

## ポールトレーニングでスキルアップ

板橋区スキー協会

### ①ポールトレーニングⅠ

◇期日:令和5年1月7日(土)~9日(月)

7日フリー練習、8~9日ポールトレーニング

◇内容:GSL、SL(ゲレンデ状況等により、内容を変更する場合があります)。ISK競技会と同じバーンを使用する有意義なトレーニングです。滑りなれたバーンで気持ち良くシーズンインしましょう。ビデオミーティング有り。

◇会場:長野県菅平高原スキー場(表ダボスゲレンデの予定ですが、積雪状況で変更も有ります)

◇宿舎:ダボスタカシマヤ(TEL0268-74-2035)

◇募集人員:先着順20名

◇申込方法:TEL/メールにて下記担当に

◇受付〆切:令和4年12月15日(木)

◇参加資格:年齢・レベルを問わずポールを楽しみたい方ならどなたでも。会員以外でも参加できます。

◇講師:菅平スキークラブ

### ②ポールトレーニングⅡ

◇期日:令和5年1月21日(土)22日(日)

◇内容:GS、SL。ISK競技会と同じバーンを使用する有意義なトレーニングです。ビデオミーティング有り。大会入賞を目指すあなたの参加をお待ちしています。

◇会場:長野県菅平高原スキー場(表ダボスゲレンデ)

◇宿舎:ダボスタカシマヤ(TEL0268-74-2035)

◇募集人員:先着順30名

◇申込方法:TEL/メール

◇受付〆切:令和5年1月15日(日)

◇参加資格:年齢・レベルを問わずポールを楽しみたい方ならどなたでも、会員以外でも参加できます。

◇講師:菅平スキークラブ

以下は、Ⅰ・Ⅱとも同様です。

◇参加費:9,000円、小・中学生2,000円(会員外11,000円・小・中学生3,000円)

\*2日間の講習費、保険料を含む(宿泊費は別)

◇本部宿舎の「タカシマヤ」の宿泊費(予定)

大人(中学生以上)一泊11,000円・半泊7,700円

子供(大人ご飯)一泊8,800円・半泊6,160円・子ども(お子様ご飯)一泊6,600円・半泊4,620円

\*「全国旅行支援の割引適用」の際は、別途料金になる時もあります。

#### ■参加申込■

◇申込み・問合せ先 I・Ⅱ共に

担当:内田政男

携帯TEL:090-5212-9414

携帯メール:[masao.ututi-1951.07.07@docomo.ne.jp](mailto:masao.ututi-1951.07.07@docomo.ne.jp)

パソコン:[uchida.masao@outlook.jp](mailto:uchida.masao@outlook.jp)

\*ホームページからも申込できます。

板橋区スキー協会のホームページの「各種申し込み」のフォーマットにて、  
<http://www.itabashi-taikyo.or.jp/association/ski/proposal/index.php>

- ① 氏名（ふりがな） ②メールアドレス ③電話番号 ④住所 ⑤性別 ⑥生年月日  
⑦参加行事名「ポール練習①, ②」

連絡事項欄に、⑧タカシマヤへの宿泊希望の有無をご入力の上、お申し込みください。

◇ I、IIの各行事について、参加者が小中高生の場合、成人同伴者が必要となりますので、別途お知らせ下さい。なお、成人同伴者のトレーニングへの参加は可能です。

◇ トレーニング中はヘルメットの着用は必須となります。レンタルを希望される方は、ご連絡ください。

◇ 申し込みが定員を超えた場合は、会員の受付を優先させていただきます。

◇ 受付×切後も定員に満たない場合は引き続き募集いたします。庶務担当にご確認ください。

#### ■参加費支払■

◇ 申込受付後、参加費の全額をお支払いください。お支払方法は庶務担当からご連絡いたします。

◇ お支払いが確認できた時点で申し込み正式受付となります。

#### ■申込取消■

以下は、熱が有る時等を除いての場合です。

◇ 出発8日前までのキャンセルの場合、参加費の全額をご返金いたします。

◇ 出発7日～1日前までのキャンセルの場合、参加費の半額をご返金いたします。

◇ 出発当日のキャンセルの場合、参加費のご返金はありません。

◇ 振り込み手数料などはご本人負担となります。

#### ■注意事項■

行事中は安全に対し細心の注意をはらいますが、万一の事故や傷害についてはパトロール等への応急対応のみとなります。行事にご参加の際は各自保険の加入をお願いいたします。

#### <その他情報>

① 緊急事態宣言・まん延防止重点措置等が出されて、都県をまたがることが禁止になると中止になります。また、そうならなくても個人で2週間前から検温するなど、コロナに感染しない・広めないなどの参加者の遵守事項を守る「健康確認表兼参加同意書」を当日提出してください。発熱などで基準に該当する等の症状がある場合は、必ずキャンセルしてください。その際は、連絡を入れてください。この際は、参加費は、必要経費を除いて返還します。キャンセル料は不要です。

② また、マスクの着用・検温・3蜜を招かない等を現地ではお願いします。

③ 宿舎では、ご家族を除いて、1部屋の人数を少なくする予定です。