

2023 年

U6～U12

U14～

低速TRがしっかりと出来るSNOVA、滑走距離がとれるYETIをシーズンインの場所を選択。この時期に必要なポジション構築トレーニング徹底して行います。雪上への移行期であります、雪上TRだけに偏らず合わせてフィジカルTRも並行して行う事が求められます。

10 月		フィジカル&雪上トレーニング		対象	場所
		U14～	U6～U12		
1	日	フィジカルチェック	フィジカルチェック	小学5年～	麻布
2	月				
3	火				
4	水	ナイターフィジカル	ナイターフィジカル	小学5年～	代々木公園
5	木	ナイターストレングス			
6	金				
7	土			小学生～	
8	日	日曜フィジカル	日曜フィジカル	小学生～	神田
9	月	日曜フィジカル	日曜フィジカル	小学生～	代々木公園
10	火				
11	水	ナイターフィジカル	ナイターフィジカル	小学5年～	代々木公園
12	木				
13	金				
14	土				
15	日	日曜フィジカル	日曜フィジカル	小学生～	代々木公園
16	月				
17	火				
18	水				
19	木				
20	金				
21	土	SNOVA	SNOVA	小学生～	新横浜公園 & SNOVA新横浜
22	日	フィジカル&SNOVA	フィジカル&SNOVA	小学生～	新横浜公園 & SNOVA新横浜
23	月				
24	火				
25	水	ナイターフィジカル	ナイターフィジカル	小学5年～	代々木公園
26	木				
27	金				
28	土	YETI 雪上 ナイター	YETI 雪上 ナイター	小学生～	YETI
29	日	YETI 雪上 ナイター	YETI 雪上 ナイター	小学生～	YETI
30	月				
31	火				
		雪上トレーニング	陸上トレーニング		

2023 年

U6～U12	U14～
10月～11月は国内雪上スタート! Gate TRに導入する前の準備段階としてFREE SKIを軸に進めていきます。Kidsは様々な事にトライして身体に身につけていけるようTRします。良い雪も悪い雪もしっかりと滑れるように偏らないフリースキーを	オフ期間にやっぴでたフィジカル/ヒスツホTRの成果を確認しつづかりとFREE SKIで滑り込みます。低速～高速のTRから基本構築をしていきます。10月同様フィジカル&陸上と並行して取り組む

11 月	かぐらレーシングアカデミー		ナイター	外部	大会サポート/引率	
	選手育成TR	一般TR				
1	水					
2	木					
3	金			軽井沢早朝TR①		
4	土			軽井沢早朝TR②		
5	日			軽井沢早朝TR③		
6	月					
7	火					
8	水		YETI			
9	木		YETI			
10	金					
11	土			軽井沢早朝TR④		
12	日			軽井沢早朝TR⑤		
13	月					
14	火					
15	水		YETI			
16	木		YETI			
17	金					
18	土			軽井沢早朝⑥		
19	日			軽井沢早朝⑦ 狭山WE①		
20	月					
21	火					
22	水					
23	木		かぐらOPEN	菅平 FREE TR		
24	金			菅平 FREE TR		
25	土			菅平 FREE TR		
26	日			菅平FREE TR 狭山WE②		
27	月					
28	火					
29	水					
30	木					
		ナイター練習日	外部トレーニングCAMP	RACEサポート	強化トレーニング	

2023 年

U6～U12

U14～

雪が降り緩斜面～急斜面そしてロングコースも滑れるようになる時期。様々なシチュエーションでの練習や、滑走距離をしっかりと稼いでいきます。

かぐらTRに加え外部でのTRも実施。Gate TRも基本から実践まで段階を追って進めていきます。中学高校選手は1月前半の全国予選に照準を合わせレベルアップを図っていきます。

