

■所属先

大阪

■チームトレーニング期間

夏期シーズン

○大阪所属：2024年5月11日（土） or 12日（日）～11月最終週

冬期シーズン

12月下旬 or 1月上旬～4月上旬

※ゲレンデ状況により開始時期、終了時期は前後します。

■トレーニング曜日と時間

Fun1/Fun2/Dreamチーム

土曜日 or 日曜日

Mid/Advanced/Pro/Worldチーム

平日 or 土曜日 or 日曜日

※トレーニング曜日や時間はクラスによって違います。（以下の表をご確認ください）

※万が一お休みされた場合は、違うチーム（クラス）の練習時間にてお振替をお願いします。

Funチームは一番下のクラスの為、上のチームでのお振替となる為、一度担当のコーチへご相談ください

Funチームでのお振替が困難だと判断した場合は一般レッスン（スモール）でお振替を対応させていただきます。

※コーチの都合や天候によって事前にスケジュールを組んでいる日にトレーニングが開催が出来ない場合があります。

その場合は、祝日や別日にお振替をさせていただきます。

WOOT Snowboard team (Jr.team & Pro team)

@大阪KINGS WOOT team用

■チーム (クラス) による時間割

認識いただきたいこと	チーム分けを行ってはいませんが、個々の得意を伸ばしたり、苦手を強化したりと、トレーニング内容はパーソナルとなる。
------------	--

