

# 2026ばんけいトレーニング

## 1月29日迄のコースオープン時間

1月20日～29日

★1/22日はAMのみオープン・ナイターもクローズとします。

 <b>AM</b>	9:30	～		コース整備	アウトサイドのスリップを沢山行うこと
	9:45	～	10:30	<b>トレーニング時間</b>	当面エア練習のハイク登坂は禁止にする
	10:30	～	10:45	コーススリップ	アウトサイドのスリップを沢山行うこと
	10:45	～	11:30	<b>トレーニング時間</b>	当面エア練習のハイク登坂は禁止にする
	11:30	～	11:45	コース整備	地面露出力所には全て水を投入すること
<b>PM</b>	13:00	～		スリップ・整備	アウトサイド・コースネット付近をスリップする
	13:15	～	14:00	<b>トレーニング時間</b>	当面エア練習のハイク登坂は禁止にする
	14:00	～	14:15	スリップ・整備	アウトサイド・コースネット付近をスリップする
	14:15	～	15:00	<b>トレーニング時間</b>	トレーニング後は、1-2nd共にチョップするように
<b>NIGHTER</b>	18:15	～	18:30	スリップ・整備	アウトサイド・コースネット付近をスリップする
	18:30	～	19:30	<b>トレーニング時間</b>	15分前後は整備時間とする
	19:30	～	19:45	スリップ・整備	アウトサイド・コースネット付近をスリップする

☆エア練習を行いたい者は、ボトム付近のキッカーで行うこと

・アウトサイドスリップとはコブの外から内側に雪を押し込むようにスリップする事を心がける

☆1月29日の午後とナイターは、大会準備作業の為コースクローズ

☆コース整備やトレーニング時間が守れない者が現れたら、全選手のトレーニングを短縮又は中止します。 (途中の時間練習に入るなどは認めない) 又は、そのチーム全員の練習を禁止する

★2月7-8日にブルーサイドのテーブル及び4ライン目を作ります。普段からそれに向けて雪を入れて下さい。

大会期間中のナイター練習は禁止です。

◆月曜は全面コースクローズ ■ボトム付近のエア台は常時解放する。但、必ずキッカーの修復及び着地面の雪入れを行うこと。水入れタンク等持参すること。

2026年1月12日 月曜日

**TEAM BANKEI**

監督 工藤哲史

☆1月20日以降の時間帯は積雪状態を判断し発表する