

## 中国ブロック春季ジュニア強化合宿 兼 指導者のためのコーチング研修

目的：中国ブロックにおけるジュニア選手強化及び指導者の資質向上をはかる。

日程：平成28年3月27日（日）～30日（水）3泊4日

場所：鳥取県米子市周辺のトレーニング施設・コース

宿泊：「ビジネス旅館さつま」

費用：26,000円（宿泊・食事3食・国内旅行保険等）

指導：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（JTU指導者養成委員、ITU公認コーチ・ITU公認ファシリテーター）

小原千絵（日本体育協会公認トライアスロン指導員）

申込み：氏名、年齢、住所、連絡先（携帯番号・メールアドレス）、加盟団体、取得済みの指導者資格を明記のうえ、[tchey-obara@sea.plala.or.jp](mailto:tchey-obara@sea.plala.or.jp) と [mori@morinoc.com](mailto:mori@morinoc.com) まで申込み

対象：JTU指導者（初級・中級資格保有者）5名

中国ブロック内を優先するが人数に余裕がある場合は他からの参加も可（要問い合わせ）。なお、参加選手数によっては定員に達しない時でも募集を打ち切る時がある。全日程参加者を優先しますが、2泊3日での参加希望の場合はご相談下さい。

内容：コーチング研修

- ・アシスタントコーチとして強化合宿参加選手の指導（スイム、バイク、ラン等）について研修する。
- ・コーチングの理論や実践法について研修する。
- ・異なる団体に所属する選手、異なる実力の選手が参加する合宿運営について研修する。

実施要領：

- ・事前に合宿の到達目標を提示するので、自分の取り組み方を考えておく。
- ・スイム、バイク、ラン、トランジションなどアシスタントコーチとしての担当を決めて選手指導を考える。
- ・毎日のコーチミーティングで講評などを行うほか、選手研修に合わせ理論研修を行う。

コーチング理論研修（例：その他はリクエストに応じて実施する場合がある）

- ・トレーニングの期分けとトレーニング適応
- ・選手の能力測定とデータの活用
- ・その他（スポーツ栄養、スポーツ生理学など）

スケジュール（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&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

以上