

2015 中国ブロック夏季ジュニア・U23 強化キャンプ開催要項

このキャンプでは今年、来年の大会に向けて、中国地区の選手たちが集い、選手としての高い意識を共有し、競技を楽しみながら競技力、精神力の向上を図ることを目的とする。

- 1、目的：競技力、精神力の向上と人としての成長を目指す
- 2、開催期間：平成 27 年 8 月 9 日（日）～8 月 12 日（水）3 泊 4 日
- 3、宿泊場所：瑞穂ハイランド「ラフレス」
〒697-0631 島根県邑智郡邑南町市木 5937-1（瑞穂インターより車 3 分）
- 4、主催主管：JTU 中国ブロック協議会
- 5、後援：島根県トライアスロン協会
- 6、協力：瑞穂ハイランド
- 7、対象選手：平成 27 年 4 月現在、中学・高校生・大学生又は一般の 23 歳以下で向上心のある選手
定員 30 名
- 8、参加費：23,500 円 3 泊 4 日（宿泊、食事、補食、国内旅行保険、施設使用料等）
※全日程参加者を優先しますが、短期間での参加希望の場合はご相談ください
- 9、集合場所：瑞穂ハイランド「ラフレス」 **9:30 集合**
※高速バス広島～浜田便（瑞穂 IC 下車）でお越しの場合は IC まで送迎いたします
- 10、練習場所：スイム：邑南町青少年旅行村内 50m 屋外プール又は市木小学校 25m 屋外プール（予定）
<http://www.mizuho-style.com/syukuhaku/ryokoumura01.html>
バイク：宿泊施設周辺（邑南町、浜田市、北広島町）の道路
ラン：瑞穂ハイランド山頂ゾーン（標高 1200m）を主に利用
<http://www.mizuhohighland.com/>
- 11、指導者：小原 工（JTU コーチ委員・中国ブロック強化担当・日体協認定トライアスロン指導員）
母里 充（ITU 公認コーチ・ITU 公認ファシリテーター・JTU 指導者養成委員）
小原千絵（日本体育協会認定トライアスロン指導員・JTU 中級指導者）
長崎隼太（日本体育協会トライアスロン指導員・JTU 中級指導者・メカニック）
- 12、日程（調整中）
 - 8/9（日）
 - 9:30 ラフレス集合（各自保護者、各県関係者送迎）：集合者からバイクチェック
 - 9:40 全体ミーティング
 - 10:00 基礎トレーニング 実走（市木周辺）
 - 12:30 昼食
 - 14:30 ゴンドラ乗車（ハイランド山頂へ）
 - 14:45 ラン（ハイランド山頂）
 - 15:45 ゴンドラ乗車（バレーサイドへ下山）
 - 16:00 プールへ移動（ハイランドバス）
 - 16:40 スイム（旅行村プール）
 - 17:40 宿舎（ラフレス）へ移動
 - 18:30 夕食
 - 19:30 全体ミーティング
 - 20:30 フリー
 - 21:30 就寝
 - 8/10（月）
 - 5:30 起床（軽食）
 - 5:45 プールへ移動（ハイランドバス）
 - 6:15 スイム（旅行村プール）
 - 8:15 朝食
 - 9:50 バイク（市木～瑞穂周辺）
 - 12:30 昼食

15:00 ラン (ハイランド山頂)
18:30 夕食
19:30 全体ミーティング
20:00 フリー
21:30 就寝

8/11 (火) 5:30 起床 (軽食)
5:45 市木小プールへ移動 (ジョグ)
6:00 スイム (市木小プール)
7:30 スイム終了
8:00 朝食
9:50 バイク (市木～瑞穂周辺)
12:30 昼食
15:00 ラン (ハイランド山頂)
18:30 夕食
19:30 全体ミーティング
20:00 フリー
21:30 就寝

8/12 (水) 5:30 起床 (軽食)
5:45 市木小プールへ移動 (ジョグ)
6:00 スイム (市木小プール)
7:30 スイム終了
8:00 朝食
10:30 バイク&デュアスロン (市木周辺)
12:00 終了
12:30 昼食
13:00 全体ミーティング
13:30 片付け・清掃、解散

13、申込方法 参加希望の方は、申込書に必要事項をご記入の上、7月29日(水)までに、以下の住所まで郵送又はメール、faxにてお申し込みください。
参加費は初日集合時に徴収いたします。

お申込み・問合せ先 鳥取県トライアスロン協会
〒683-0805 鳥取県米子市西福原 7-11-15
TEL&Fax 0859-21-1445
E-mail obara.efforts.infinity@gmail.com & CC mori@morinoc.com
担当責任者 小原 工 宛 連絡先 090-9501-0091 team_efforts2009@docomo.ne.jp