

行事要項を掲載します。

- [スキーのためのトレーニング](#) 終了しました
- [2009正月スキースクール](#) 終了しました
- [2009ポールトレーニング?](#) 終了しました
- [第51回府中市民体育大会スキー競技会](#) 終了しました
- [2009 2月強化トレーニング/バッチ検定](#) 終了しました
- [2009 3月スキー/バッジ検定](#) 終了しました

競技関連2009

- [野辺山カップについて.pdf](#)
- [苗場カップ2009.pdf](#)
- [WSC要項申込書.pdf](#)
- [アルペン複合要項.pdf](#)
- [アルペン複合申込書.pdf](#)
- [石内大回転 / 回転要項.pdf](#)
- [石内大回転 / 回転申込書.pdf](#)
- [グレーシャーカップ.pdf](#)

2008シーズンの行事要項

- [行事要項2008](#)

2009シーズンの行事詳細

- [スキーのためのトレーニング?](#)

連盟恒例の「スキーのためのトレーニング」を次の日程で行います。
スキーシーズンに向けてスキーに必要な体の使い方、特に「股関節の動き」をメインテーマにトレーニングを行います。

年度最初の連盟の行事です。是非ご参加ください。

日程：2008年11月7日～11月28日（金）

午後7時～8時30分 計4回

会場：市立府中第一中学校武道場
（府中市幸町1-22）

交通：第一中学校は、府中駅からけやき並木を北へ、国分寺街道

を徒歩で約10分

バス利用の方は、府中駅発国分寺行きバスで、「府中一中前」下車

参加費：1,000円(会員)1,500円(一般)

申込み：山木まで夜間に

その他：(1) トレーニングのできる服装でご参加ください。

(2) 怪我のないよう指導しますが、参加者の皆様も無理をせず体調を考えて活動してください。

(3) 個人情報の取り扱い

お申し込みいただいた個人情報は、トレーニング講習のために必要な業務及び事業案内とそれに付随する業務の目的の範囲内で使用させていただきます。

(4) 12月に「雪上セミナー」を予定しています。

詳細は、追ってお知らせします。

・ 2009正月スキースクール

いよいよ2009シーズン突入です。

恒例となります正月スキースクールのお誘いです。

スキー以外にも書初め・お餅つきなどもありますので、年越しスキーに是非お越しください。

主催： 府中市スキー連盟

期日： 2008年12月30日(火) 晩 ~ 2009年1月2日(金)

(ホテル 2.5泊食付、往復共貸切りバス使用)

場所： 群馬県 尾瀬戸倉スキー場

宿泊： 群馬県 尾瀬パークホテル TEL：0278(58)7111

募集人員：30名 先着順(定員になり次第、締め切らせていただきます。)

参加費：35,000円(会員)
37,000円(一般)

(バス代、宿泊代、講習料、傷害保険料、消費税)

申込方法：申込書に申込金10,000円を添えて三ヶ山/中山まで、お申し込みください。

(注)参加申込後の取り消しについては、申込金の返済は致しませんが、代理人の参加は可能です。但し、事前にご連絡ください。

申込締切：2008年12月20日(土)電話連絡後に申込金納入可

集合出発：12月30日(火) 午後8:30 京王・JR南武線「分倍河原駅」駅前南側ロータリー

帰着予定：1月2日(金) 午後7:00 京王・JR南武線「分倍河原駅」駅前南側ロータリー

講習： 府中市スキー連盟所属の指導員が行ないます。

問合わせ：三ヶ山 / 中山(平日は21:00以降に)

貸スキー：貸スキー代金は、2.5日で約6,000円です。

・ 2009ポールトレーニング

一雨ごとに寒さが増し、スキーシーズンも間近になってきましたが、スキーの準備はいかがでしょうか。

さて、SAF会員の技術向上を目的に、ポール規制バーンを利用しポジショニングならびに滑走技術の基本的なトレーニングを企画しました。コーチ陣は当連盟がお世話になっているハヤシヤの娘さん(国体長野県代表、全日本スキー技術選出場、菅平スキースクール所属)を予定しています。今シーズンもがっつりとステップアップしましょう。

主催： 府中市スキー連盟

対象： 府中市スキー連盟会員 SAJ 2級相当以上の方

期間： 2009年1月9日(金)夜 から 1月11日(日)

1/12(祝日)の希望の方は、その旨申し付けください。

場所： 菅平高原スキー場 (使用ゲレンデは、別途通知)

宿泊： プラトゥ ハヤシヤ
TEL 0268-74-2630
WEBサイト: <http://www.pl-hayashiya.com/>

募集定員：10人
会費： ¥25,000(宿泊費1.5泊、交通費、保険代込み)
バーン使用料等で若干変更する場合がございます。

交通： 往復とも自家用車使用
幹事が参加者全員の配車をします。車を出していただく方には幹事から依頼します。
自分の車を出したいと希望する方は前もって幹事に相談して下さい。

