



Wzero選手育成プログラム TR参加にあたり

チームビルディング “2つの核”



アルペンスキーは個人スポーツではありますが、最終的には1人で選手生活を継続していく事は困難であり、多くの方々のサポートがある事で成り立っていきます。

スキー場/宿舎/レストラン/コーチ/サービスマン/フィジカルトレーナー/スキーショップ/保護者
スポンサー/スキー場に来られる一般のお客様/一緒にトレーニングに臨む仲間

チームに所属する選手1人1人がアルペンスキーに本気で取り組み、誰からも応援されるような選手を目指しましょう。

2. 基本行動指針

3

- 考えて行動する力を身につけよう
- 自立・自律して行動する力を身につけよう

① 元気よく挨拶をする

『おはようございます』挨拶をされて嫌な気分になる人はいません

② 感謝の気持ちを忘れずに

『ありがとうございます』常に支えられていることを忘れずに

③ プラス思考で

良い部分をみつけて、前向きな発言を

④ 自分にチャレンジする

どんなトレーニングでも 意味を見出して力を出し切る。一生懸命取り組む。言い訳をしない。

⑤ コミュニケーションを大切に

関係する方々、みな巻き込む姿勢を持って。指導者をはじめ、やる気にさせる行動を。選手間も時にライバルとして、時に協力し合い。



3. アスリートとしての成長を目指す上で重要な部分

4

目標設定

リラクゼーション
サイキングアップ

イメージ

集中力

ポジティブ

セルフトーク

心理的準備

アスリートとしての階段を上がっていくために、
準備を滞りなく行っていく。

“当たり前前事を、当たり前前に行っていく”

① あいさつ

人間関係を築くうえで基本中の基本である挨拶。

挨拶は自分自身のチャンスを作る事にも繋がるし、道が絶対に開けてくるはずです。

挨拶の『意味』を理解して実行していきましょう。

- スキー場のSTAFFに対して Ex)ロープウェイ/ゴンドラ/リフト乗車の際 昼食の際
- 保護者の方々に対して/COACH、及びSTAFFに対して



また、小/中学生⇔高校生はある程度線引きをします。言葉つかい等に気をつけて下さい。

② 時間厳守

決められた時間に対して行動していきましょう。

1人が遅れてしまうと、その他全員に迷惑をかけてしまいます。

受付時間、集合時間に間に合うようにお越し下さい（9時集合であれば5分前行動は徹底してください）

※体調不良や電車/車などの事情で遅れる場合は可。



③ 身体や物を大切にする

小学生～高校生のスキー場トレーニング時間帯での携帯、タブレットの使用は基本禁止致します。

また、リフト乗車時の使用に関しても一切禁止致します。

集合時～解散時まで厳守をお願い致します。

ポケット内等も破損や紛失の可能性もございますので、バック等にしまって下さい。



4. Wzero Kids/Jr育成プログラム参加選手ルールについて

6

★ Gameの使用に関して

休憩時間を除いて禁止とします。



★ マテリアルの管理移動時/スキーの運搬に関して

スキーバンドは、必ず2本以上つけてください。(ロープウェイ、バス)



★ 朝/夕のコンディションTRを欠かさずに行う。

ストレッチ/ジョギング等、出来る範囲で構いません。

しっかりと身体の準備をして、雪上トレーニングに臨んでください。



● 常に自ら考えて、行動出来るように

- ・COACH/STAFF、または上級生からの指示を“待つだけ”にならないようにしてください。
- ・TRに関してもインスペクション/コース整備/トレーニングを考えて行うようにしてください。
- ・準備や片付け、自分自身何が出来るかを考え行動するようにしてください。
- ・**自ら様々な事を吸収する意識を持ち、臨むようにしてください。**

● リフト乗車時のマナーに注意!!

スキー場には多くの方が来場されています。外部からも指摘が多かった部分です。

列に割り込まない、同乗者に迷惑をかけない、スピードを出して乗り場に近づかないようにしてください。

● レストハウス/無料休憩所の使用の仕方

混雑時の使用については、席を譲る等の配慮をするようにしてください。GAME等は行わないでください。
また、レストランの料理に対して遊ばないように気をつけて下さい。

●宿泊先

7

① あいさつ

『おはようございます』『お疲れ様です』『お休みなさい』

宿の方に対して、コーチに対して、選手同士大会時/合宿時他チームのCOACH等に対してしっかりと挨拶出来ていますか？しっかりと相手に伝わるようなあいさつを心がけましょう。

② 時間厳守

“起床” “コントレ” “MTG” “食事時間” “消灯” ⇒ 時間厳守での行動をお願いします。

＜消灯に関して＞

小学生 21:30 中学生 22:00

上記の時間以降は部屋に入るようにしてください。

※高校生は自身に任せます。

※騒ぐなど、絶対にないようにしてください。

③ 身体や物を大切にする

食事は極力残さないようにしてください。TRの元となる食事です。

バランスよく、全品食べるようにしましょう。

また、補食やおやつ等は“必要最低限”にしてください。

※アレルギー等ある方は事前にお伝えください。



★ TUNE UP

必ず毎日行う習慣を!!

ある程度年代が上がればワクシングだけではなく、エッジの確認も怠らずに。

★ 携帯電話/タブレット/GAME機器の使用について

貴重な連絡手段でもあります。SNSの使用の仕方や消灯時間等TRの妨げになる場合もございます。徹底して管理させてください。

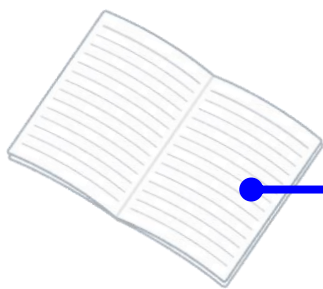
<基本決められた時間/場所での使用>

小学生～中学生 21:00 で、基本COACH/STAFF/宿の方いずれかが預かります。

翌朝、朝食時にお渡し致します。 ※大会時は除きます。

● MTG

“トレーニングノートを必ず毎日書く” 提出してコーチ/STAFFと情報共有しましょう。



- ✓ その日のテーマ(目標)
- ✓ そのテーマに対しての結果
- ✓ 練習内容
- ✓ コーチからのアドバイス
- ✓ 学んだ事 気づいた事
- ✓ 明日(次回)への課題

● 部屋の整理整頓

- ・貴重品の管理、及び自分自身の所持品の管理を徹底しましょう。
- ・宿泊中、そして帰る際は来た時と同じような状態にしましょう。
- ・外出時の消灯。及びストーブの消し忘れ等ないように気をつけて下さい。
- ・室内のごみは、定期的に捨てるようにしてください。

