労回復をテーマに、朝食はすぐにエネルギーになるものをテーマに、どういう食材が良いかをレクチャーしていただきました。

1泊2日ですがはっきりした目標を掲げたシンプルなコーチングと、体を構成する栄養の目からウロコの指導もあり、非常に内容の濃い合宿になりました。

きっと今季は素晴らしい成長を遂げてくれるものと思います！



## ★今季のフリースタイルスキー情報（～1月まで）

- ① カナダ遠征組帰国 12月22日（火）21:30頃 新千歳空港
- ② モーグル体験会  
日程：平成28年1月5日(火)10:00~12:00  
会場：ばんけいスキー場  
目的：未来のモーグル選手の発掘  
対象：小学1年～中学生程度で足を揃えて中回りが出来る程度の元気な子供  
参加数：10～15名程度  
主催：札幌スキー連盟フリースタイル部

- ③ フリースタイルスキースクール開校  
日程：第1回目 1月12日(火) ※ジュニアモーグルコース  
1月16日(土) ※大人のコブレスン、フリースキーコース  
会場：ばんけいスキー場  
目的：フリースタイルスキーの普及  
主催：当 NPO
- ④ 全日本事前対策合宿（本州遠征）  
日程：平成 28 年 1 月 21 日（木）～25 日（月）  
会場：福島県リステルスキーファンタジア  
目的：2月開催の全日本選手権対策のための大会参戦（福島県大会・東京都大会）  
対象：北海道体協指定選手（北海道スキー連盟強化 A 指定ジュニア）  
参加数：10名程度  
主催：北海道体協・北海道スキー連盟フリースタイル部
- ⑤ HONNO CUP  
日程：平成 28 年 1 月 24 日(日)  
会場：ばんけいスキー場  
参加数：50名程度※大会参加者数
- ⑥ A・B 級公認ばんけいモーグル  
日程：平成 28 年 1 月 29 日（金）～31 日（日）  
会場：ばんけいスキー場  
参加数：50名程度※大会参加者数

## ★メディア掲載情報

①12月3日付、日刊スポーツ新聞20面

設立趣旨や伊藤代表へのインタビューなどが大きく掲載されました。

②12月14日 19:00～19:30 AIR-G REALIVE RADIO

フリースタイルスキースクールでフリースキー部門を担当の岡田英光プロがゲスト出演し、インタビューを受けました。

NPO フリースタイルスキーHokkaido サポーターズクラブ 代表理事 伊藤孔一

問い合わせ先：TEL&FAX 011-213-7358 mail: koichi.ito@fs-hkd-sc.com

HP：http://fs-hkd-sc.com

Facebook は QR コードから→