チーム	コーチ	曜日	時間		備考①	備考②	目標	優先順位
Fun 1	相澤	日	①08:30-11:00	毎週 or 隔週	楽しくを第一には変わりなく。隔週や1セッションで物足りない方は、毎週の選択も可能。また、2セッション目の一般レッスンも上手にご利用ください。	楽しくも基礎に忠実に。5か月間で基盤を作っていく。※ボードのコントロール性を上げる。(ボードをしならせたり、振じったりと、自由にボードを扱えるようになること。) アプローチ滑走レベル、テイクオフ動作のタイミングを習得。	・ユーストライアウト通過。 ・JSBA地区大会のコースを目標のトリックで完走する。(ジュニア) ・ジュニアで表彰台	1
Fun 2	相澤	土	①11:30-14:00	第1週目 & 第3週目	楽しくを第一には変わりなく。1セッションで物足りない方は、第2・第3セッションの一般レッスンも上手にご利用ください。	楽しくも基礎に忠実に。5か月間で基盤を作っていく。※ボードのコントロール性を上げる。(ボードをしならせたり、振じったりと、自由にボードを扱えるようになること。) アプローチ滑走レベル、テイクオフ動作のタイミングを習得。	・ユーストライアウト通過。 ・JSBA地区大会のコースを目標のトリックで完走する。(ジュニア) ・ジュニアで表彰台	1
Dream	相澤	日	②11:30-14:00	毎週 or 隔週	練習させたいキッカーによっては、上のクラスでトレーニングも積んでいく場合もある。	4ヶ月間で基盤を作り上げる。※アプローチでズレないライン取りと、力強いテイクオフを習得。習得出来そうなトリックに近づいた場合は、そのトリックの取得と、一つ上のトリックの練習も初めていく。※レールトリックの習得に向けてBOX上で自由に動ける状態を作る。	・ユーストライアウト通過。 ・JSBA地区大会コースを目標トリックで完走(ジュニアor一般) ・ジュニアで表彰台	1 2
			③14:30-17:00					
Mid	西村	月	②14:30-17:00	月4日 (8コマ) 推奨 ※これ以上も可能	隔週参加も可能だが毎週で強化したい	3ヶ月間で徹底的にベースの再構築を。※アプローチでズレないライン取りを習得。安定したアプローチから繋がる、キレのある動作を習得していく。また、力の伝え方、軸の理解を深めながら、理想的な軸を習得していく。※レールトリックの習得強化！新トリック習得のためにBOX上で自由に動ける状態を作る。	・JSBA地区大会入賞 (一般) ・JSBA全日本出場 (一般) ・JSBA全日本入賞 (一般) ・SAJ全日本ジュニア選手権各カテゴリーにて予選通過	1 2 3 4
			③17:30-20:00					
			②14:30-17:00					
			③17:30-20:00					
			①08:30-11:00					
Advanced	西村	月	②14:30-17:00	月4日 (8コマ) 推奨 ※これ以上も可能	隔週参加も可能だが強化したいチーム	前半2ヶ月間で徹底的にベースの再構築を。※アプローチでズレないライン取りを習得。力の伝え方、軸の理解を深める。理想的な軸を覚えた選手は技を打ち込み身体に染み込ませていく。	・JSBA地区大会表彰台 (一般) ・JSBA全日本入賞 (一般) ・PSAプロ入賞 ・JSBA公認プロ資格獲得 ・SAJ全日本ジュニア選手権各目各カテゴリーにて入賞	2 3 4 1 5
			③17:30-20:00					
			②14:30-17:00					
			③17:30-20:00					
			①08:30-11:00					
Pro	西村	月	②14:30-17:00	月4日 (8コマ) 推奨 ※これ以上も可能	技術習得ももちろんですが、大会という場でも何事にも動じないメンタル面を強化する為に、レッスン数を増やすこともオススメです。	○メンタル面：1本で決めるイメージ力と強さを習得。1本目のミス後の修正力向上。※追い込まれながらのトレーニングで更に高める。 ○スキル面：大事な場面でミスを誘発しないための細かいトレーニングを行う。習得後は無意識的に美しいアプローチとテイクオフが実現出来、ミスの少ないトリックへと結びつく。また、急なトリックの変更に対して、瞬時に身体動作が出来るようにする。イメージ時間を短縮させる。	・国内外FIS戦ファイナル進出・入賞 ・ジュニアワールドカップ出場種獲得・出場・入賞 ・ワールドルーキーアーズファイナルズ出場・入賞 ・PSAプロ入賞 ※各大会、年齢による出場の不可がある。	1 2 3 4
			③17:30-20:00					
			②14:30-17:00					
			③17:30-20:00					
			②14:30-17:00					
			③17:30-20:00					
			(日) ①08:30-11:00					
(日) ②11:30-14:00								
World	西村	月	②14:30-17:00	選手スケジュールと調整	選手スケジュールと調整	○メンタル面：1本で決めるイメージ力と強さを習得。1本目のミス後の修正力向上。※追い込まれながらのトレーニングで更に高める。 ○スキル面：大事な場面でミスを誘発しないための細かいトレーニングを行う。習得後は無意識的に美しいアプローチとテイクオフが実現出来、ミスの少ないトリックへと結びつく。また、急なトリックの変更に対して、瞬時に身体動作が出来るようにする。イメージ時間を短縮させる。	・ワールドカップ入賞 ・2026 オリンピック出場 ・X-GAMES出場	1 2 2
			③17:30-20:00					
			②14:30-17:00					
			③17:30-20:00					
			②14:30-17:00					
			③17:30-20:00					
			(日) ①08:30-11:00					
(日) ②11:30-14:00								

※レベル Fun < Dream < Mid < Advanced < Pro < World

オプションジブトレーニング

BOX	西村	日	③14:30-16:00	第1週目 & 第3週目	シーズン中レールを中心にトレーニングを積めるように、ベースを高めることと、アイテムの捉え方と板の踏み方を習得する。	ジブアイテム上で自由に体を動かせるようになる。今後、塩ビレールや鉄のレールへ安心してトライするためのベースを習得することを目的とする。
塩ビレール	西村	日	③14:30-16:00	第2週目 & 第4週目	サイドインのアイテムへの捉え方に慣れる。また、大会で自ら進んでレールを選択できるようにアイテムへの恐怖心を取ることが最優先。	これからレールに挑戦したい方や、大会で得点を出せるように、且つ、自信をもって使えるトリックの習得を目的とする。

