

中国ブロック夏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25年8月10日（土）～13日（火）3泊4日

場所：島根県邑智郡邑南町市木周辺のトレーニング施設・コース

宿泊：瑞穂ハイランド「ラフレス」

費用：合宿参加選手と同等とする。

指導：小原工（JTUジュニア強化委員・中国ブロック強化担当）

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 と 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）

8/10（土）	9：30	ラフレス集合（各自保護者、各県関係者送迎）
	9：50	全体ミーティング
	10：00	バイクチェック、基礎トレーニング実走（市木周辺：平坦）
	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)
17:30 宿舎 (ラフレス) へ移動
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 (日) 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～日貫周辺: 割と平坦)
12:30 昼食
15:00 ラン (ハイランド山頂)
18:30 夕食
19:00 コーチミーティング
19:30 全体ミーティング
20:00 フリー
21:30 就寝

8/12 (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)
7:45 スイム終了ラフレスへ移動 (ハイランドバス)
8:15 朝食
9:50 バイク (北広島町周辺: 前半登り中盤平坦後半下り)
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

8/13 (火) 6:00 起床
7:00 朝食
7:30 プールへ移動 (バイクで19km前半登り中後半平坦)
8:30 スイム
9:10 バイク (旅行村周辺: アップダウン、コーナー)
10:15 ラン (旅行村グラウンド)
11:00 ラン終了宿舎へ移動 (バイクで19km)
12:30 昼食
13:00 全体ミーティング
13:30 片付け・清掃、解散