

エンジョイ！スポーツライフ

射水市スキー協会設立10周年記念事業に参加してみませんか！

1. 記念講演会

一般公開事業Ⅰ

オリンピック入賞も夢じゃない！

父母の皆さんも聞いて！ 参加無料

講師



運動能力アップの新技术

～オリンピック選手の強化には！～

講師：医学博士 田澤 賢次 先生

日本オリンピック協会強化スタッフトレーニングDr

日本オリンピック協会随伴トレーニングDr

日本体育協会公認スポーツDr/富山医科薬科大学名誉教授(現富山大学)

場所:高周波文化ホール《新湊中央文化会館》

射水市三日曾根3-23

TEL:0766-82-8400

日時:平成27年11月28日(土)午後7時～8時30分

講演内容

体の内側を綺麗にし、生体防御能力を引き出すことで、選手たちの本来もっている能力(事前治癒力・免疫力)を発揮できるように工夫します。

このことが今後、競技選手だけではなく「いつまでも若々しく、元気で生きたい」と願う多くの人々の「健康講座」でもあります。

2. スポーツアドバイザー招聘事業

スキー指導の技術向上をめざして！

～レベルUPしたいスキー愛好者来たれ～

カービングスキー指導法をマスターしよう！

講師: 日本スキー連盟指導員 田澤 賢次《シニア指導》

全日本スキー連盟指導員 藤井 正治《ジュニア指導》

全日本スキー連盟指導員 竹澤 智 《一般指導》

最新の指導技術とスキーの楽しみ方を学ぶ。

日時:平成28年2月13日(土)

9:00～16:00

場所:牛岳温泉スキー場/参加費:無料《昼食は各自》

小杉スポーツヒュッテにて受付します。

※少しは上手く滑れるが、もっとレベルUPしたいスキーヤーの皆さん!お気軽に御参加ください。



主催：射水市スキー協会

後援：射水市・射水市教育委員会

協賛：射水市体育協会・北日本新聞社・チューリップテレビ

射水ケーブルネットワーク

3. 第10回射水市民体育大会スキー競技

日時:平成28年2月14日(日)
午前8:30~15:00
場所:牛岳温泉スキー場
参加費:1,000円



小学生滑走可能コース

申し込み:平成27年11月28日(土)講演会受付にて募集開始

冬期トレーニングは、スキーで楽しみながら！
～体幹を鍛える～

体幹とは、肩から腰周りまでの胴体部分のことで、文字通り、体の幹となる部分を指します。体幹には肩から腹部、腰から太ももに繋がる筋肉が通っており、背中側の筋肉も体幹に含まれています。また、筋肉だけでなく、背骨や肋骨、肩甲骨などの骨も体幹の一部です。

各地区のスキー教室に参加し、市体スキー競技に挑戦してみませんか！

4. 射水市スキー協会設立10周年記念式典

新たな10年を創造するために！

日時:平成28年2月13日(土)
午後18:00~19:30

場所:牛岳温泉スキー場(小杉スポーツヒュッテ)



5. 会員募集

スキーを楽しみたい人集まれ！

射水市スキー協会は、10周年を記念し「会員募集」を行います。

スキーに興味のある人、技術向上を考えている人、仲間と一緒に滑りたい人など来たれ！

- ①スキー教室指導者派遣／②市民体育大会の開催・運営スタッフ／
- ③技術向上研修会への参加／④年間会費:3,000円でOK

まずは参加して、お気軽にお問い合わせください。

※各事業のお問い合わせ:射水市スキー協会事務局(小杉スポーツ内)0766-55-1331

射水市スキー協会新湊地区／桧物和広 0766-84-8150 /090-3296-1533

宮前武司 0766-82-3461

小杉地区／酒井富美雄 0766-56-1521

大島地区／津田信人 0766-52-0191

大門地区／松本吉晴 0766-52-1080