

2017 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 29 年 3 月 26 日（日）～3 月 29 日（水）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) パジャスポーツ・米子市皆生市民プール
- 7、対象選手：平成 29 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 U15 リーダー・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・トライスマイル代表・バイクメカニック）

※「アシスタントコーチ募集」対象は中国ブロックのみで JTU 指導者資格を持ち将来国体監督等ジュニア、エリートの指導を希望する者。合宿のアシスタントコーチとしてジュニア～U23 などの強化を体験する。経費は参加者と同じ。希望される方は以下までメールにてご連絡をお願いします。

11、日程（予定）

- | | | |
|-------------|-------------|----------------------------------|
| 3 月 26 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 | 実技 1 セルフコンディショニングについて 終了後、学習等 |
| 3 月 27 日（月） | 6:30～8:00 | スイム練習 1 フォーミングドリル有酸素系 |
| | 8:30～ | 朝食 |
| | 10:00～12:00 | バイク練習 2 グループライド（回転系）・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&ペース走（陸上競技場） |
| 3 月 28 日（火） | 18:30～ | 夕食 |
| | 19:30～20:30 | 講義 1 トップアスリートになるために必要なこと 終了後、学習等 |
| | 6:30～8:00 | スイム練習 2 ドリル、ディセンディングスピード持久力アップ |
| | 8:30～ | 朝食 |
| | 10:30～13:30 | ラン&バイク練習 デュアスロン&トランジット |
| 3 月 29 日（水） | 14:00～ | 昼食 |
| | 19:00～ | 夕食 日吉津ごはん屋予定 |
| | 20:00～ | 講義 2 未定 終了後、学習 |
| | 6:30～8:00 | スイム練習 3 ドリル、インターバル、OWS に繋がる練習 |
| | 8:30～ | 朝食 |
| | 9:45～12:00 | バイク練習 3 集団走ドラフティング |
| | 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・同意書に必要事項をご記入の上、3 月 17 日（金）までに、下記まで郵送又は FAX 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。

※FAX で申込書を送付された方は当日申込書の原紙を必ず持参すること

◎お申込み・問合せ先

〒683-0805 鳥取県米子市皆生新田 3-24-14 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@hotmail.co.jp まで
担当責任者 中国ブロック強化担当 小原 工 連絡先 090-9501-0091