

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ト
□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

快適なコンドミニウム生活



□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、トイレ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 サントイッチ&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ー)
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、バイスクリル等の違いを「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「ツアーとの違い！」
自然にボディラングエ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ジ型の練習



□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



□力強い！

□内腰が雪面
に着く！ワール
ドカップ選手の



美味しい！ビッグステーキ





□インラインスケートで
肩と骨盤のレベル習得



□ウィンドサーフィンで
バランス感覚養成！
モデル 悠佳コーチ



□ロッククライミングで
ボディーバランスと
スタートでの冷静さを習得



□アンギュレーション
と内腰のリード習得



□フットワークと膝の絞りを習得！
初めてでも試合が出来る！



□美しい湖で
「スイミング&ジョギング」



□ラフティングで、上半身のトレーニング



□バンジージャンプで
勇気と決断力を養おう

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

□ジェットボートはスリル満点



□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、スキー上達に繋がります！だから速い！