

BISA 学生部トレーニング会

日程： 2019年9月12日(木)

会場： 代々木公園 (最寄駅： JR 原宿駅、東京メトロ 明治神宮前)

会費： 無料

講師： 西村 斉 (元 SAJ デモンストレーター)

【戦歴】

1994年 雫石世界選手権メモリアル SL 優勝
1996年 ジュニアオリンピック SL 優勝
1998年 学生チャンピオン GS 優勝・SL 優勝
FIS 宮様杯(北海道手稲) SL 優勝
1999年 インカレ SL 優勝
2001年 全日本スキー技術選手権大会 出場
2006年～2009年 SAJ ナショナルデモンストレーター



台風 15 号千葉県に上陸した直後のトレーニング会

2019年の夏(7月の中旬・下旬)は、梅雨前線が停滞していたので夏空はほとんどなく、曇天続きでした。7月下旬、梅雨が明けたとたん、その後は猛烈な暑さが8月いっぱい続いていました。9月12日に予定していた学生部のトレーニング会が近づいた9/9日、観測史上最強クラスの台風15号が千葉県に上陸、千葉県では屋根が飛んだり、電柱が根こそぎ倒れたり、ゴルフ練習場の鉄柱が民家の上に倒れたりした大きな被害が出ていました。この台風15号の被害が盛んに報道され問題になっている時期でしたが、BISA 学生部のトレーニング会は、東京・代々木公園で西村コーチの指導で行いました。

今年のトレーニングのテーマは

- 1 足の内くるぶしの下部分に荷重を意識した運動
- 2 体幹部を意識した運動

・・・この二つの課題を意識したトレーニングの様子を写真でまとめのてご覧いただき、来るシーズンに役立てて欲しいと思います。



