

～JTU近畿ブロックジュニア（U15）強化合宿 開催要項～

「トライアスロン合宿」という集団生活を通じて、参加した選手、指導者、スタッフがお互いに心を寄せ合い、人として大切な思いやり、やさしさ、強さと言った人間的な魅力を高め、自然豊かな猪名川町でのタフネストレーニングにより、近い将来、人間的魅力に溢れ、国際舞台で活躍するジュニアアスリートを育成することを目的としています。

開催日：平成28年7月25日（月）～28日（木） 3泊4日
主催（協力）：JTU近畿ブロック協議会強化委員会（JTU近畿ブロック指導者養成委員会）
主管：兵庫県トライアスロン協会
対象者：日本国籍を有する13歳～15歳（U15）※年齢は、2016年12月31日現在
大会HP<http://www.jtu.or.jp/nagaragawa/>
指導スタッフ：八尾彰一（兵庫県協会）、内山勇（京都府協会）、佐々木政治（京都府協会）
渡守俊子（大阪府協会）、川村好平（滋賀県協会）他、公認トライアスロン指導員
会場：兵庫県川辺郡猪名川町及び周辺（水泳：猪名川町B&G海洋センタープール）
募集人員：選手20名（2016年日本U15トライアスロン選手権出場者を優先）
参加費：15000円（食事・宿泊費、保険代、施設利用料等を含みます。）
宿泊場所：尼崎市立青少年いこいの家<http://aspf.or.jp/ikoi/outline.html>

練習日程（予定）※参加決定者には、別途Eメール又はFAXにて、ご案内致します。

7月25日（月）	12:00	受付、オリエンテーション、自己紹介、講義（自転車）等
	14:00	ランニング、補強トレーニング
	17:00	夕食兼ねてミーティング（一日の反省、明日への抱負等）
7月26日（火）	5:00	起床、清掃活動、体操・ストレッチ
	7:15	スイム練習（猪名川町B&G海洋センタープール）
	10:00	朝・昼食
	11:00	自主練習を主体としたトレーニング
	14:30	山地トレーニング（グループ練習）
	18:30	夕食兼ねてミーティング（一日の反省、明日への抱負等）
7月27日（水）	5:00	起床、清掃活動、体操・ストレッチ
	7:15	スイム練習（猪名川町B&G海洋センタープール）
	10:00	朝・昼食
	11:00	自主練習を主体としたトレーニング
	13:30	自転車（ローテーション練習：猪名川町～阿古谷～能勢長谷）
	15:30	ランニング（ジョグ3km＋駅伝形式（1.5km/人 グループ対抗）
	17:30	夕食兼ねてミーティング（一日の反省、明日への抱負等）
7月28日（木）	5:00	起床、清掃活動、体操・ストレッチ
	7:30	トライアスロン練習（猪名川町B&G海洋センタープール及び駐車場） ※スイム100m＋バイク500m＋ラン200m×4セット（グループ対抗）
	10:00	朝・昼食
	11:00	解散

申込み要領：別紙「JTU近畿ブロックU15強化合宿参加申込書」による。
申込先：近畿ブロック強化委員会 委員長 細木宏樹（Eメール又はFAXにて）
FAX／077-558-6789
Eメール／hosoki226km@amail.plala.or.jp
問合せ先：090-1228-8080（細木携帯）
締切り：7月10日（日）