



# 2016 プラスノースキーキャンプ

## 真夏に掴む技術がある

プラスノーグレンデでは、スキー・ブーツ等雪上で使用する道具を使って、雪上とほぼ同じ感覚でトレーニングすることができます。

プラスノーでは、雪上よりもポジション、バランス、運動のタイミングを正確に行わなければスムーズな連続したターンを行う事ができないため、個々の修正点の矯正や基本技術習得に最適です。

ポジション、バランスの確認、リズム運動の方法、切り替え方向の確認、タイミング等を低速で確認しながらトレーニングを行います。

### トレーニング日程（予定）

第 1 回	7月 9日 (土) ~10日 (日)	2日間	丸沼
第 2 回	7月 17日 (日) ~18日 (月)	2日間	丸沼
第 3 回	9月 3日 (土) ~ 4日 (日)	2日間	丸沼
第 4 回	9月 18日 (日) ~19日 (月)	2日間	丸沼
第 5 回	10月 9日 (日) ~10日 (月)	2日間	丸沼
第 6 回	10月 22日 (土) ~23日 (日)	2日間	丸沼

※日程・会場が変更になる場合があります。

### トレーニングテーマ

- \*滑走中に運動するための正確なポジションとバランスをエクササイズで確認、習得します。
- \*角付けを伴うリズム運動の方法と方向を明確にするためのエクササイズ。
- \*スキーの“たわみ”や反応を利用し、スムーズな連続ターンを行うための運動とタイミングを確認し習得。

- 定員 : 各回 10名 (最少催行人数5名に満たない場合中止とさせていただきます。)
- 会場 : 群馬県 丸沼高原スキー場
- 内容 : プラスノースキートレーニング (基本バリエーションフリー滑走)  
VTRミーティング (1日に2~6本撮影)・解説、テーマ設定
- 参加費 : 4,500円/1日 (リフト券は含まれておりません。各自ご購入ください。)

丸沼スキー場リフト券 : 2,800円/1日+カード保証金 1,000

(子供料金 1,500円/1日)

\*カード保証金は、リフト券返却時に返金されます。

\*団体、宿泊者割引になる場合があります。その場合事前にご連絡いたします。

\*シーズン券をお持ちの方は、お申込み時に予めお伝えください。

裏面をご確認ください

初日集合時間： 午前 9：30 リフト乗り場前（丸沼）

二日目以降集合時間： 午前 8：30 リフト乗り場前（丸沼）

解 散 ： 各キャンプ最終日 VTR ミーティング終了後

必要な用具： SLスキー、SL用ストック、グローブ（皮手袋）、  
スキーパンツ、レインウェア、長袖のトレーナー又はジャージ  
ハーフパンツ、半袖シャツでトレーニングする場合には、必ずアンダー  
タイツ及び、長袖のアンダーウェアを着用してください。  
\* コースは自動散水されています。（滑走中に水がかかります。）  
\* 雨天でもトレーニングを行いますので雨合羽をご用意ください。  
\* ヘルメット、肘、膝パッド、バックプロテクターの着用をお勧めいたします。

**宿泊をご希望の方は、お申込み時に宿舎希望の旨お伝えください。**

傷 害 保 険： 万一の怪我に備え、各自必ずご加入下さい。

申 込 方 法： 所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、弊社あて郵送にてご返送ください。  
FAX 等で送信された場合、原本は必ずお持ちください。

申 込 先： ベラークインターナショナル（株）

〒153-0051 東京都目黒区上目黒 1-10-15

TEL：03-3464-6278 FAX：03-3464-6279

ホームページ <http://www.belag.co.jp>

**プラスノーチェーンナップ好評受付中!!**

**4,500円/1台**

**内容：プラスノーゲレンデ専用ストラクチャー＋専用エッジ加工**

\*サイドエッジ加工のみ 3,000円（ディスク仕上げ）

\*プラスノーゲレンデでも切れ味バツグンです。  
お試しください。