

＝国体・日本選手権近畿ブロック代表選手強化合宿(2018/兵庫県) 開催案内＝

第74回国民体育大会(2019いきいき茨城ゆめ国体9.29開催)及び第25回日本選手権(10.6予定)に向けた強化合宿を開催いたします。

参加対象者は、近畿ブロックの各府県国体代表候補選手および日本選手権への出場を目標とする選手です。競技力向上のみならずメンタル強化も取入れ、より実践に役立つ内容を予定しています。

開催日：令和元年8月10日(土)～12日(月・祝) 2泊3日

主催：兵庫県トライアスロン協会

後援：JTU近畿ブロック協議会強化普及委員会／指導者養成委員会

運営協力：チームブレイブ

指導スタッフ：八尾彰一氏(兵庫県国体監督：シドニー・アテネオリンピック日本代表コーチ)

その他、各府県国体監督を予定

会場：兵庫県川辺郡猪名川町及び兵庫県篠山市内

定員：20名

参加費：22,000円(宿泊費、保険代、指導料、施設利用料等を含みます。)

※1泊2日の場合は、12,000円 日帰りは、別途徴収「申込フォーム」に参加日程を記載

宿泊先：まんか旅館(兵庫県川辺郡猪名川町上野字14-1) 電話072-766-0011

日程(予定)：※参加決定者には、8月初旬にEメールにて、最終案内を送付致します。

8月10日(土) 06:30 受付・オリエンテーション：「猪名川町B&G海洋センター」
 07:00 体操 スイム練習(フォーミング)：「猪名川町B&G海洋センター」
 09:00 移動(～まんか旅館)
 10:00 朝食兼昼食「まんか旅館」
 11:00 講義
 12:30 バイク練習 約80km(グループライド練習)：「南丹トライアスロンコース」
 15:30 ランニング(各自ジョグ+流し)、宿泊準備
 18:00 夕食
 19:00 ミーティング、個別指導
 22:00 消灯

8月11日(日) 05:30 起床、移動(まんか旅館～猪名川町B&G海洋センター)
 06:30 体操 体幹トレーニング
 07:00 スイム練習(100m×20本)：「猪名川町B&G海洋センター」
 09:00 移動(～まんか旅館)
 10:00 朝食兼昼食「まんか旅館」
 13:00 バイク+ラン練習(バイク=ローテーション ラン=インターバル)
 18:00 夕食
 19:30 ミーティング、個別指導
 22:00 消灯

8月12日(月) 05:30 起床 各自朝練習、朝食
 08:30 移動(～篠山市 藤岡ダム)
 10:00 オープンウォータースイム「篠山市 藤岡ダム」
 12:00 解散

問合せ先：JTU近畿ブロック強化普及委員長 細木 宏樹

(Eメール) hosoki226km@amail.plala.or.jp (携帯) 090-1228-8080

締切り：7月31日(水)