

大阪府スキー連盟主催 ラン&ローラースキー、ローラーブレード記録会

【目的】

スキー競技には最大酸素摂取量(VO2MAX)等の心肺機能また筋持久力が競技力を向上させるために必要不可欠である。

この記録会ではオフシーズン期間に定期的に同じ距離でのランニングとローラースキーやローラーブレードのタイムを計測することで、自身の日頃のトレーニング成果を目に見える形に表すとともに、そこから新たな課題を発見し、日々のトレーニングの目標をより細かく明確にしたいと考えている。選手自身自身が主体的にトレーニングできるようサポートすることが目的である。

また、他クラブの選手と競うことで選手同士が互いに刺激を受け切磋琢磨できる機会にしてほしいとも考えている。

【日程・時間】

日程：7月29日(土)9:00～

8月26日(土)15:00～

9月30日(土)15:00～

10月21日(土)15:00～

11月18日(土)15:00～

【場所】

淀川河川敷公園 西中島地区

【計測内容】

(6kmの部)

- ① 6km ラン
- ② 6km ローラースキーダブルポール(クロスカンントリー)
- ③ 6km ローラーブレード(アルペン)

(3kmの部)

- ① 3km ラン
- ② 3km ローラースキーダブルポール(クロスカンントリー)
- ③ 3km ローラーブレード

※上記の一つから参加可能です。(大阪府スキー連盟ホームページのフォームからエントリーをお願いします)

※組み合わせも可能とする。(ランは6km、ローラーは3kmなど)

担当：大阪府スキー連盟 尾崎 ikazo1220@gmail.com

申込先

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSftDHucZtRn-ERWvnxfOkqR1Klla-SRnKV7-EaC5lst-uEZgw/viewform?usp=sf_link