



# AC NAGANO PARCEIRO Ice Hockey

## アイスホッケーチーム メンバー大募集

サッカーのJリーグ入りを目指すAC長野パルセイロは、長野におけるスポーツの核として豊かな地域スポーツ文化を育むとともに、青少年の健全育成や地域社会の活性化に寄与し、地域に密着し愛されるクラブを目指しています。

2008年より、長野の冬の代表スポーツであるアイスホッケーチームをこのクラブの中に設立し、総合的スポーツクラブへの一歩を踏み出しました。

現在、アイスホッケーチームのメンバーを募集しております。

少しでもアイスホッケーに興味をお持ちでしたら、是非体験にいらしてください。

学年や経験は一切関係ありません。一緒にアイスホッケーを楽しみましょう。

### 募集カテゴリー

- ・小学生 低学年 小学3年生以下（未就学児含む）  
高学年 小学4年生～小学6年生
- ・中学生 中学1年生～中学3年生
- ・高校生 高校1年生～高校3年生

### 年会費

- ・未就学児 5千円／年
- ・小学校 5万円／年（前期2.5万円 後期2.5万円）
- ・中学生 10万円／年（前期5万円 後期5万円）
- ・高校生 5万円／年（前期2.5万円 後期2.5万円）

先着10名様まで

2010-2011シーズン

年会費無料

受付中!

※1 競技大会、合宿等の際は交通費及び宿泊費が別途必要になります。

※2 入会金もしくは、それらに準ずる費用はありません。

### その他

- ・試合用のユニフォームはチームより貸与いたします。
- ・貸出用の防具あります。（事前申込みが必要です）
- ・体験練習は無料です。（回数制限はありません）
- ・スポーツ傷害保険は全員加入します。

### ホッケー体験実施日（どなたでもご参加いただけます）

11月16日（火曜日）	20：15～21：45	エムウェーブ
23日（火曜日）	7：15～8：45	エムウェーブ
27日（土曜日）	9：00～10：30	エムウェーブ

体験希望・入部希望・その他お問い合わせは、お気軽に事務局まで

チーム事務局（担当：村上）

〒380-0815 長野市鶴賀田町2396-1 T Mビル301

Tel026-238-2368 Fax026-238-2369 E-mail icehockey@parceiro.jp



# AC NAGANO PARCEIRO



## AC長野パルセイロアイスホッケーチーム 育成プログラム

1. 経験豊富なコーチ陣による指導
2. アイスホッケーの技術と戦略を明確にしたトレーニングプログラム
3. それぞれの選手が潜在能力の頂点に到達できるサポート体制

テーマ	具体的な指導内容
Step 1 アイスホッケーの基礎知識	スティック：長さ・テープの巻き方・選び方など スケート：エッジとは・紐の結び方・選び方など 防具：正しい装着・選び方など
Step 2 スケーティング	エッジコントロール スタートダッシュ&ストップ ターン バックスケーティング
Step 3 パックコントロール	パス練習 シューティング ドリブル
Step 4 能力開発プログラム	オフェンス技術 ディフェンス技術 状況判断能力
Step 5 ゲーム戦術指導	オフェンス概念 ディフェンス概念 状況判断概念
Step 6 コンディション強化プログラム	陸上トレーニング強化プログラム 氷上トレーニング強化プログラム 強化合宿（氷上・陸上） 試合

### 年間スケジュール

- ・ 4月中旬～5月中旬：シーズンオフ
- ・ 5月下旬～7月：陸上・氷上練習、大会参加（体育館・事務局・県内・東伏見・他）
- ・ 8月：氷上練習、合宿練習（軽井沢・岡谷・北海道・他）
- ・ 9月～10月：氷上・陸上練習（軽井沢・岡谷・体育館・事務局・他）
- ・ 11月～4月上旬：氷上練習、大会参加（長野県内・県外・他）

### チームスタッフ

チーム代表	室賀 豊
中学生監督	多田 勝哉
小学生監督	橋詰 洋一
総合コーチ	運上 一美
チームマネージャー	伴野 節男
チーム事務局	村上 陽子

