



● プログラム参加にあたって（共通理解）

- ※ プログラムは「**8回以上のトレーニング+競技会**」を1セットとし、アスリートはその全てに出席することが基本となっていますが、今期はこの限りではありません。
- ※ アスリートはトレーニング開始時間の**30分前**には着替えを完了して集合のこと。やむを得ず遅刻・欠席の場合は、マネージャーまで必ず連絡すること。また、各トレーニングの前後に**コーチミーティング**を実施する。コーチはトレーニング開始時間の**30分前**には集合すること。
- ※ 今季の各プログラムには、「募集定員」が設定してあります。参加申込者が募集人数を超過した場合は、申し込み完了先着順に参加を受け付けることとします。  
特にアルペンスキープログラムは、開催日ごとに参加者を募集します。詳しくは要項をご確認いただき、必要事項を漏れなく申し込みください。
- ※ ヤングアスリートプログラムは、開催しません。
- ※ 卓球プログラムは、昨年度のメンバーで行うため、今回新たに募集はしません。
- ※ フロアホッケープログラムは、メール等を用いたオンラインでの実施となります。参加者の募集は他のプログラムと同様に行います（募集定員はありません）。
- ※ 各プログラム（競技）ごとにメーリングリストを作成し、プログラムのより円滑な実施に役立ってます。従いまして、事前に登録してあるメールの内容確認をこまめにお願ひします。  
メーリングリストの主な活用方法は下記の通りです。
  - ① プログラムへの参加有無の確認
  - ② プログラムの日程変更（時間や場所の変更など）に伴う案内
  - ③ その他の各種案内また、ホームページでも各種行事の確認は、可能となっております。  
URL <https://www.son-toyama.jp/>
- ※ 日程等の変更については、プログラム実施時に連絡することもあります。
- ※ 感染予防対策として下記の徹底をお願いします。
  - ・会場に来る際にはマスクを着用してください。
  - ・プログラムに参加する時は、プログラム参加カードを必ずHCへ提出してください。
  - ・平熱より1℃以上高い場合は参加しないでください。
  - ・風邪症状等、体調不良がある場合は参加しないでください。
  - ・家族に濃厚接触者や体調不良者がいる場合は参加しないでください。
  - ・他、参加条件やお願いなどは、各プログラムの要項をご確認ください。

## ●スノーシューイングプログラム要項

ヘッドコーチ	中山 正之
サブヘッドコーチ	
マネージャー	
プログラム会場	太閤山ランド（富山県射水市黒河 4774-6） Tel 0766-56-6116 ※積雪状況により変更することがあります
プログラム参加費	1,000円
スケジュール	2021年 1月9日(土)、23日(土)、 2月6日(土)、20日(土)、 3月6日(土)の予定 天候等により変更有。
募集定員	ボランティア・コーチ不足のため、5名までとします。
参加時の服装持ち物	スノーシュー、スキーウェア（雪上で動ける服装）、手袋、スノーシュー（防水のトレッキングシューズ）必須 ゴーグル（サングラス）、ストックは、必要と思われる人は準備。 マスクを着用
その他 注意事項 感染予防対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ対策として、プログラム中マスクの着用、当日体温37度以上の時は参加できません。</li> <li>・1日で、2プログラムを行います。</li> <li>・競技会は、スノーシューを履いて、25M走、50M走、100M走等となります。（雪の状況により中止する事も有ります）</li> <li>・プログラムでは、雪上の野山を散策や、雪上でのゲームなどをします。</li> <li>・初めての方には、SON富山で所有しているスノーシューをお貸しします（個数に限りがあります事前に相談ください。）</li> </ul>

