

2016 中国ブロック春期強化キャンプ開催要項

このキャンプはそれぞれが目標とする大会や夢に向けて中国地区の選手たちが集まり、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の向上を図るとともに人としての成長を目指すことを目的とする。

- 1、目的：競技力向上と人としての成長を目指す
- 2、開催期間：平成 28 年 3 月 27 日（日）～3 月 30 日（日）3 泊 4 日
- 3、宿泊場所：ビジネス旅館さつま 〒683-0804 米子市米原 9 丁目 5-37 TEL0859-34-5522
- 4、主催主管：JTU 中国ブロック協議会
- 5、後援：鳥取県トライアスロン協会
- 6、協力：(株) パジヤスポーツ・鳥取県営米子屋内プール
- 7、対象選手：平成 28 年 4 月現在、中学・高校生、U23、国体を目指す選手で向上心のある選手 定員 30 名
- 8、参加費：ジュニア 23,000 円 U23 24,000 円 国体を目指す選手 26,000 円
3 泊 4 日（宿泊、食事、国内旅行傷害保険、施設使用料など含む）
- 9、集合場所：ビジネス旅館さつま <http://www6.ocn.ne.jp/~satsuma/> **16：00 集合**
- 10、指導者：小原 工（JTU コーチ委員・中国ブロック強化担当・チームエフォーツヘッドコーチ）
母里 充（ITU 公認コーチ、ITU ファシリテーター・JTU 指導者養成委員）
小原千絵（日本体育協会公認トライアスロン指導員・日本コアコンディショニング協会指導者）
長崎隼太（日本体育協会公認トライアスロン指導員・トリスマイル代表・バイクメカニック）

11、日程（予定）

- | | | |
|-------------|-------------|--------------------------------|
| 3 月 27 日（日） | 16：00～ | ビジネス旅館さつま集合・簡単にミーティング |
| | 16：15～17：45 | バイク練習 1 基礎&テクニック |
| | 18：00～19：00 | 片づけ、入浴等 |
| | 19：00～ | 夕食 |
| | 20：00～21：00 | 講義 1 終了後、学習等 |
| 3 月 28 日（月） | 6：30～8：00 | スイム練習 1（PAJA スポーツ） |
| | 8：30～ | 朝食 |
| | 10：00～12：00 | バイク練習 2 グループライド（回転）・スキル&テクニック |
| | 12：00～ | 昼食 |
| | 14：30～17：00 | ラン練習 2 ドリル+スキル&テクニック（陸上競技場） |
| | 18：30～ | 夕食 |
| | 19：30～20：30 | 講義 2 終了後、学習等 |
| 3 月 29 日（火） | 6：30～8：00 | スイム練習 2（米子屋内プール） |
| | 8：30～ | 朝食 |
| | 10：30～13：30 | ラン&バイク練習 スプリントデュアスロンセット&トランジット |
| | 14：00～ | 昼食 |
| | 19：00～ | 夕食 ミーティング 終了後、学習 |
| 3 月 30 日（水） | 6：30～8：00 | スイム練習 3（PAJA スポーツ） |
| | 8：30～ | 朝食 |
| | 10：00～12：00 | バイク練習 3 集団走ドラフティング 30～40km |
| | 12：30～ | 昼食 終了後 ミーティングの後、解散 |
- 12、申込方法 参加希望の方は、申込・誓約書に必要事項をご記入の上、3 月 14 日（月）までに、下記まで郵送にてお申し込みください。参加費は初日集合時に徴収します。

◎お申込み・問合せ先

〒683-0805 鳥取県米子市西福原 7-11-15 NPO 法人皆生スポーツアカデミー事務所内
「中国ブロック春季強化キャンプ」係まで TEL&Fax 0859-21-1445
E-mail info@tottori-ta.com CCにて tchey-obra@sea.plala.or.jp
担当責任者 小原 工 連絡先 090-9501-0091