

## 2016 中国ブロック夏季ジュニア・U23 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 28 年 8 月 7 日（日）～8 月 11 日（水）4 泊 5 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 28 年 4 月現在、中学・高校生、中国地区国体候補選手又は 23 歳以下で向上心のある選手  
定員 30 名
- 8、参加費：Jr27,000 円 U23・国体候補選手 30,000 円 4 泊 5 日（宿泊、食事、補食、国内旅行保険、施設料等）  
※国体候補選手（初日から参加のこと）を除き全日程参加者を優先します
- 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 屋外プール又は市木小学校 25m 屋外プール（予定）  
<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：瑞穂ハイランドバレーゾーン（標高 700m）他  
<http://www.mizuhohighland.com/>
- 11、指導者：小原 工（JTU U15 リーダー・中国ブロック強化担当・日体協認定トライアスロン指導員）  
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（日本体育協会トライアスロン指導員・JTU 中級指導者・メカニック）
- 12、日程（調整中）
  - 8/7（日）
    - 9:30 ラフレス集合（各自保護者、各県関係者等送迎）：集合者からバイクチェック
    - 9:40 全体ミーティング
    - 10:00 基礎トレーニング 集団走（市木周辺）
    - 12:30 昼食
    - 15:00 移動（旅行村へ：ハイランドバス）
    - 15:40 ラン（旅行村 300m トラック）
    - 16:30 スイム（旅行村プール）
    - 17:40 宿舎（ラフレス）へ移動
    - 18:30 夕食
    - 19:30 全体ミーティング
    - 20:30 フリー
    - 21:30 就寝
  - 8/8（月）
    - 5:30 起床（軽食）
    - 5:45 プールへ移動
    - 6:15 スイム（旅行村プール）
    - 8:15 朝食
    - 9:50 バイク（市木～瑞穂周辺）
    - 12:30 昼食
    - 15:30 ラン（ハイランドバレーサイド）
    - 18:00 夕食

19:00 全体ミーティング  
20:00 フリー  
21:30 就寝

8/9 (火) 5:30 起床(軽食)  
5:45 市木小プールへ移動(ジョグ)  
6:00 スイム(市木小プール)  
7:30 スイム終了  
8:00 朝食  
9:50 バイク、デュアスロンセット(市木～瑞穂周辺)  
13:30 昼食  
午後休憩(U23 国体選手はバイク)  
18:00 夕食  
19:00 全体ミーティング  
20:00 フリー  
21:30 就寝

8/10 (水) 5:30 起床(軽食)  
5:45 プールへ移動  
6:15 スイム(旅行村プール)  
8:15 朝食  
9:50 バイク(市木～瑞穂周辺)  
12:30 昼食  
15:30 ラン(ハイランドバレーサイド)  
18:00 夕食  
19:00 全体ミーティング  
20:00 フリー  
21:30 就寝

8/11 (木) 5:30 起床(バイク準備)  
5:45 朝食  
6:30 バイクで旅行村へ移動  
7:30 スイム、アクアスロンセット  
9:30 バイクでラフレスへ移動  
11:00 バイクヒルリピート  
12:00 終了  
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29日(金)**までに、以下の住所まで**郵送又はメール**にて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 NPO 法人皆生スポーツアカデミー  
〒683-0805 鳥取県米子市皆生新田3丁目24-14  
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 宛 連絡先 090-9501-0091 team\_efforts2009@docomo.ne.jp