## ●アルペンスキープログラム 要項

代 表	金 山 彰		
ヘッドコーチ	大 角 浩 樹		
サブヘッドコーチ	金 山 彰		
マネージャー	毛 利 祐 子		
プログラム実施日	2021年1月下旬～2月下旬の土曜日 3日		
プログラム会場	極楽坂スキー場 (富山市原55) Tel 076-482-1311		
プログラム参加費	その都度 リフト代 (実費)		
スケジュール	① 1月23日 (土) 10:00～15:00 ② 2月 6日 (土) 10:00～15:00 ③ 2月20日 (土) 10:00～15:00		
プログラムレベル	初級以上のレベル	募 集 定 員	10名
参加時の服装 持 ち 装 物	スキー板、ストック、スキー靴、スキーウェア、手袋、ゴーグル、 帽子 (スキー用ヘルメット着用推奨)、アスリート用ビブス等 (用具は各自で準備ください。問い合わせは、ヘッドコーチまで)		
その他 注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今年度は、新型コロナウイルス感染防止対策として、参加人数、開催回数と曜日、参加回数の制限をします。</li> <li>・参加申込みの際は、参加を希望される開催日を記載して下さい。 (記載例: 参加希望日: 1/23と2/6)</li> <li>・参加申込みは、開催日ごとに先着順に10名とします。</li> <li>・参加回数は、1アスリートにつき2回までとし、原則3回全てのプログラムには参加できないものとします。</li> <li>・参加申込み者が定員10名に満たない開催日については、追加申込みを行い、この場合に限り3回の参加を認めます。</li> <li>・体調不良以外の理由での参加キャンセルは、開催日の前々日17時まで必ず連絡してください。</li> <li>・ミーティング時およびトレーニング時は、マスクもしくはネックウォーマー状のものを常時着用をお願いします。</li> <li>・健康状態把握のため、プログラム参加カードの提出および体温の確認をお願いします。(コーチも体温確認)</li> <li>・新規アスリートとパートナーの参加は、不可とします。</li> <li>・時間に余裕をもって集合してください。</li> </ul> <p>【アスリートの参加条件】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加アスリート1名につき、コーチできるファミリーもしくは、ボランティア1名の帯同をお願いします。</li> <li>・参加アスリートは、補助具(トリスキー、フラフープ、コーチングベルト等)無しで滑走可能で、リフト乗車から下車までサポートを必要としない技術レベルとします。</li> </ul>		

## ●バスケットボールプログラム要項

ヘッドコーチ	本田 智 寛
サブヘッドコーチ	下 条 竜 一
サブヘッドコーチ	山 田 晃 裕
マネージャー	開 和 美
プログラム会場	富山市立柳町小学校体育館 (富山市柳町4-2-26) TEL : (076) 441-2071
プログラム参加費	参加者にその都度実費を徴収します
スケジュール	未定 (1月以降に3~4回の実施を検討しています) 時間 14:00~16:00 競技会 なし
募集定員	20名
参加時の服装 持ち物等	Tシャツ、短パン、トレーニングウェア等、運動に適した服装 内履きシューズ、タオル、水分補給用飲料、着替え バスケットボール (小学生男女5号球、中学生男子・中学生以上女子6号球、高校生以上男子7号球)
その他 注意事項 感染予防対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・募集は既存のアスリートのみとし、新規の受付はしません。</li> <li>・参加者を2グループに分け、前半 (14:00~15:00) と後半 (15:00~16:00) とで別にトレーニングをします。一人のトレーニング時間は1時間となります。</li> <li>・トレーニングでは、ゲームなどの身体接触を伴う活動はしません。シュート練習等の基礎練習が中心になります。</li> <li>・送迎時や待機時のマスク着用を必須とします。</li> <li>・プログラム参加カードで毎日の体温等の確認をします。カードの持参を忘れた場合は、その日のプログラムに参加できません。</li> <li>・トレーニング前と後の手洗いと手指消毒を徹底します。</li> <li>・県内の感染状況によって、プログラムを中止する場合があります。</li> </ul>

## ●フロアホッケープログラム要項

ヘッドコーチ	戸田 武宏
サブヘッドコーチ	北村 満
マネージャー	笹井 美穂
プログラム会場	ー
プログラム参加費	0円
スケジュール	2021年 1月から2週間に1回程度
募集定員	定員なし。
参加時の服装 持ち物	動きやすい服装
その他 注意事項 感染予防対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ対策として、オンラインでプログラムの練習メニューをメールで配信します。</li> <li>・安全に配慮しながら、各自ができるときに、家庭で練習メニューを実施してください。</li> <li>・練習メニューの連絡には、一部 YouTube などを使った動画による配信も含める予定です。</li> </ul> 参考動画 <a href="https://youtu.be/isgCHctQrdU">https://youtu.be/isgCHctQrdU</a>