

## 2013 中国ブロック夏季ジュニア強化キャンプ開催要項

このキャンプでは今年、来年の大会に向けて、中国地区の選手たちが集い、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 25 年 8 月 10 日（日）～8 月 13 日（火）3 泊 4 日
- 3、宿泊場所：瑞穂ハイランド「ラフレス」  
〒697-0631 島根県邑智郡邑南町市木 5937-1（瑞穂インターより車 3 分）
- 4、主催主管：JTU 中国ブロック協議会
- 5、後援：島根県トライアスロン協会
- 6、協力：瑞穂ハイランド
- 7、対象選手：平成 25 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：22,000 円 3 泊 4 日（宿泊、食事、補食、国内旅行保険、施設使用料など）  
※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ください
- 9、集合場所：瑞穂ハイランド「ラフレス」 **9:30 集合**  
※高速バス広島～浜田便（瑞穂 IC 下車）でお越しの場合は IC まで送迎いたします
- 10、練習場所：スイム：邑南町青少年旅行村内 50m 屋外プール  
<http://www.mizuho-style.com/syukuhaku/ryokoumura01.html>  
バイク：宿泊施設周辺（邑南町、浜田市、北広島町）の道路  
ラン：瑞穂ハイランド山頂ゾーン（標高 1200m）又は青少年旅行村内グラウンド（300m）  
<http://www.mizuhohighland.com/>
- 11、指導者：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・ITU 公認ファシリテーター・JTU 指導者養成委員）  
小原千絵（日本体育協会認定トライアスロン指導員・JTU 中級指導者）  
長崎隼太（JTU 初級指導者・メカニック）
- 12、日程（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：割と平坦）
    - 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

13、申込方法 参加希望の方は、申込書に必要事項をご記入の上、7月30日(火)までに、下記までお申し込みください。参加費は初日集合時に徴収いたします。

お申込み・問合せ先 鳥取県トライアスロン協会

〒683-0805 鳥取県米子市西福原 7-11-15

TEL&Fax 0859-21-1445

E-mail [obara.efforts.infinity@gmail.com](mailto:obara.efforts.infinity@gmail.com) & CC [mori@morinoc.com](mailto:mori@morinoc.com)

担当責任者 小原 工 連絡先 090-9501-0091