12 月	Kagura		ナイター	外部	大会関係	
	選手育成TR	一般TR				
1 金						
2 土				菅平 FREE TR		
3 日				菅平 FREE TR		
4 月						
5 火						
6 水						
7 木				トレーニング(本州)		
8 金				場所未定		
9 土	かぐら BASIC	かぐら BASIC		かぐら/菅平/志賀候補		
10 日	かぐら BASIC	かぐら BASIC		12/7～12/13		
11 月						
12 火						
13 水						
14 木						
15 金				強化トレーニング(北海道)		
16 土	かぐら BASIC	かぐら BASIC		①ほろたち組 12/15～12/27 (対象/小学生以上) ②TR&FISレース組 12/15～12/29 (対象/高校生大学生)		
17 日	かぐら BASIC	かぐら BASIC				
18 月	リクエスト期間					
19 火	リクエスト期間					
20 水	リクエスト期間					
21 木	リクエスト期間					
22 金	リクエスト期間					
23 土	冬休みCAMP	常設ポール	常設期間開始			FIS阿寒SL
24 日	冬休みCAMP	常設ポール				FIS阿寒SL
25 月	冬休みCAMP	常設ポール				FIS阿寒SL
26 火	冬休みCAMP	常設ポール				
27 水	冬休みCAMP	常設ポール				
28 木	冬休みCAMP	常設ポール			FIS糠平GS	
29 金	冬休みCAMP	常設ポール			FIS糠平GS	
30 土	冬休みCAMP	常設ポール				
31 日	冬休みCAMP	常設ポール		菅平実践トレーニング		
	ナイター練習日	外部実践トレーニングCAMP	RACEサポート	強化トレーニング		

2024 年

U6～U12

U14～

1月以降各月1～2レース程度参加しながら練習ではFREE SKIやショートポールなどを用いてスキーの技術レベルを上げていく。

RACE期に突入、中学高校は予選及び公認レースに参加しながらTR/RACEに臨んでいく。かぐらではみつまた/田代でシチュエーションを変えてレベルアップを目指す。また降雪機の雪(菅平)のTRも並行して行う。

1 月	Kagura		ナイター	外部	大会関係	
	選手育成TR	一般TR				
1 月	冬休みCAMP	常設ポール		菅平実践トレーニング		
2 火	冬休みCAMP	常設ポール				
3 水	冬休みCAMP	常設ポール		石井よませTR	1月前半全国予選期間は状況に応じて行う	
4 木	冬休みCAMP	常設ポール		石井よませTR		
5 金	冬休みCAMP	常設ポール			東京全中予選	
6 土	冬休みCAMP	常設ポール				東京高校予選
7 日	冬休みCAMP	常設ポール				
8 月	冬休みCAMP	常設ポール				東京高校予選
9 火	休講	休講			埼玉中学高校予選	
10 水						
11 木						
12 金					K2 菅平ユース	
13 土	常設ポール	常設ポール	予定			
14 日	常設ポール	常設ポール				
15 月	常設ポール	常設ポール				
16 火	常設ポール	常設ポール			B級群馬GS	
17 水	常設ポール	常設ポール				
18 木	常設ポール	常設ポール			B級群馬SL	
19 金	常設ポール	常設ポール			B級山形SL	B級赤倉妙高SL
20 土	常設ポール	常設ポール	予定	小学生合宿①	B級山形GS	FIS 旭川GS
21 日	常設ポール	常設ポール		小学生合宿①		FIS 旭川GS
22 月	常設ポール	常設ポール				
23 火	常設ポール	常設ポール				
24 水	常設ポール	常設ポール				
25 木	常設ポール	常設ポール				FIS菅平GS/岐阜SL
26 金	常設ポール	常設ポール				FIS菅平GS/岐阜SL
27 土	常設ポール	常設ポール	予定	菅平実践トレーニング	野沢ユース/北関東ユース	FISライザSL/朝里SL
28 日	常設ポール	常設ポール		菅平実践トレーニング	野沢ユース/北関東ユース	FISライザSL/朝里SL
29 月	常設ポール	常設ポール				
30 火	常設ポール	常設ポール			B級関東高校	
31 水	常設ポール	常設ポール			B級関東高校	NC SG(猪苗代)
	ナイター練習日	外部実践トレーニングCAMP	RACEサポート	強化トレーニング		

