

水泳指導者・選手 必見!!

高地トレーニング導入に向けた 水泳トレーニングセミナー

2021/12/4⁺~12/5^日

当セミナーは、コーチングの専門家・岩原文彦氏をお招きし、今後高地トレーニングを活用したい指導者や選手を対象に開催します。高地トレーニングの目的や効果、導入方法など、運動生理学の観点から体系的に学び、水中トレーニングを実践していただくことができます。五輪代表選手も高地トレーニングを行った、『GMO アスリートパーク湯の丸』での貴重なセミナーです。日本選手権出場や全国大会を目指す選手およびその指導者の皆様、ぜひご参加ください!

料金

1室2名様以上
19,000円 (税込) /お一人様

1室1名様
20,000円 (税込) /お一人様

(宿泊代、食事代(昼2回、朝・夕1回)、施設使用料、佐久平駅からの送迎を含みます)

募集人数

先着 **30** 名様
最小催行人員 10 名

締切 **11/20⁺**

参加条件

各種全国大会の出場を目指す選手を指導する指導者およびその選手。
選手の対象年齢：高校生以上
・水泳指導者のみでの参加も可能
・水泳指導者一人に対し、選手1~2名程度の帯同も可能



GMO アスリートパーク湯の丸は、首都圏から車や新幹線で約2時間半と、アクセス抜群の長野県東御市にある高地トレーニング施設。標高1735mの湯の丸高原に400mトラックや屋内プール、トレーニングルーム付き宿泊施設、ニッスイ湯の丸アスリート食堂といった施設が揃い、効率的・効果的な高地トレーニングが行えるとして、陸上中長距離及び、水泳の五輪代表選手等が合宿に訪れています。当セミナーでは、高地トレーニングを体系的に学び、実践(体験)していただくことができます。

岩原文彦氏

アテネ五輪・北京五輪で2大会連続2冠を達成したチーム北島のメンバーの一人。泳法分析から運動生理学まで幅広い知識と経験で北島康介氏を金メダルに導いた。現在はコーチング学を専門としており、日本水泳連盟の地域指導者委員会にも所属し、公認水泳コーチ4(旧公認上級水泳コーチ)の資格も有し、現場経験も豊富である。日本体育大学体育学部体育学科に所属する准教授。

- 開催日 2021年12月4日(土)、5日(日)【1泊2日】
- 集合場所 北陸新幹線 佐久平駅改札口前 ※現地係員がお待ちしています。
- 集合日時 2021年12月4日(土) 9時15分
- 参加資格 各種全国大会の出場者や出場を目指す選手の指導者。
水泳指導者一人に対し、選手1~2名程度(マスターズを除く高校生以上の選手)の帯同も可能
※予約確定後にレベル確認のための事前調査票にご回答いただきます。
- ご旅行代金 1室2名以上:19,000円(税込) / お一人様
1室1名:20,000円(税込) / お一人様
(宿泊代、食事代(昼2回、朝・夕各1回)、施設使用料、佐久平駅からの送迎を含みます)※指導料はイベント企画者の負担により実施します。
- 宿泊予定施設 シティオス地蔵・湯の丸ヴィレージ・湯の丸ヴィレージ別館
※宿泊施設は選べません
- 予定運送会社 千曲バス・上田バス・松葉タクシー、他同等クラス
- 募集定員 先着30名(最少催行人員10名)
- 締め切り 11月20日(土)《定員になり次第募集締め切り》
※お申込受付連絡を受け取られてから3日以内にお振込みをお願いします。ご入金を確認できた時点でご予約確定となります。
- 持ち物 参加証(申込書)、着替え(トレーニングウェア等)、スイミング用具一式(水着、キャップ等)、室内トレーニングシューズ、トレーニング用具一式(プルプイ、フィン等)、水泳指導道具(ストップウォッチ等)、防寒着、スノーブーツ等
※合宿施設になりますので各種アメニティ(シャンプー、石鹸、タオル、歯ブラシ等)は各自でご持参ください。

コーチ・スタッフの対策
<ul style="list-style-type: none"> ・日頃の体調管理、マスク着用、手洗い、うがいを徹底して行っています。
お客様へのお願い
<ul style="list-style-type: none"> ・PCR検査の実施、またはワクチン2回接種済みを推奨します。 ・ご旅行前2週間以内に海外渡航歴のある方や2週間以内に体調不良を生じた場合は、参加をご遠慮ください。 ・旅行中の検温、手指消毒、マスク着用にご協力ください。 ・ご旅行中に体調不良を感じた場合は、運営スタッフにお声がけいただき、指示に従ってください。 ・緊急事態宣言が発令された場合、対象地域により参加者の受入れ制限をする場合があります。(対象地域からのご参加はご遠慮いただきます)

高地トレーニング導入に向け水泳トレーニングセミナー スケジュール

1日目<12/4(土)>予定

- 9:15 北陸新幹線 佐久平駅 改札口前集合一送迎バス移動一
- 10:30 オリエンテーション、周辺の施設見学
- 11:30 昼食(ニッスイ湯の丸アスリート食堂)
- 12:30 座学
- 15:00 プール講習
- 18:00 夕食(ニッスイ湯の丸アスリート食堂)
- 19:30 座学(振り返り等、指導者のみ) 21:00 まで

