



● 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。
- ※ アルペンスキープログラムとスノーシューイングプログラムには、「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。
- ※ 卓球プログラムとバスケットボールプログラムは、冬季も夏季プログラムを継続して実施します。夏季に参加しているアスリートはそのまま参加できますので、申し込みは必要ありません。夏季のメンバー以外に、冬季からの追加の参加も受け付けますので、希望する方は申し込みください。
ヤングアスリートプログラムは、今季も実施しません。
- ※ 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	なし。 必要により相談し、徴収することがあります。
スケジュール	2023年1月7日(土)、21日(土)、 2月4日(土)、18日(土)、 3月4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"> ・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。 ・1日で、2プログラムを行います。 ・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） ・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。 ・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。）

●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			
プログラム実施日	2023年1月中旬～2月中旬の土、日曜日 4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 帯同コーチのリフト代 (半額負担)、 参加アスリートリフト代 (実費)		
スケジュール	① 1月15日 (日) 9:30～15:00 ② 1月21日 (土) 10:00～15:00 ③ 1月28日 (土) 10:00～15:00 ④ 2月12日 (日) 9:30～15:00		
プログラムレベル	初級以上のレベル	募 集 定 員	各開催日10名
参加時の服装持 ち	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"> ・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。 ・参加申し込みの際は、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: 1/15 と 1/28) ・参加申し込みは、開催日ごとの先着順に10名とします。 ・参加回数は、1アスリートにつき3回までとし、原則4回全てのプログラムには参加できないものとします。 ・参加申し込みが定員10名に満たない開催日については、追加申し込みを行い、この場合に限り4回の参加を認めます。 ・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。 ・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することとします。 ・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) ・新規アスリートとパートナーの参加は、不可とします。 ・時間に余裕をもって集合してください。 <p>【アスリートの参加条件】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・参加アスリートは、コーチとの接触を極力避けるため、補助具 (トライスキー、フラフープ、コーチングベルト等) なしで滑走可能で、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。 		

●バスケットボールプログラム要項

※夏季プログラムを継続して実施する（途中参加申し込みは可）

ヘッドコーチ	本田 智 寛
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 時間 14:00~16:00 競技会 なし
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"> ・送迎時や待機時のマスク着用を必須とします。 ・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。 ・トレーニング前と後の手洗いと手指消毒を徹底します。 ・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。

●フロアホッケープログラム要項

ヘッドコーチ	北村 満
サブヘッドコーチ	戸田 武宏
サブヘッドコーチ	高緑 千苗
マネージャー	笹井 美穂
プログラム会場	富山市立柳町小体育館 (富山市柳町4丁目2-26) Tel 076-441-2071
プログラム参加費	プログラム初回参加時に1,000円集めます。
スケジュール	未定(1月~3月) 時間 9:30~11:30(9:00集合) 競技会 開催予定(詳細未定)
参加時の服装持ち物	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、グローブ、脛当て、スティック
その他 注意事項 感染予防対策	新型コロナウイルス感染症の発生状況により、オンラインでのプログラム実施となる場合もありますので、予めご了承ください。

●卓球プログラム要項

※夏季プログラムを継続して実施する(途中参加申し込みは可)

ヘッドコーチ	岡田 励
サブヘッドコーチ	中山 育子
マネージャー	
トレーニング会場	富山市立柳町小学校 または 不二越体育館
プログラム参加費	1,000円(状況によっては追加の可能性あり)
スケジュール	月1~2回程度実施
参加時の服装持ち物等	運動ができる格好、卓球用具 (卓球用具を持たない場合は事前に連絡ください。)
その他 注意事項 感染予防対策	参加者数を見て、土曜日と日曜日に分ける場合があります。