2024 年

U6~U12

U14~

小学生合宿を1月2月と月1で開催予定。基本に重きを置きながらも実践練習を交えながら経験を積んでいく。RACEも増える時期、RACEの中で学ぶ。

全中/インターハイ/インカレ/国体とシーズンで一番チャンピオンシップレースが多い月。ターゲットレースに合わせてしっかりと照準を合わせていく。

2 月		Kagura		ナイター	外部	大会関係	
		選手育成TR	一般TR				
1	木	常設ポール	常設ポール				
2	金	常設ポール	常設ポール		南関ユース対策(よませ)		
3	土	常設ポール	常設ポール	予定		小学 南関ユースよませ	
4	日	常設ポール	常設ポール				
5	月	休講	休講		リクエスト期間(関東ユース前)		
6	火				リクエスト期間(関東ユース前)	全国中学(野沢)	インターハイ(たいら)
7	水				リクエスト期間(関東ユース前)		
8	木				リクエスト期間(関東ユース前)		
9	金				リクエスト期間(関東ユース前)		
10	土	常設ポール	常設ポール			K1 K2関東ユース II (野沢)	
11	日	常設ポール	常設ポール				
12	月	常設ポール	常設ポール				
13	火	常設ポール	常設ポール				FIS 志賀SG
14	水	常設ポール	常設ポール				FIS 志賀SG
15	木	常設ポール	常設ポール			K2 白馬ユース	インカレ(花輪)
16	金	常設ポール	常設ポール			K2 白馬ユース	インカレ(花輪)
17	土	常設ポール	常設ポール	予定		赤倉ユース	インカレ(花輪)
18	日	常設ポール	常設ポール			赤倉ユース	インカレ(花輪)
19	月	常設ポール	常設ポール			K2菅平SG	
20	火	常設ポール	常設ポール			K2菅平SG	
21	水	常設ポール	常設ポール				
22	木	常設ポール	常設ポール				国民スポーツ大会(赤倉)
23	金	常設ポール	常設ポール		小学生合宿②		国民スポーツ大会(赤倉)
24	土	常設ポール	常設ポール		小学生合宿②	K2全日本Jr SG	国民スポーツ大会(赤倉)
25	日	常設ポール	常設ポール			K2全日本Jr SG	長野NHK杯(小学3~6年)
26	月	常設ポール	常設ポール				
27	火	常設ポール	常設ポール				
28	水	常設ポール	常設ポール				
29	木	常設ポール	常設ポール				B級赤倉妙高GS

ナイター練習日 外部実践トレーニングCAMP RACEサポート 強化トレーニング

2024 年

U6～U12

U14～

3月-
苗場ジャパンカップ JOC。HOMEのMt.苗場での大会は未就学児でも参加できるレース。レースを愉しみながら取り組んでいく。

3月JOC
高校選抜といったチャンピオンシップレースも含め2月同様レース期。参加するレースに合わせての実践練習を行っていきます。また将来全日本さらにその上を目指す選手は!!

3 月	Kagura		ナイター	外部	大会関係
	選手育成TR	一般TR			
1 金	常設ポール	常設ポール			B級赤倉妙高GS
2 土	常設ポール	常設ポール	予定	菅平実践トレーニング	B級かねやまGS
3 日	常設ポール	常設ポール		菅平実践トレーニング	B級かねやまGS
4 月	常設ポール	常設ポール		菅平実践トレーニング	
5 火	常設ポール	常設ポール			
6 水	常設ポール	常設ポール			
7 木	常設ポール	常設ポール			苗場FISユース 高校選抜(志賀)
8 金	常設ポール	常設ポール			苗場FISユース
9 土	常設ポール	常設ポール			B級福島県選手権 B級福島県選手権
10 日	常設ポール	常設ポール			苗場JAPAN CUP
11 月	常設ポール	常設ポール			全日本(阿寒) FIS菅平SL
12 火	常設ポール	常設ポール			全日本(阿寒) FIS菅平SL
13 水	常設ポール	常設ポール			全日本(阿寒)
14 木	常設ポール	常設ポール			全日本(阿寒) FIS朴の木GS
15 金	常設ポール	常設ポール			FIS朴の木GS
16 土	常設ポール	常設ポール			K1K2南関ユース(戸倉) FIS テイネSL
17 日	常設ポール	常設ポール			K1K2南関ユース(戸倉) FIS テイネSL
18 月	常設ポール	常設ポール			B級関東選手権
19 火	常設ポール	常設ポール			K2志賀少年 B級関東選手権
20 水	春休みCAMP	常設ポール			K2志賀少年 FIS阿寒SL
21 木	春休みCAMP	常設ポール			FIS阿寒SL
22 金	春休みCAMP	常設ポール		菅平実践トレーニング(JOC対策)	
23 土	春休みCAMP	常設ポール			FIS糠平GS
24 日	春休みCAMP	常設ポール			FIS糠平GS
25 月	春休みCAMP	常設ポール			
26 火	春休みCAMP	常設ポール			K2 JOC(菅平)
27 水	春休みCAMP	常設ポール			
28 木	春休みCAMP	常設ポール			K1 JOC(菅平) K1K2北関ユース(岩鞍)
29 金	春休みCAMP	常設ポール			K1 JOC(菅平) K1K2北関ユース(岩鞍)
30 土	春休みCAMP	常設ポール			
31 日	春休みCAMP	常設ポール			
ナイター練習日		外部実践トレーニングCAMP	RACEサポート	強化トレーニング	

