

## 2014 中国ブロック春期ジュニア強化キャンプ開催要項

このキャンプは目標とする大会に向けて、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、精神力の向上を図ることを目的とする。

- 1、目的：競技力、精神力の向上と人としての成長を目指す
- 2、開催期間：平成 26 年 3 月 27 日（木）～3 月 30 日（日）3 泊 4 日
- 3、宿泊場所：ビジネス旅館さつま 〒689-3514 米子市米原 9 丁目 5-37 TEL0859-34-5522
- 4、主催主管：鳥取県トライアスロン協会
- 5、後援：JTU 中国ブロック協議会
- 6、協力：(株) パジャスポーツ・鳥取県営米子屋内プール
- 7、対象選手：平成 26 年 4 月現在、中学・高校生で向上心のある選手 定員 30 名
- 8、参加費：24,000 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/> 13:00 集合
- 10、指導者：小原 工（JTU 強化チームコーチ委員・中国ブロック強化担当）  
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アドバンス指導者）  
長崎隼太（JTU 中級指導者・トライスマイル代表・バイクメカニック）
- 11、日程（予定）

|             |             |                                |
|-------------|-------------|--------------------------------|
| 3 月 27 日（木） | 13:00       | ビジネス旅館さつま集合・チェックイン・ミーティング      |
|             | 14:00～17:30 | バイク練習 1 基礎&テクニック+ラン練習 1 ジョグ&流し |
|             | 17:30～19:00 | 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（金） | 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（土） | 7:00        | 朝食                             |
|             | 9:00～11:00  | スイム練習 2（米子屋内プール）               |
|             | 12:00～      | 昼食                             |
|             | 14:00～17:00 | 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 |
|             | 18:30～      | 夕食                             |
|             | 19:30～      | ミーティング 終了後、学習                  |
| 3 月 30 日（日） | 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 17 日（月）までに、下記協会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 鳥取県トライアスロン協会

〒683-0033 鳥取県米子市長砂 479-1 北条レンタカー米子営業所内

「中国ブロック春季ジュニアキャンプ」係まで TEL&Fax 0859-32-8351

E-mail [info@tottori-ta.com](mailto:info@tottori-ta.com) CCにて [tchey-obra@sea.plala.or.jp](mailto:tchey-obra@sea.plala.or.jp)

担当責任者 小原 工 連絡先 090-9501-0091