

今年もやります！

ローラースキー & ポールウォーキング

ローラースキーにポールウォーキングを取り入れ、クロスカントリースキーの楽しさを追求
県スキー連盟コーチによる丁寧でわかりやすい指導
初めてチャレンジする方・シニアの方も大歓迎
去年は出場を見送られた羅漢ローラースキー大会に、今年は是非という方、レベルアップしましょう
体力自慢の方、日頃の運動不足を解消しようと思っている方も待っています
ローラースキー用具一式の貸し出しもありますので、御相談下さい
ジュニアコーチの方は、練習での悩みや競技部への要望など情報交換しましょう
新しい発想を競技部に！みなさん お待ちしています

集合場所：（現地集合）

周南市 陸上競技場 駐車場

時間：（時間設定しますが午前・午後どちらかの参加でも構いません）

10：00 ～ 12：00

13：00 ～ 15：00

日時：（原則 土曜日）

4月28日 5月12日 6月9日 7月7日 8月4日

9月22日 10月6日 11月3日

たくさんの参加者を募るため、日時や場所の変更もありますので、新規、参加者の方は必ず競技部、藤本まで連絡をお願いします。こちらから詳細を連絡いたします。

指導者：山口県スキー連盟 クロスカントリー部

三上和弘 藤本浩史 斎藤正登 光貞賢志 松永茂 小野村一人

【多くのみなさんと楽しく活動できることを楽しみにしています】

- * なお、怪我や病気等の責任はとれませんので、あらかじめ御了承下さい。各家庭・各クラブ・個人で対応するようお願いいたします。
- * 夏は炎天下での活動になるため、帽子をかぶりドリンクベルトなどを用意して、こまめな水分補給を心掛けてください。
- * 以前使用していた短くなったストックがある方は御持参ください。ポールウォーキングにはアルペンストックのような短いものがベストです。
- * 用具のない方は、お貸ししますが交代しての練習になると思いますので御了承願います。
- * 今年からスキーをはじめた方は、怪我の予防のため自転車用のヘルメットや肘・膝のプロテクター・軍手等を用意してください。

この件に関する問い合わせ：090-7542-7153（藤本）