2024 年

U6～U12

U14～

U6～U12はみつまた/かぐら/田代で様々な環境でGateやコブや悪雪と取り組んでいく。

4月はHS世代はレースを残しますが基本練習を徹底して行っています。かぐらエリアでの早朝練習も交えながら組み立てていきます。かぐらは5月下旬までの営業、かぐらならではのトレーニングを積極的に行っています。

4 月	Kagura		ナイター	特別TR	大会関係
	選手育成TR	一般TR			
1	月	春休みCAMP	常設ポール		
2	火	春休みCAMP	常設ポール		
3	水	春休みCAMP	常設ポール		
4	木	春休みCAMP	常設ポール		
5	金	春休みCAMP	常設ポール		
6	土	春休みCAMP	常設ポール		
7	日	春休みCAMP	常設ポール	常設期間終了	
8	月	リクエスト期間	リクエスト期間		FIS野沢GS
9	火	リクエスト期間	リクエスト期間		FIS野沢GS
10	水	リクエスト期間	リクエスト期間		FIS野沢SL
11	木	リクエスト期間	リクエスト期間		FIS野沢SL
12	金	リクエスト期間	リクエスト期間		
13	土	スプリングBASIC	スプリングBASIC		FIS 新井GS/八幡平SL
14	日	スプリングBASIC	スプリングBASIC		FIS 新井GS/八幡平SL
15	月				
16	火				
17	水				
18	木				
19	金				
20	土	スプリングBASIC	スプリングBASIC	Wzero CUP	
21	日	スプリングBASIC	スプリングBASIC	Wzero CUP	
22	月				B級 甲信越高校SL
23	火				B級 甲信越高校SL
24	水				FIS奥只見SL
25	木				FIS奥只見SL
26	金				
27	土	GWトレーニングCAMP	GW CAMP		
28	日	GWトレーニングCAMP	GW CAMP		
29	月	GWトレーニングCAMP	GW CAMP		
30	火	GWトレーニングCAMP	GW CAMP		
		ナイター練習日	外部実践トレーニングCAMP	RACEサポート	

2024 年

U6～U12

U14～

U6～U12はみつまた/かぐら/田代で様々な環境でGateやコブや悪雪と取り組んでいく。

基本練習を徹底して行っています。かぐらエリアでの早朝練習も文えながら組み立てていきます。かぐらは5月下旬までの営業、かぐらならではのトレーニングを積極的に行っています。マテリアルテストも4月5月は密に行っています

5 月	Kagura		特別	外部	大会サポート/引率	
	選手育成TR	一般TR				
1	水	GWトレーニングCAMP	GW CAMP			
2	木	GWトレーニングCAMP	GW CAMP			
3	金	GWトレーニングCAMP	GW CAMP			
4	土	GWトレーニングCAMP	GW CAMP			
5	日	GWトレーニングCAMP	GW CAMP			
6	月					
7	火					
8	水					
9	木					
10	金					
11	土	FINAL TR				
12	日	FINAL TR		かぐら早朝		
13	月					
14	火					
15	水					
16	木					
17	金					
18	土	FINAL TR				
19	日	FINAL TR		かぐら早朝		
20	月					
21	火					
22	水					
23	木					
24	金					
25	土					
26	日					
27	月					
28	火					
29	水					
30	木					
31	金					

ナイター練習日 外部実践トレーニングCAMP RACEサポート