

第26回オレゴンサマーキャンプ



- 全国大会や公認大会を目指す選手が成果をあげている歴史あるキャンプ！
- 晴天率が高い！98%晴れのマウントフッド
- タイムアップ確実！ ビッグチェンジ！
- スキーに必要な巧緻性・バランス感覚・調整力&メンタル面強化迄、指導致します総合的レベルアップキャンプ！



目標

快適なコンドミニアム生活



- 日本から近い！ 8時間30分 ポートランド空港から約1時間！
- 16人宿泊 (バスタブ×3. 5. トレイ4)
- 車で7分→スキー場迄すぐ！
- 日本食中心の食事や洗濯！
- お母さん代わりの眞理子さんが、選手をお世話！するので「安心！」

基本スケジュール

- 早朝5:30起床&コントレ 7:00～9:00 ベーシック練習
- 9:00～9:30 サンドイッチ&お菓子
- 9:30～12:30 GSLoRSL
- 13:00 昼食
- 13:40 勉強タイム & 睡眠
- 16:00～18:30 楽しくためになる アメリカ式 陸上トレーニング (ドライランドアクティビティ) 夜9時迄明るいので充実した練習が可能！
- 19:00 夕食
- 19:50 自由時間
- 21:30 消灯

英会話！ 一緒に食事 & 寿司パーティー



- 英会話教室！…同宿のクリスコーチから「生きた英語を学べます！」毎日、自然にネイティブ英会話が身につきます！最初はマクドナルドから、ビタミン、バイスクル等の違いを「英英」で説明！
- 外人に対する違和感やコンプレックスが無くなる！この体験が日本人には一番必要！ そこが「ツアーワークの違い！」自然にボディーランゲッジで仲良くなれるノウハウを学べます。
- それが英語を学ぶ為の「一生の宝！」

練習内容



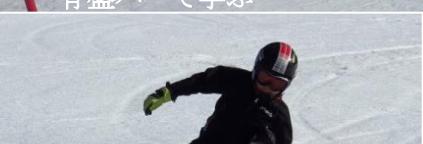
□世界の基本ベーシック
骨盤バーで学ぶ



□マキシマムとウェッヂ型の練習



美味しい！ビッグステーキ



□広大なバーンで内傾角
と鋭いエッジングを学ぶ



□小3の素晴らしいフォーム！



□Aフォーム練習



□内腰が雪面
に着く！ワール
ドカップ選手の
コツ！





□ウインドサーフィンで
バランス感覚養成！
モデル 悠佳コーチ



□アメリカンメソッドは、日本と違い色々なスポーツを
楽しく行い、スキー上達に繋げます！だから速い！



□買い物天国！消費税が無い！
アメリカ限定ワンピー・スキーワード類！アダルトは、コーチ・トミー等も 70~80%オフ で超安い！

