

| アルペンスキー  |  |                 |                     |         |
|--|--|-----------------|---------------------|---------|
|  | 日にち  | 内容              | 時間                  | 場所      |
| 1  | 11/18(日)   | 説明会<br>陸上トレーニング | 13:30~15:30         | 武蔵野東小学校 |
| 2  | 12/16(日)   | スキー<br>(日帰り)    | バス利用:<br>7:00集合(新宿) | 湯の丸スキー場 |
| <p><b>【重要なお知らせ】</b></p> <p>アルペンスキーは、年間(2018年9月-2019年4月)を通して行うプログラムです。<br/>         プログラムに参加希望の方は、出欠に関わらず「11/18(日)陸トレ&amp;説明会」に申し込んでください。<br/>         尚、期日後のプログラム登録は受入ができませんので、ご了承ください。</p> <p>*登録した方には改めて「11/18(日)陸トレ&amp;説明会」の案内・出欠の確認をします。<br/>         *定員を超えた場合は、継続を優先とし、以前に参加したアスリート/新規参加希望者から抽選とします。結果は、後日参加申込された方へお知らせいたします。</p> |  |                 |                     |         |
| <p>2019年1-2月予定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1/19-20 合宿① アサマ2000パークスキー場</li> <li>・2/23-24 合宿② アサマ2000パークスキー場</li> </ul>  |  |                 |                     |         |
| 会場   | 武蔵野東小学校(東京都武蔵野市)<br>湯の丸スキー場(長野県東御市湯の丸高原)   |                 |                     |         |
| 主任コーチ  | 石井   |                 |                     |         |
| マネージャー   | (正)小松 (副)吉原  |                 |                     |         |
| 募集定員   | 登録アスリート 45名<br>参加条件<br>①中学生以上<br>②危険がわかり団体行動がとれること   |                 |                     |         |
| 参加費  | (日帰りスキー)<br>バス利用アスリート・ファミリー参加費:2,000円、<br>現地集合アスリート参加費:1,000円<br>(リフト券)アスリート2,000円、団体割引:2,700円<br>(レンタルスキーセット)アスリート:1,500円、コーチ・ファミリー:2,700円(昨年実績)  |                 |                     |         |
| 交通手段   | (陸上トレーニング/説明会)<br>武蔵野東小学校:東京都武蔵野市緑町2-1-10<br><a href="http://www.musashino-higashi.org/shogaku-map.htm">http://www.musashino-higashi.org/shogaku-map.htm</a><br><br>(日帰りスキー)<br>・貸切バス 新宿-湯の丸スキー場(休憩入れて3時間30分くらい)を手配します。<br>・現地集合も可   |                 |                     |         |
| 出欠連絡   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・募集案内は再度、プログラム1ヶ月前にMLでお知らせします。</li> <li>・申込(参加確認)、お問合せはエントリーML:sotski-entry@freeml.com へお願いします。</li> <li>・当日の欠席連絡は緊急連絡先(各回プログラム 参加者へお知らせします)へお願いします。</li> <li>・直前キャンセルはキャンセル料が発生することがあります。</li> </ul>   |                 |                     |         |
| 服装他  | <p>&lt;陸トレ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動できる服装(ジーパン不可)、室内履き、飲み物</li> </ul> <p>&lt;スキー&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルメットを着用してください。</li> <li>・防寒・防水のきちんとした手袋・ウェア、サイズの合った靴下(ひざ下まできちんとあるもの。)</li> <li>・ゴーグル・靴など、スキー用品一式、準備の時に劣化はないか点検しましょう。</li> </ul> |                 |                     |         |
| 備考   | *アルペンスキープログラムの参加申込み、さまざまな連絡はすべて専用HP(ホームページ)、ML(メーリングリスト)を利用します。<br>特にスキーシーズン中は、メールのチェックは忘れずをお願いします。  |                 |                     |         |