

平成 24 年 10 月 17 日

関係各位

日本トライアスロン連合 (JTU)

ジュニア強化委員

中国ブロック強化担当

小原 工

2012 トライアスロン中国ブロック強化合宿について (ご案内)

仲秋の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は中国ブロックの活動に際しまして、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年に引き続き中国ブロックの競技力向上を目的として強化合宿を計画いたしましたのでご案内いたします。

先日の国体でのブロック最高位は男子が 9 位、女子が 6 位入賞とここ数年のブロック強化の成果が出てきていることを実感することができました。来年度はさらなる進歩を目指していきます。

ぜひとも各県よりご参加いただき来シーズンの競技力アップに繋がりたいと思いますので、何卒ご協力の程、よろしく願いいたします。

1、目 的：競技力向上と強い精神を養う

2、開催期間：平成 24 年 11 月 23 日 (金) ~ 11 月 25 日 (日) 2 泊 3 日

3、宿泊場所：シャトーおだか 〒689-3514 米子市尾高 2377 TEL0859-39-3701

4、集合場所：鳥取県営米子屋内プール (米子市皆生温泉町 3 丁目 18-3) **9:00 集合**
TEL0859-34-6750

5、対象選手：**35 歳以下で各県が推薦、又は意識レベルが高く参加を希望する選手**

6、参加費：26,000 円 (学生 21,000 円)

2 泊 3 日 (宿泊・食事 7 食・懇親会・施設使用料・指導料含む)

*1 泊 2 日の参加もできますので直接お問合せください。

7、参加定員：16 名 (希望者多数の場合は 2012 年日本選手権・国体参加者を優先します)

8、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 (ITU 公認コーチ・JTU 指導者養成委員)

9、その他：初日のみ、ヘモグロビン値、バイクパワー等パフォーマンス測定を行います。また、トレーニングの実際をハイスピード撮影し、画像解析します。
ローラー台を持っている選手は持参してください。天候等によりバイクパワー測定を行う場合がありますが、対応できるリアカセットはシマノ互換 (8~10 速) です。

□日 程 (予定)

11月23日 (金)

- 9:30 鳥取県営米子屋内プール研修室集合、ミーティング (合宿目的、日程について)
- 終了後 ほぐし体操&ストレッチ 終了後、バイク練習への準備
- 10:00頃~12:00 バイク1 トレーニング (スキル練習+トランジッションプリント)
- 12:30 昼食
- 14:00~15:45 スイム1 トレーニング (T.T・フォーミング・ハイスピードビデオ撮影)
- 16:00 移動 ホテルチェックイン
- 16:45~18:00 講義
- 18:00~入浴等
- 19:00~21:00 懇親会

11月24日 (土)

- 6:00 体操・ジョグ (30分)
- 7:00 朝食
- 8:30 移動
- 9:00 ラン1 ドリル+ペース走
- 10:45~12:15 スイム2 (フォーミング・インターバルスイム)
- 12:30 昼食・移動
- 14:30~17:00 バイク2 (回転練習・集団走)
- 17:30 入浴等
- 18:30 夕食
- 19:30 ミーティング