

2020 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、チーム中国ブロックとして選手同士が刺激しあい、励ましあいながら選手それぞれが競技力の向上を目指して、苦しいことを乗り越えることを愉しみ、前向きに努力を重ねていくものとする。

- 1、目的：チーム中国ブロックの競技レベルの底上げと人としての成長を目指すこと
- 2、開催期間：2020年3月25日（水）～3月29日（日）4泊5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：鳥取県トライアスロン協会
- 5、後援：中国ブロック協議会
- 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：2020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 25名
- 8、参加費：ジュニア選手（中高生）29,000円 U23及び国体を目指す選手 33,000円
4泊5日（宿泊、食事、弁当、補食、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://satsuma.ec-net.jp/> **13:00 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（日本スポーツ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（日本スポーツ協会公認トライアスロン指導員・トリスマイル代表・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、エリートへ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）※練習内容は変更する場合があります

- | | | |
|----------|-------------|---------------------------------|
| 3月25日（水） | 13:00～ | ビジネス旅館さつま集合・簡単にミーティング |
| | 13:45～15:45 | バイク練習1 基礎&テクニク |
| | 15:45～16:45 | ラン練習1 ドリル&クロカン走 |
| | 17:00～18:30 | 片づけ、入浴等 |
| | 18:30～ | 夕食 |
| | 19:45～21:00 | 実技1 体幹・コンディショニングについて 終了後、学習等 |
| 3月26日（木） | 6:30～8:00 | スイム練習1（PAJA）フォーミング有酸素系 |
| | 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） |
| | 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 |
| 3月27日（金） | 6:30～8:00 | スイム練習2（PAJA）ドリル、ディスタンス有酸素系 |
| | 8:30～ | 朝食 |
| | 10:15～12:30 | バイク練習3 テクニク&集団走（基本的な走り） |
| | 13:00～ | 昼食 |
| | 15:30～ | ラン練習3 インターバル1,000m×4～6本 |

	19:00～	夕食
	20:00～	講義2未定 終了後、学習
3月28日(土)	6:30～8:00	スイム練習3(米子市皆生市民プール)ドリル、インターバル等
	8:30～	朝食
	10:00～13:30	デュアスロントレーニング 終了後 昼食 午後はレスト
	18:30～	夕食 日吉津のごはん屋 予定
3月29日(日)	7:30～	朝食 終了後 部屋の片づけ等
	9:00～11:30	バイク練習4 集団走(レースペース)
	12:00～	昼食 終了後、最終ミーティング
	14:00頃	解散予定

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、2020年3月9日(月)までに、下記宛てに郵送又は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

〒683-0002 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 小原 工宛 TEL&Fax 0859-21-1445
E-mail: tchey-obara@sea.plala.or.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