

東京都競技力向上事業<ジュニア特別強化事業>

東京都ジュニアトライアスリート春季強化キャンプ実施要項

2023年2月11日
(一社)東京都トライアスロン連合
強化委員会

- 1 主催 東京都、公益社団法人東京都体育協会、一般社団法人東京都トライアスロン連合
- 2 合宿名 東京都ジュニアトライアスリート春季強化キャンプ
- 3 期間 2023年3月18日(土)～20日(月) 2泊3日
- 4 合宿先 Sport & Do Resort リソルの森
【住所】 〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野 521-4
【URL】 <https://www.resol-no-mori.com/>
【電話】 0475-35-3333
- 5 主なスケジュール ※詳細は別紙「スケジュール一覧」参照
集合日時 2023年3月18日(土) 13:00 集合場所 フォレストアカデミー
※修了式などにより遅刻する場合、各種目の間に合流すること。
集合時間に間に合わない場合は事前に連絡すること。
解散日時 2023年3月20日(月) 11:00 解散場所 トリニティ書斎
- 6 参加条件 下記のいずれの条件も満たすこと。12名程度
 - (1) 2023年度4月から中学3年～高校3年生であること。
 - (2) 2022年度TMTU強化選手ABCであったこと。ただし早生まれの新高校2年生は2022年11月以降の記録会でU19C指定以上であること。
 - (3) 2022年11月以降で新規に記録会に出場したU15選手はJTU基準で10級以内であること。

- (4) 応募人数が多い場合、2022年度のTMTU強化指定ポイントをA5点・B3点・C1点とし、2022年度の練習会・通い合宿の参加ポイントを合計して高い順に選抜する。

【TMTU負担に含まれるもの】

宿泊費(2泊分/1泊2食)、昼食費(2日分)、現地施設利用料、国内旅行傷害保険料、指導料、雑費など。

【費用に含まれないもの】

自宅から集合場所及び解散場所から自宅までの交通費、自転車運搬料

7 その他

コロナ感染状況に急激な変化が生じた場合、参加選手にPCR検査あるいは抗原検査の陰性を条件とする場合がある。

8 申込期日:2023年2月18日(土)まで

申込先:2022年度下半期練習会サイト <https://forms.gle/EZ6DtBzPH2thJ6ac7>

9 問い合わせ・連絡先 一般社団法人東京都トライアスロン連合 強化委員会

堀越和彦 メールアドレス: ihopeyoulikeitjp@yahoo.co.jp / TEL:090-8462-1073

※緊急時の連絡以外はできる限りメールにて連絡願います。

旅行名		東京都ジュニアトライアスリート短期合宿 実施行程					
期間		令和5年3月18日(土)～3月20日(月・祝) 2泊3日					
日 目	月 日	スケジュール	食事			練習内容 など	場所
			朝	昼	晩		
1 日 目	3 月 1 8 日 (土)	13:00 集合 リソルの森				フォレストアカデミー集合、荷物と自転車を預ける	フォレストアカデミー
		13:30 バイク				ENDURANCE/40K or MTB/30K	長柄10Km周回コース or Gravel Link
		15:00 バイク終了				バイクはフォレストアカデミーにて保管、スイムの準備もしてトラックへ	
		15:15 ラン				DRILL/CG/JOG/5K	MTC屋外コース
		16:15 ラン終了					
		16:30 スイム				INTERVALS/4000m	MTC屋内プール
		18:00 スイム終了、入浴	×	×	○		MTC
		19:00 夕食					MTC
		20:00 ミーティング					フォレストアカデミー
		21:00 コテージへ移動				荷物を持って宿泊コテージへ車で移動 ※自転車はフォレストアカデミー	
		22:00 就寝					宿泊コテージ
		2 日 目	3 月 1 9 日 (日)	05:30 起床			
06:30 スイム						AEROBIC/6000m	MTC屋内プール
08:30 スイム終了							
09:00 朝食							MTC
12:00 昼食							MTC
13:30 バイク+ラン						DUATHLON	長柄町周辺
15:30 バイク+ラン終了							
16:00 スイム	○			○	○	INTERVALS/4000m	MTC屋内プール
17:30 スイム終了、入浴							MTC
18:30 夕食							MTC
19:30 ミーティング							フォレストアカデミー
20:30 コテージへ移動							
21:30 就寝					宿泊コテージ		
3 日 目	3 月 2 0 日 (月)	06:00 起床				スイム、ランの準備をして車で移動	宿泊コテージ
		07:00 スイム+ラン				AQUATHLON	MTC屋内プール
		09:30 スイム+ラン終了					
		10:00 朝食兼昼食	○	○	×		MTC
		11:00 解散					トリニティ書斎