

大阪府スキー連盟主催
ラン&ローラースキー、ローラブレード記録会

【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（予定）：9/3(土)、9/24(土)、10/29(土)

時間：15:00～17:00

【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 ローラブレード

※上記の一つからエントリー可能とする

※組み合わせも可能とする。（ランは6km、ローラーは3km など）

上記のQRコードからフォームにてエントリーをお願いします。（期限は前日まで）

質問等は大阪府スキー連盟尾崎までお気軽にお問合せください。

ikazo1220@gmail.com

