

東北レベルアップCAMP （座学編）

2023.11.11 秋田県 たざわ湖スキー場

参加の皆様大変お疲れ様でした。

座学からの、用具を使用して体のポジショニング・使い方などをやってみる。

スラックラインや、スケートボードを使用し、バランス感覚を向上させるなど、

オフシーズンもトレーニングの仕方はたくさんあります。

皆さんも、いろいろなものを取り入れ、シーズンまでに準備をしておきましょう。

参加して下さった皆様、本当にありがとうございました。

東北スノーボード協会 教育部