■参加資格

・5歳～18歳

※18歳までにTeamに所属していたメンバーは18歳以降も所属可能

・スモールキッカーを転げずに滑走可能な方

■レッスン日までをお願いしたいこと

①、チーム員規約（ご新規様・継続者様 共に必要）

②、チームアンケート（ご新規様・継続者様 共に必要）

③、レッスンノート（Fun1/Fun2/Dream ※小学生まで提出必要とする）

※Fun1/Fun2チームはノートを用意していただき、毎回練習時に持参するようにお願いします。

自主練後、レッスン後にノートにメモを取り、次回のレッスン開始前に受付カウンターへご提出下さい。

※その他チームは、振り返りが出来る様に”ノート”や”スマホのメモ”、を取るように取り組みましょう。

★ファイルダウンロード方法

※WOOT SNOWBOARD PARK SCHOOLホームページ → WOOT Jr.snowboarding team → Jr.team@大阪KINGS

のページから上記書類①、②の2つをダウンロードいただき、ご記入後、レッスン日当日にスクールカウンターまでお持ちください。

■トレーニング頻度とお月謝

月4回（毎週）トレーニング		
	トレーニング時間	お月謝
毎週1セッション（4コマ）	135min	¥15,000
毎週2セッション（8コマ）	270min	¥22,000
月2回（隔週）トレーニング		
	トレーニング時間	お月謝
隔週1セッション（2コマ）	135min	¥12,000
隔週2セッション（4コマ）	270min	¥15,000
オプションジブトレーニング（隔週）		
	トレーニング時間	お月謝
塩ビレール	1.5h	隔週¥6,500
BOX	1.5h	隔週¥6,500

※その他、施設の滑走料、レンタル料は別途必要です。

135min=1セッションレッスン

270min=2セッションレッスン

※スポーツ教室としての取り組み方を見直し、毎セッション必ず途中で10分～15分の休憩を挟みます。

※クラスによって1回のレッスンは1セッションのみのクラス、

1回のレッスンは2セッション受講可能なクラスがあります。

※毎月、前月の最終週レッスン（お月謝お支払い）時までには翌月分のレッスンを毎週にするか？隔週にするか？

また、1セッションか2セッションか？をお決めいただきお月謝お支払い時にお伝え下さい。

★新規ご加入の皆様は、事前に上記のどの練習頻度にされるかをお伝えください。途中変更可能です。

■初回レッスン日当日にすること ※レッスン前までに

- ・規約用紙の提出
- ・アンケート用紙提出
- ・お月謝のお支払い (5月分) **※お釣りが出ないようにお願いいたします。**

ご注意) 6月分のお月謝について

5月最終週のトレーニングに参加できない方は、初回トレーニング時、もしくは月末に翌月分のお月謝のお支払いをお願いいたします。

※5月度の不足1回分は別の月に開催しますので、1ヶ月分をお支払いください。

※カレンダーにてご確認ください。

■初回レッスン時にスクールから受け取るもの

- ・お月謝袋 (Fun1/Fun2/Dreamのみ)
 - ※5月分のお預かり印を押したものをお渡しします。
 - ※お月謝袋は領収書の代わりとなりますので大切に保管ください。
 - ※途中からのご参加の方は、初回月分のお月謝をお支払いいただいた際にお月謝袋をお渡しいたします。
 - ※Mid/Advanced/Pro/Worldチームは、今季より回数券制度と致します。
 - ・1回2セッション (2コマ) ×2週分の計4回券を最低条件と致します。これ以上受講希望の方は、8回券をご購入ください。※料金は、お月謝の金額と同額です。

■優遇 (一般レッスン、特別レッスン、合宿、CAMPなど)

通年参加の方

夏期シーズン	チームメンバー特別料金にて参加可能
冬期シーズン	チームメンバー特別料金にて参加可能

※優遇は予告なく変更となる場合がございます。

通年参加者以外

夏期シーズン	なし ※一般料金と同額
冬期シーズン	なし ※一般料金と同額

■体験レッスン

対象レベルのチーム (クラス) にて体験レッスンにご参加いただけます。

費用	¥5,000 1レッスン
----	--------------

※レベル差などによりレッスン時間の半分に満たず体験を終えられた方は全額ご返金させていただきます。

※インスタグラムのスクールアカウントまでDMまたは、wootsnowboardparkschool@gmail.com までご連絡をお願いいたします。

■WOOT Snowboard team(Pro & Jr.)募集期間

随時募集をしておりますが、定員に達し次第締め切りいたします。

※チーム (クラス) により定員数は異なります。

■新規ご加入の方のお申込

※WOOT Instagramのフィード投稿をご確認の上お申し込みください。