

～JTU近畿ブロック 高校生普及・U19強化合宿 開催要項～

目的：トライアスロン合宿を通じた集団生活の中で、「いきいきわくわく」と「チャレンジ精神」をモットーに自然豊かな京都口丹波の地で『心の優しい・思いやりのある』選手としての人間育成を促す。

重視事項：○高校生トライアスリートの発掘と育成
○トライアスロン経験者は、目標実現に向けた自己分析

開催日：平成29年8月4日（金）～6日（日） 2泊3日

主催：京都府トライアスロン協会

後援：JTU近畿ブロック協議会

主管：保津川トライアスロン倶楽部

協力団体：味の素株式会社 近畿ブロック各府県団体等

対象者：近畿ブロックJTU登録16歳～19歳（U19）

※年齢は、2017年12月31日現在

※未登録者は登録が必要

テーマ：「生き活きたチーム作りに向けて！」

指導者：佐々木政治（京都府協会）他、公認トライアスロン指導員

練習場所：水泳：亀岡運動公園プール

バイク・ラン：亀岡市・南丹市周辺

募集人員：男女合計20名 先着順

（2017年JTU登録選手および、近畿ブロック各競技団体所属、本合宿の目的に賛同できる元気な高校生）

参加費：20000円（食事・宿泊費、保険代、施設利用料等を含みます。）

宿泊場所：ほん梅の里

〒621-0252 京都府亀岡市本梅町中野清水口3

TEL：0771-26-3087 FAX：0771-26-3218

集合場所：ほん梅の里 *住所上記

解散場所：京都府立口丹波勤労者福社会館 会議室

〒629-0134 京都府南丹市八木町西田 0771-42-5484

8月4日（金）

8:45 受付、オリエンテーション、自己紹介、共有グループ分け、講義Ⅰ

10:00 健康管理について「味の素株式会社」

11:45 ランニング（共有走）

12:30 昼食

14:00 バイク（共有走）約70km 亀岡～胡麻駅～園部～本梅（宿）

19:00 夕食

20:00 ミーティング（講義Ⅱ・共有チーム作業）

22:00 消灯

8月5日(土)

- 5:00 起床、清掃活動、体操・ストレッチ
- 7:00 スイム練習 *ランニング移動 片道約8km
- 10:30 ブランチ
- 11:30 グループを主体としたトレーニング 説明
- 12:00 バイクライド(グループ練習) 約80km~100km
*各Gで到着ポイント確認
 JOG・ラン流し60m×20本
- 19:00 夕食
- 20:00 ミーティング(講義Ⅲ、共有チーム発表)
- 22:00 消灯

8月6日(日)

- 5:00 起床、清掃活動、体操・ストレッチ
- 6:00 朝食
- 7:00 バイクグループ走(南丹大会コース付近)
 バイク700m+ラン300m *5セット
- 13:00 京都府立口丹波勤労者福社会館 解散

申込方法 : 申込用紙をEメールかFAXで申し込み先に送り、参加費を下記までに振り込んでください。参加費が振り込まれたら申込完了とします。

申込み用紙: 別紙

申 込 先: 京都府トライアスロン協会

mail kyoto_t_k@ybb.ne.jp

FAX 075-393-8277

振り込み先: 銀行名: ゆうちょ銀行

口座名 : 京都トライアスロン協会

【ゆうちょ銀行から振込の場合】

口座番号: 14400 4594381

【他金融機関から振込の場合】

店名: 四四八

店番: 448

口座番号: 0459438

問合せ先 : 保津川トライアスロン倶楽部

佐々木 政治

Masajin-10keep@hb.tp1.jp

090-3894-0244

締 切 り: 7月16日(日)