スノーボード（SS／BA）教室
重要プログラム

目的：スロープスタイル／ビッグエア競技において、巨大なセクションで安全かつ高いパフォーマンスを発揮するために必要な体作りに重点を置き、地域選手達のレベルの高い礎を築く。それは強化指定選手となった際の効率的な強化に重要な要素となり、世界のトップレベルで戦うことができる選手を発掘、育成するものである。

① 体作り	
●フィジカルトレーニング	現在の代表チームで設定している基礎体力レベル相当までフィジカルレベルを引き上げるために、目安となる基準値を設定 し、その数値目標クリアに向けたトレーニングを習得する。
② オリンピックを目指すために～目標設定	
●目標達成へのプロセス	オリンピックを目指すために必要な知識と計画方法を学ぶ。SAJが出す強化指定基準や大会の種類、ランキングなど基礎的な知識や仕組みを理解し、そのうえで自身の目標達成へのプロセスを考える。
③ 選手を支える環境	
●国策スポーツの理解	公金の性質を学び、国策スポーツとしてのスノーボードを理解し、その対象になった時の自身の存在を想像する。
●オフィシャルスポンサーの理解	SAJオフィシャルスポンサーの存在を認識し、スポンサーの求める事やコストを考える。そのうえで選手が何をすべきかを知る。パーソナルスポンサーとの住み分け。
④ ジャッジクリニック	
●ルール理解とジャッジのポイント	根本的なルールの理解とジャッジのポイントを理解する事で、自身のパフォーマンスの効率化を図る
⑤ 足圧講習／バイオメカニクス	
●足圧データ／バイオメカニクスの活用	足圧データやバイオメカニクスを用いて、感覚に頼りがちな滑走を論理的に考える。必然的な体の動かし方や効率の良い力の入れ方などを学び、自身の感覚の裏付け、もしくは感覚改善に役立てる。
⑥ アスリート食	
●食事の改善	日々のトレーニングに適した栄養素をタイミングよく摂取できるようにする。また雪上トレーニング期間に、限られた環境下でどのような工夫が必要か自身で考える力とその必要性を理解する。
●具体的なアスリート食とは	基本の栄養知識を活用し、日々の食事への活かし方や実際のメニュー提案などを行う。
⑦ アンチドーピング	
●アンチドーピングの理解	アンチドーピングが持つ意味とその基礎知識を学び、自身の口から取り入れるものに責任を持つ習慣に触れる機会とする。
⑧ 普及イベント	
●普及	スノーボード未経験者を対象に体験会を実施し、スノーボードの普及を行う。
⑨ 大会	
●試合の進め方	実際の大会形式の中で戦略的に試合の構成を考え、確実にその順位を上げていくことを学ぶ。

第1回　スノーボード（SS／BA）教室

東北クエスト　　2022年7月31日（日）-8月1日（月）

実施プログラム：	①	②	③
	⑥		

	2022年7月31日（日）		2022年8月1日（月）	
AM	選手集合 10:00		選手集合 10:00	
	A班 フィジカルチェック 10:15-12:15	B班 五輪を目指すために 10:30-11:15	A班 五輪を目指すために 10:30-11:15	B班 フィジカルトレーニング 10:15-12:15
		B班 選手を支える環境 11:30-12:15	A班 選手を支える環境 11:30-12:15	
	昼食 12:15-13:30		昼食 12:15-13:30	
PM	A班 フィジカルトレーニング 13:45-15:45	B班 フィジカルチェック 13:45-15:45	A班 食事の改善 13:30-14:15	
			A班 買い物実習 14:30-16:00	
	解散 15:45		解散 16:00	

第1回　スノーボード（SS／BA）教室

富山県総合体育センター　　2022年8月3日（水）-8月4日（木）※日程調整中

実施プログラム：	①	②	③
	⑥		

	2022年8月3日（水）	2022年8月4日（木）
AM	選手集合 10:00	選手集合 10:00
	フィジカルチェック 10:15-12:15	フィジカルトレーニング 10:15-12:15
	昼食 12:15-13:30	昼食 12:15-13:30
PM	食事の改善 13:30-14:15	五輪を目指すために 13:30-14:15
	買い物実習 14:30-16:00	選手を支える環境 14:30-15:15
	解散 16:00	解散 15:15

第2回　スノーボード（SS／BA）教室　　※未経験者対象

軽井沢プリンスショッピングプラザ　　2022年8月20日（土）-8月21日（日）

実施プログラム：	⑧		

	2022年8月20日（土）	2022年8月21日（日）
AM	体験会 10:00-12:00 随時一般受付	体験会 10:00-12:00 随時一般受付
	昼食 12:00-13:30	昼食 12:00-13:30
PM	体験会 13:30-16:00 随時一般受付	体験会 13:30-16:00 随時一般受付

第3回　スノーボード（SS／BA）教室

オンライン　　2022年8月20日（土）※日程調整中

実施プログラム：	⑥		

2022年8月20日（土）

食事講習

20:00-21:00

第4回　スノーボード（SS／BA）教室

東北クエスト　　2022年10月1日（土）※日程調整中

実施プログラム：	①	④	⑤

	2022年10月1日（土）	
AM	選手集合 10:00	
	A班 フィジカルチェック 10:15-12:15	B班 ジャッジクリニック 10:30-11:15
		B班 足圧講習 11:30-12:15
	昼食 12:45-13:45	昼食 12:15-13:45
PM	A班 ジャッジクリニック 14:00-14:45	B班 フィジカルチェック 14:00-16:00
	A班 足圧講習 15:00-15:45	
	解散 16:00	解散 16:00

第4回　スノーボード（SS／BA）教室

富山県総合体育センター　　2022年10月8日（土）※日程調整中

実施プログラム：	①	④	⑤

	2022年10月8日（土）	
AM	選手集合 10:00	
	フィジカルチェック 10:15-12:15	
	昼食 12:15-13:15	
PM	ジャッジクリニック 13:15-14:00	
	足圧講習 14:15-15:00	
	解散 15:00	解散 15:00

第5回　スノーボード（SS／BA）教室

オンライン　　2022年10月1日（土）※日程調整中

実施プログラム：	⑦		

2022年10月1日（土）

アンチドーピング講習

20:00-21:00

第6回　スノーボード（SS／BA）教室　※未経験者対象

軽井沢プリンスショッピングプラザ　　2022年11月12日（土）-11月13日（日）※日程調整中

実施プログラム：	⑧		

	2022年11月12日（土）	2022年11月13日（日）
AM	体験会 10:00-12:00 随時一般受付	体験会 10:00-12:00 随時一般受付
	昼食 12:00-13:30	昼食 12:00-13:30
PM	体験会 13:30-16:00 随時一般受付	体験会 13:30-16:00 随時一般受付

第7回　スノーボード（SS／BA）教室

軽井沢プリンスホテルスキー場　　2022年12月3日（土）-12月4日（日）※日程調整中

実施プログラム：	①	⑤	

	2022年12月3日（土）	2022年12月4日（日）
AM	選手集合 9:00	選手集合 9:00
	フィジカルチェック 9:15-11:00	滑走トレーニング 9:30-13:30 ※補食各自準備
	昼食 11:30-12:15	
PM	滑走トレーニング 12:30-15:00	昼食 14:00-14:45
		女性の健康管理 14:45-15:30
	解散 15:30	解散 15:30

第8回　スノーボード（SS／BA）教室

星野リゾート猫魔スキー場　　2023年3月5日（日）※日程調整中

実施プログラム：	⑨		

2023年3月5日（日）

別途