申し込み方法：申込書をFAX、郵送、E-mail、電話のいずれかの方法にて
平石までお申し込み下さい。

締め切り：12月20日 先着順
申込金は不要ですが12月20日以降キャンセルの場合は実費を頂きます。

集合場所：2009年1月9日(金曜)20時
府中市内(集合場所は配車等が決まりしだい連絡します)
場所や時間については相談に乗ります。

• 2月強化トレーニング/バッチ検定

今年も恒例の強化トレーニングを企画しました。今回も昨年と同様にバッチ検定も実施いたします。この機会に是非チャレンジしましょう。

主催：府中市スキー連盟

対象：府中市スキー連盟会員、一般の方はSAJ2級程度以上(強化トレーニング参加者)
バッチ検定受験者(3級~1級 受験希望者)

期日：2009年2月20日(金)~22日(日) 夜
(金曜日の朝出発(B)と夜出発(A)の2通りのパターンを用意いたしました。

都合に合わせて選択してください。

バッチ検定の受験者で、事前講習の終了証をお持ちで無い方は、
土曜AMの講習には必ず参加してください。)

場所： 尾瀬岩鞍スキー場/片品高原スキー場

宿泊： 丸十旅館 TEL0278-58-2336

募集人員：20名 締め切り 1月31日(以降はキャンセル待ち)

会費： (A) 1.5泊 3食付き 会員 \ 23,000 非会員 \ 26,000

(B) 2泊 4食付き 会員 \ 25,000 非会員 \ 28,000

(C) バッチ検定受験者 2泊4食 講習料込み 会員 \ 2,5000 非会員 \ 31,000

(講習:2/20午後から2/21午前、検定:2/22午後実施予定)

交通： 往復とも自家用車使用

集合出発：(A) 日程 2009年2月20日(金) PM 7時30分 府中近辺

(B) 日程 2008年2月20日(金) AM 7時 府中近辺

申込方法：下記の担当宛に申し込みください。

(参加申込み後の取消については事前に連絡してください)

担当： 里永/武藤

• 2009 3月スキー

日によって暖かな風と寒風が入れ替わる今日この頃です。武蔵野ではやっと木々の葉は色づきはじめてといったところですが、白馬の里では既に紅葉も終わり山々が白く装いはじめています。八方尾根では今、リフトを夏仕様から冬仕様に架け替えている最中です。いよいよスキーシーズンも近づいてきました。私たちスキーヤーもそろそろシーズンの準備を始めなくてはなりません。

ん。
さて、恒例の3月合宿のお誘いです。今年も白銀に輝く高峻な峰を眺めながら、スキー技術の向上を目指す合宿を開催します。日本有数の標高差を持つスキー場で実践技術の向上と長い距離の滑り込みを目的に滑り込みます。また、天気がよければゲレンデとは別世界の美しい世界を体験し、感動していただける第3ケルンからの山岳スキーを今年も企画します。
下記のとおり内容は盛りだくさんです。どうか皆さん奮ってご参加ください。きっとスキーの楽しさを十二分に満喫できると思います。

主催： 府中市スキー連盟

期日： 2009年3月19日(木) 晩～ 2009年3月22日(日)

(ホテル 2.5泊5食付)途中参加、一部の日程だけの参加も可能です。

場所： 八方尾根スキー場

宿泊： ホテルグロリアス TEL： 0261(72)2101

あし： 自家用車

(幹事のほうで配車します。車を出したいという希望があるときは応相談)

募集人員： 25名

参加費： 会員30,000円、一般35,000(2.5泊/交通費、宿泊代、傷害保険料、消費税)

会員26,000円、一般31,000(2泊/同上)

会員23,000円、一般28,000(1.5泊/同上)

バッジ検定受検者は、上記の金額にさらに会員2000円/非会員3000円が加わります。

子供料金、参加日程などその他については幹事に相談してください。

申込方法： 下記の問い合わせ先まで、お申し込みください。電話やE-mailだけでもOK。

(注)参加申込後の取り消しについては、必ず事前にご連絡ください。

申込締切： 2009年3月6日(金) これより遅くなる場合は幹事に相談を。

集合出発： 3月19日(木) 午後8:30 府中市内

帰着予定： 3月22日(日) 午後8:00 府中市

問合わせ： 近藤

行事内容： 長い距離をクルージング(普段の基礎スキー練習ではなかなか強化できない)

その他テーマを決めて実践的に滑り込む

天気がよければ希望者は第3ケルンからの山岳スキーツアー(ガイド=近藤)

その他希望があれば八方の近くの森林コースで歩くスキー(指導=近藤)も体験できます。