

2021年度「TWIST JAPAN アイスホッケースキルアップスクール」 開催要項

主催 公益財団法人苫小牧市スポーツ協会
後援 苫小牧市 苫小牧市アイスホッケー連盟
協力 TWIST Performance JAPAN
会場 白鳥王子アイスアリーナ
日時 2021年5月11日(火)～2021年5月29日(土)
申込期間 2021年4月26日(月)～5月4日(火)
指導者 TWIST Performance & Wellness SAPPORO, COO 小柳 利哉 氏



施設にて健康運動指導、パーソナルトレーニング、アスレチックリハビリテーション各外傷障害の治療と予防、トレーナー派遣等、一般の方からトップアスリートに対して、個々の健康とパフォーマンス向上の為に指導を行う。また老若男女を問わず、様々な職種とコラボして健康(ウェルネス)と北海道スポーツ活動の普及・活性化に努める。現在は、冬季スポーツのトレーニング指導、プロアマ問わずパーソナルトレーニング、ストレングス&コンディショニングを行う傍ら、トレーニング施設のプロデュースを行う。毎年北米にて、最新の様々なプログラムの情報の収集や研修を受けるため渡米し、現場にて提供を行っている。2001年には、カルガリーにてAcceleration Programsの基礎などを学び、02年よりにはカナダにて元NHLストレングスコーチPeter Twist氏とコンタクトを行い、カナダバンクーバーにあるTwist Conditioning Programsを学び現在のプログラムの基本となっている。00年には、NFLヨーロッパキャンプのトレーナー研修にも積極的に参加。

内容 シーズンイン前に身体が出来上がっていない中学生に向けて必要なトレーニングを行い、体作り、自分の身体をよく知ることを目的とする。主にアイスホッケーに必要な瞬発力やバランスなどを養うストレングス&コンディショニングトレーニングを行い、そしてシーズンインに向けて最高の体を手に入れ、良いスタートダッシュを切れることを目的とする

対象 中学1年生～3年生

定員 50名(最低遂行人数25名)

日時 平日 18:00～19:30 土曜日 10:00～11:30 計9回

①5/11(火)②5/13(木)③5/15(土)④5/18(火)⑤5/19(水)

⑥5/22(土)⑦5/25(火)⑧5/27(木)⑨5/29(土)

参加料 9,500円

記念品 TWIST JAPAN オリジナルTシャツ

必須準備物 筆記用具、運動着、上靴、飲み物

注意事項 ①スクールに関する重要な案内等はメールにて周知いたしますのでお気を付けてください。

②安全に指導を行える人数及び「密」状態を避けることを考え、定員を設けております。そのため、定員を超えた場合は抽選となります。

コロナウイルス対策 毎スクール受付時に必ず「体調確認シート」を提出していただきます。

・着替えは必ず主催者で指定した更衣室、ロビーで行うようにしてください。

・スクール中以外は必ずマスクを着用するようにしてください。

・咳、鼻水、倦怠感、発熱の症状がある場合は参加をご遠慮ください。

・スクール前にコーチの検温、体調確認をいたします。場合によりスクールを中止する場合がありますので予めご了承ください。

・スクール期間中に本人もしくは同居家族に新型コロナウイルスの感染が確認された場合はご報告をお願いいたします。

・新型コロナウイルスの感染状況により急きょ中止する場合がありますので予めご了承ください。

《スクール参加申込方法》

※苫小牧市スポーツ協会ホームページからのお申込みいただけます。

・「苫小牧市スポーツ協会」ホームページにアクセス

・ホームページTOP画面右上「メール」のアイコンをクリック

・「大会・教室・講習会のお申し込み」のバナーをクリック

・必要事項を記入し、「送信する」のバナーをクリック ※必要事項欄に「身長」の記載をお願いいたします。

・申込完了メールが届いたら申込完了！届かない場合は下記連絡先までご連絡ください。

《問い合わせ先》

公益財団法人苫小牧市スポーツ協会 TEL 0144-37-7100 E-mail kyo-situ@tspo.jp 担当：土肥