2日目<12/5(日)>予定

- 7:00 朝食(ニッスイ湯の丸アスリート食堂)
- 8:00 プール講習
- 11:30 昼食(ニッスイ湯の丸アスリート食堂)
- 13:30 終了一送迎・バス移動一
- 14:45 北陸新幹線 佐久平駅到着・解散

■参加規約 ※必ずご確認のうえお申込みください。

①私(参加者、以下同じ)は、心疾患・疫病などなく、健康に留意し、十分な体調管理をしてこのセミナーに臨みます。また、傷病、事故、紛失などに対し、自己の責任においてこのセミナーに参加します。②私は、セミナー開催中に主催者よりセミナーの続行に支障があると判断された場合、主催者のセミナー参加中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理・セミナー運営上の指示に従います。③私の家族、親族は、セミナーへの参加を承諾しています。④私は、セミナーの映像・写真・記事・記録など(氏名・年齢・性別・記録・肖像など個人情報並びに肖像権)が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレットなどに報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用権は主催者に属することを承諾します。⑤私は、今セミナーに登録した個人情報を、主催者が次回以降の案内に限り利用することを承諾します。

ご旅行条件書(要約)

この旅行は一般社団法人信州とうみ観光協会(以下「当社」)が企画・実施するものです。この旅行条件は当パンフレットに記載されている条件のほか、当社ホームページに記載している旅行条件書、当社旅行業約款(募集型企画旅行の部)及び別途お渡しする最終行程表によります。●旅行のお申込みおよび契約の成立の時期(1)当社の定めた申込書に必要事項をご記入のうえ、お一人様につき申込金(旅行代金全額)を添えてお申込みください。お申込金は旅行代金、取消料または違約金のそれぞれ一部として取り扱います。(2)ファクシミリ、郵便、電話及びインターネットその他の通信手段による受付を行います。この場合予約の時点で契約は成立しておらず、当社が予約の承諾の旨を通知した翌日から起算して3日以内に申込書の提出と申込金を受領したときに旅行契約が成立します。(3)お申込金(おひとり様)旅行代金に含まれるものは、旅行日程に明示した運送機関の運賃・料金、観光入場料金、添乗員同行の場合はその経費等。これらの費用はお客様の都合により、一部利用されなくても払い戻しはいたしません。●旅行契約成立後、お客様は下記の取消料を支払って旅行契約を解除することができます。旅行開始日の前日から21日前まで:無料、旅行開始日の前日から20日前まで:旅行代金の20%、旅行開始日の前日から7日前まで:旅行代金の30%、旅行開始日の前日:旅行代金の40%、旅行開始当日:旅行代金の50%、旅行開始後の解除又は無連絡不参加:旅行代金の100%●特別補償:お客様が旅行参加中に偶然かつ急激な外来の傷害事故により、その身体または携行品に被られた一定の損害について、当社旅行業約款の特別補償規定で定めるところにより、あらかじめ定める額の死亡補償金、後遺障害補償金、入院見舞金、通院見舞金および携行品損害補償金を支払います。●旅程保証:当社は別途定める契約内容の重要な変更が生じた場合、旅行代金に「規程の率」を乗じた額の変更補償金を支払います。●国内旅行保険(任意加入について):ご旅行において、病気・けがをした場合、多額の治療費、移送費などがかかることがあります。事故の場合加害者への損害賠償請求や賠償金の回収が困難であるのが実情です。これらの治療費、移送費、死亡・後遺障害などを担保するため、お客様自身で国内旅行保険に加入することをお勧めします。●個人情報取り扱いについて(1)お客様からいただく個人情報の取扱については、旅行および当社の各種サービスにのみ利用させていただきます。(2)その他、当社の個人情報の取扱については当社ホームページをご覧ください。●このご旅行条件は2020年4月1日を基準としています。

参加申込書 参加申込書にご記入の上、FAXかホームページの申込みフォームでお申込み下さい。

FAX 0268-62-7702

HP <http://tomikan.jp/>

締切 2021/11/20 必着

氏名	(ふりがな)	種別	指導者 選手	生年月日	性別	同行者(氏名)	同行するコーチ又は選手(有・無)
住所				メール		同行者(氏名)	
連絡先	日中連絡が可能な電話番号をご記入ください			緊急連絡先	氏名		
					電話番号		
所属クラブ 学校名	参加規約・ご旅行条件書をご確認の上、右記に☑をしてください。				<input type="checkbox"/> 確認した	ホームページ	申込フォームのご利用は右記のQRコードからアクセスしてください

※ご予約確定は、入金確認後となります。お申し込み後、信州とうみ観光協会よりお振込口座をご連絡いたします。

イベント企画
(一社)とうみ湯の丸高原スポーツコミッション
〒389-0501
長野県東御市新張湯の丸1272
TEL:090-4127-1750
E-mail:yunomaru1750m@gmail.com

お問合せ・お申込み(旅行企画・実施)
(一社)信州とうみ観光協会 長野県知事登録 第 地域-603号
募集型企画旅行実施可能区域【東御市・上田市・小諸市・佐久市・立科町・嬭志村(群馬県)】
〒389-0516
長野県東御市田中279番地
FAX:0268-62-7702
E-mail:info@tomikan.jp
TEL:0268-62-7701
営業時間9:00~17:00(年末年始のぞく)
※観光案内所は水曜定休
総合旅行業務取扱管理者/須田治男 ツーリズム担当者/山本恵子